

OPINIAO

EDITORIAL

Um olhar sobre o Câncer de Mama

Falar sobre o câncer de mama é, antes de tudo, falar sobre coragem. Quando o diagnóstico chega, o mundo parece parar por um instante, transformando certezas em um território desconhecido de dúvidas, exames e tratamentos desafiadores. No entanto, por mais densa que a sombra da doença possa parecer no início, é preciso lembrar que ela não define a totalidade de quem você é. Cada mulher que enfrenta essa batalha carrega consigo uma força ancestral, um reservatório inesgotável de resiliência que muitas vezes só é descoberto diante das maiores adversidades.

A medicina avança a passos largos, trazendo diagnósticos cada vez mais precisos e terapias inovadoras que multiplicam as chances de cura e preservam a qualidade de vida. Mas a cura verdadeira não se faz apenas com tecnologia e medicamentos; ela se alimenta do afeto, do apoio da família, da escuta acolhedora e, sobretudo, da esperança. A esperança não é uma negação da realidade, mas a certeza íntima de que o amanhã guarda novas possibilidades. É o combustível que permite enxergar além da tempestade, lembrando que a vulnerabilidade é humana, mas a capacidade de superação é extraordinária.

Que estejamos sempre ao lado dessas mulheres não apenas como observadores, mas como uma rede de apoio firme e compassiva, desmistificando medos e celebrando cada pequena vitória diária. Que nenhuma mulher se sinta sozinha em sua jornada e que a informação continue sendo a maior aliada da prevenção e da vida. Afinal, por trás de cada cicatriz, existe uma história de sobrevivência, um testemunho vivo de que a vida sempre encontra caminhos para recomeçar, florescer e vencer.



EXPEDIENTE

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:
Aiandra A. Mariano
Altair F. Carvalho

Fundação Dr. João Romeiro - Órgão mantenedor
Criada pela Lei Nº 1.672 de 6 de Maio de 1980

ESTAGIÁRIOS:
André Rodrigues / Loslayne Martins

COLABORADORAS:
Amanda Emílio / Gisele Godoi

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

Falecimentos

Confira a nota de falecimento registrada pelos velórios de Pindamonhangaba dessa segunda-feira, dia 19 de outubro de 2026.

† **Danton Castilho Cabral Filho, 83 anos**, morador do Lessa



Quando nos deparamos com conversas difíceis

No último fim de semana, precisei dar uma notícia triste à minha filha de oito anos. Um bebê que ela aguardava com muita ansiedade nasceu e morreu pouco depois do nascimento. E coube a mim conversar com ela sobre isso.

Depois da conversa, abracei minha filha e a deixei chorar por um tempo que me pareceu uma eternidade. Chorei junto. Não escondi minha fragilidade nem tentei encontrar palavras bonitas para aliviar uma dor que também era minha. Fiquei ali, acolhendo nossa tristeza, até que ela adormecesse em meio aos soluços. E doeu.

Ser mãe é conviver com essa contradição. Nosso instinto nos manda cuidar, acolher, afastar os perigos. Só que a vida não nos consulta antes de acontecer. Em algum momento, somos nós que precisamos contar aos nossos filhos que alguém morreu, que um sonho não vai se realizar ou que determinada vontade terá de esperar.

Dizer não já é difícil. Explicar por que não podemos comprar aquele brinquedo, fazer a viagem desejada ou oferecer tudo o que nossos filhos pedem exige reconhecer nossos próprios limites e lidar com a frustração deles — e com a nossa também.

Há uma realidade ainda mais difícil de explicar: as oportunidades não são iguais para todo mundo. Enquanto algumas crianças crescem com carro na garagem, viagens nas férias e cursos à disposição, outras convivem desde cedo com restrições que não escolheram.

Como explicar essas diferenças sem fazer uma criança acreditar que a vida já está decidida antes mesmo de começar? Não quero que minhas filhas cresçam iludidas, mas também não gostaria que perdessem a leveza da infância diante de problemas que nem nós sabemos resolver.

E o que dizer quando a conversa é sobre a morte? Como explicar que bebês morrem? Não existe resposta capaz de tornar isso justo ou compreensível. Há

AIANDRA MARIANO
Código Diva

Jornalista por vocação, apaixonada por comunicação, moda e tudo o que inspira propósito, beleza e transformação. Versátil, criativa e sempre em busca de novas histórias para contar, aqui compartilha reflexões sobre estilo, comportamento, autoestima e identidade feminina.

@aiandramariano

Nossa Terra Nossa Gente

A LINHA E O AFETO: COMO O PROJETO FUXIQUE TRANSFORMA RETALHOS EM SOLIDARIEDADE HÁ 19 ANOS

Nas mãos das artesãs que se reúnem religiosamente todas as terças-feiras, o tecido ganha nova forma. O que poderia ser apenas um passatempo transformou-se, ao longo de quase duas décadas, em uma poderosa engrenagem de responsabilidade social e acolhimento. O Projeto Fuxique, que este ano celebra 19 anos de fundação, é a prova viva de que a união comunitária e o trabalho manual são capazes de costurar soluções reais para a vulnerabilidade social. A iniciativa de Christina Lehmann e Ir. Vera Maria Campos nasceu de um sopro de inspiração internacional e da urgência em apoiar o trabalho das Irmãs Franciscanas na Casa de Apoio Sol Nascente II, localizada em Lagoinha, instituição que realiza um trabalho vital no acolhimento de pessoas que vivem com o vírus HIV.

A história do projeto remonta a setembro de 2007. À época, um grupo de dez voluntárias uniu forças para criar o que inicialmente se chamaria “Gran Bazar”. O pontapé inicial deu-se com o recebimento de peças de vestuário de alta qualidade vindas da Alemanha e com uma ideia trazida na bagagem por Dona Gis-

selda Aparecida Ribeiro Cesar, após uma viagem a Istambul. O trocadilho que batizou a iniciativa foi inevitável e bem-humorado: como o grupo confeccionava os tradicionais fuxicos de tecido para estampar bolsas e panos de prato, e as roupas recebidas para o bazar eram de alto padrão, a fusão entre o artesanato popular e o requinte deu origem à marca registrada do grupo. O impacto foi imediato. Com os recursos arrecadados naquele primeiro bazar de Natal, o grupo ajudou a financiar a compra de um elevador para interligar os dois pavimentos da Casa de Apoio Sol Nascente II, garantindo acessibilidade e conforto para que pacientes e funcionários pudessem se deslocar até o refeitório.

A semente plantada em 2007 frutificou de forma expressiva. Atualmente, a Fuxique conta com 100 voluntárias e um voluntário — este último responsável pelo suporte braçal indispensável nas tarefas de marcenaria. Para dar conta da demanda, as atividades são divididas por setores altamente produtivos, abrangendo artesanato, bordado, crochê, tricô, mosaico, macramê, tear, uma grande sala de costura e a Cozinha Fra Jacoba, focada na panificação artesanal.

Ganhando materiais e complementando o que é necessário, o grupo confecciona bolsas, tapetes, necessários, velas, quadros, colares, presentes e afins. Toda a produção é comercializada por meio de uma pequena

situações em que simplesmente não sabemos o que dizer.

Naquele fim de semana, eu não podia mudar o que havia acontecido nem encontrar uma explicação que fizesse a tristeza desaparecer. Pude abraçar minha filha, chorar com ela e respirar o tempo de que precisava para assimilar a notícia.

Crescemos ouvindo que precisamos ser fortes pelos nossos filhos. Mas força não significa esconder as lágrimas ou fingir que temos respostas para tudo. Minha filha também pode saber que a mãe fica triste, sente impotência e nem sempre consegue resolver — ou explicar — as coisas. Isso não diminui meu papel. Apenas me torna humana diante dela.

Criar filhos é ajudá-los a compreender o mundo como ele é, sem descartar a possibilidade de que possa ser melhor. É ensinar que existem limites, injustiças e perdas, mas que eles podem falar sobre o que sentem, fazer perguntas e contar com alguém quando a vida pesar.

Não escolhemos todas as conversas que teremos com nossos filhos. Algumas chegam sem aviso e nos encontram tão despreparadas quanto eles.

Eu não consegui evitar a dor da minha filha. Mas ela chorou no meu colo, viu minhas lágrimas e adormeceu acompanhada.

E eu fiquei com a certeza de que, mesmo sem conseguir resolver tudo, ainda posso oferecer a ela algo essencial: a segurança de que não precisa enfrentar sozinha aquilo que dói.

loja própria instalada no espaço do projeto. A receita obtida com as vendas é integralmente revertida numa cesta básica de alimentos naturais, rigorosamente selecionada pela nutricionista da Casa de Apoio. Além disso, o grupo financia ingredientes para celebrações internas e promove visitas mensais aos assistidos, levando afeto e quitutes diferenciados para quebrar a rotina hospitalar.

O compromisso do Projeto Fuxique ultrapassou os limites do suporte à Casa de Apoio e transformou-se em uma força humanitária que estende a mão a outras causas da região. Um dos destaques do calendário anual é o “Chá do Bebê de Maria”, campanha realizada no final do ano voltada à arrecadação de enxovais e produtos de higiene para recém-nascidos, doados para entidades de Pindamonhangaba e Tremembé sob a inspiração da “Obra do Berço” das Irmãs Carmelitas.

Para além do trabalho nas bancadas de costura, as terças-feiras representam um espaço de convivência e saúde mental para os próprios voluntários no ambiente franciscano cedido pelas Irmãs. Fora do expediente tradicional, o grupo mantém um calendário vibrante de socialização, promovendo bingos, feiras temáticas, passeios e cafés coloniais. Reconhecido pela transparência e pelo compromisso com o carisma franciscano de deixar a marca do amor de Deus por onde passar, o Projeto Fuxique mantém suas portas abertas para a chegada de novos colaboradores através do Facebook e do Instagram no perfil @projetoFuxique.

JURACI CONCEIÇÃO DE FARIA
Nossa Terra, Noss Gente

JProfessora de Matemática, poeta e escritora. Mestre em Educação e doutora em Educação Matemática pela Universidade Estadual de Campinas. Membro da Academia Pindamonhangabense de Letras.

@juracidefariaconde

EQACIDADE

Novo Laboratório Municipal vai ampliar atendimento para até 8 mil pacientes por mês

A Prefeitura de Pindamonhangaba avançou nas obras do novo Laboratório Municipal de Análises Clínicas. Após a conclusão da laje, os serviços estão concentrados na execução da alvenaria do pavimento superior, dando sequência à construção da unidade, que contará com térreo e mais um pavimento.

Na semana passada, o prefeito Ricardo Piorino visitou a obra e acompanhou o andamento dos serviços. A construção integra o planejamento da Prefeitura para fortalecer a rede pública de saúde, ampliar a capacidade de atendimento e oferecer uma estrutura moderna e adequada às necessidades da população.

“Estamos avançando com uma obra importante para a saúde de Pinda. Com o novo laboratório, vamos ampliar a capacidade de atendimento, oferecer mais qualidade nos serviços e garantir mais



Com o novo laboratório, a gestão municipal amplia a capacidade de atendimento, oferecendo ainda mais qualidade nos serviços

dignidade para a população que depende da saúde pública. Nosso compromisso é continuar investindo em estruturas que melhorem o atendimento e a qualidade de vida das pessoas”, afirmou Piorino.

Com investimento de R\$ 3,26

milhões em recursos municipais, o novo laboratório está sendo construído no terreno do Centro de Especialidades Médicas (CEM) e representa mais um investimento da administração municipal na modernização da infraestrutura da saúde.

Sobre a unidade

O prédio terá 1.160 m² de área construída, distribuídos entre o térreo e o pavimento superior. Com a conclusão da obra, a capacidade mensal de atendimento passará dos atuais 3.960

para até cerca de 8 mil pacientes, praticamente dobrando o número de pessoas atendidas. A unidade contará com setores de coleta, processamento, administração, almoxarifado e demais áreas de apoio, além de equipamentos modernos para proporcionar mais agilidade e eficiência na realização de exames laboratoriais pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

O prefeito Ricardo Piorino também ressaltou que a nova estrutura proporcionará melhores condições de trabalho aos profissionais da saúde e mais conforto aos usuários. A iniciativa reforça o compromisso da Prefeitura com a modernização dos serviços públicos, ampliando a capacidade de atendimento e promovendo mais qualidade, eficiência e dignidade na saúde pública municipal.



A proposta da ação foi promover uma experiência coletiva, sem caráter competitivo, respeitando os limites individuais e incentivando a prática esportiva

1º Treinão em Pelotão da GCM reúne mais de 600 pessoas no Parque da Cidade

Evento incentivou a prática esportiva, reuniu famílias e promoveu a integração entre a Guarda Civil Municipal e a população

Mais de 600 pessoas participaram, na manhã de domingo (18), do 1º Treinão em Pelotão da Guarda Civil Municipal (GCM) de Pindamonhangaba. Realizado no Parque da Cidade, o evento

reuniu corredores, praticantes de caminhada, famílias e grupos esportivos em uma iniciativa que uniu atividade física, saúde e integração entre a segurança pública e a comunidade.

A programação teve início às 7h30 com a preparação dos participantes e atividades de aquecimento. Às 8h, os pelotões iniciaram o percurso, organizados para permitir a participação de

pessoas com diferentes níveis de condicionamento físico. A proposta foi promover uma experiência coletiva, sem caráter competitivo, respeitando os limites individuais e incentivando a prática esportiva.

O formato diferenciado foi um dos destaques entre os participantes. Marcos Henrique Faria, conhecido como Flash por participar de corridas fantasiado como o personagem, destacou o espírito de união proporcionado pela atividade. “Todo mundo participou, tipo, um grupo mesmo. Todo mundo é corredor. Está todo mundo por saúde, um incentivando o outro, motivando o outro”, afirmou.

A participante Carla Cunha também elogiou a iniciativa e ressaltou a oportunidade de reunir pessoas com diferentes condições físicas. “Foi um evento, não uma competição. Todo mundo teve oportunidade de participar, de caminhar, de correr no seu ritmo. A atividade física ajuda no psicológico, na saúde mental e física”, destacou.

Entre as histórias de superação, Thiago de Jesus emocionou ao compartilhar sua experiência com o esporte após passar por uma amputação. Para ele, a atividade física re-

presenta uma importante ferramenta de recuperação e qualidade de vida. “O esporte tem me ajudado diariamente. Façam um quilômetro, façam cem metros, façam cinco metros. Mas façam. Não fiquem parados”, incentivou.

Além de estimular hábitos saudáveis, o treinão também teve como objetivo fortalecer os vínculos entre a Guarda Civil Municipal e a sociedade. Segundo o secretário de Segurança Pública, Coronel Paulo Henrique, a proposta de correr em pelotão contribui para aproximar os agentes da população. “A proposta é fortalecer cada vez mais os laços entre a Guarda Civil Municipal e a população. Mais do que promover a prática esportiva, queremos estar próximos da comunidade, criando oportunidades de integração, confiança e convivência. Esse é o verdadeiro espírito de uma GCM comunitária”, destacou.

A primeira edição também recebeu avaliações positivas dos participantes, que destacaram a organização, a segurança durante o percurso e o ambiente de confraternização. O evento reforçou a importância do esporte como ferramenta de inclusão social, promoção da saúde e aproximação entre o poder público e a comunidade.

Assim como ocorreu no primeiro turno, Pinda terá transporte público gratuito nas Eleições

Gratuidade será para pessoas de todas as idades

Assim como ocorreu no primeiro turno das Eleições, a Prefeitura de Pindamonhangaba vai liberar o transporte público municipal, operado pela Viva Pinda, com gratuidade nas passagens para todos os passageiros no domingo (25), devido ao segundo turno das Eleições.

A medida foi formalizada pelo Decreto Municipal nº 7.148/2026, que atendeu à solicitação da Justiça Eleitoral, garantindo o pleno acesso dos cidadãos ao exercício do voto.



A gratuidade garante o pleno acesso dos cidadãos ao exercício do voto

Quadro de horários e linhas

As viagens serão realizadas por toda a frota, incluindo os ônibus da categoria Geladão, com a tabela horária de dias úteis, para atender à demanda de deslocamento dos eleitores em todas as regiões da cidade.

Os horários e trajetos atualizados de todas as linhas podem ser consultados diretamente no site da concessionária (Viva Pinda - Rotas e Horários) ou por meio do aplicativo BEM PINDA (Google Play Store).

EQACIDADE

Polícia Militar divulga balanço da Operação Impacto

A Polícia Militar divulgou o balanço da Operação Impacto Integrada, realizada na última quinta-feira (15), em Pindamonhangaba. A ação, que mobilizou mais de 60 agentes de segurança e mais de 20 viaturas em diferentes regiões do município, resultou na apreensão de 435 porções de drogas, sete prisões e dezenas de fiscalizações. A operação contou com a participação da Prefeitura de Pindamonhangaba, por meio da Guarda Civil Municipal (GCM).

De acordo com os dados divulgados pelo 5º Batalhão de Polícia Militar do Interior (5º BPM/I), foram apreendidos 259 pinos de cocaína, 140 pedras de crack e 36 microtubos de maconha, além de um simulacro de arma de fogo. Entre as sete prisões realizadas, cinco ocorreram em flagrante e duas foram de pessoas procuradas pela Justiça.

As ações de fiscalização também resultaram em 83 pessoas abordadas, 41 veículos e 19 motocicletas fiscalizados, além de 33 autos de infração de trânsito. O trabalho teve como objetivo intensificar o policiamento ostensivo, ampliar a presença das forças de segurança nas ruas e combater crimes como roubos, furtos e tráfico de drogas.

A operação teve início ainda pela manhã, com o cumprimento de mandados de prisão em diferentes pontos da cidade. No período da tarde, as equipes se reuniram no Parque da Cidade para o alinhamento operacional, antes de seguirem para as ações de policiamento e fiscalização.

A mobilização reuniu equipes da Polícia Militar, incluindo o 5º BPM/I, o 3º Batalhão de Ações Especiais de Polícia (BAEP), o Policiamento Rodoviário e Ambiental, além da Polícia Civil e da Polícia Rodoviária Federal (PRF). A estrutura também contou com equipes de cavalaria e apoio aéreo do helicóptero Águia.

A participação da Guarda Civil Municipal reforçou a integração entre as forças de segurança estaduais, federais e municipais, contribuindo para o desenvolvimento de ações conjuntas de prevenção, fiscalização e enfrentamento à criminalidade em Pindamonhangaba.



O trabalho buscou intensificar o policiamento ostensivo ampliando a presença das forças de segurança nas ruas

GCM presta os primeiros socorros a ciclista que sofreu queda na região central

A atuação rápida e atenta da Guarda Civil Metropolitana (GCM) contribuiu para o atendimento de um ciclista que sofreu uma queda na tarde dessa sexta-feira (16), no cruzamento das ruas Dr. Gustavo de Godoy e Dr. Campos Salles, na região central de Pindamonhangaba.

A ocorrência foi registrada por volta das 14h10, quando uma equipe da GCM realizava patrulhamento preventivo e aguardava a abertura do semáforo. Durante a espera, os guardas presenciaram o momento em que o ciclista, ao fazer a curva no cruzamento, perdeu o equilíbrio e caiu ao solo.

Imediatamente, os agentes posicionaram a viatura para garantir a segurança do local e da vítima, iniciando os primeiros socorros com o apoio de outra equipe da corporação. Na sequência, o Corpo de Bombeiros foi acionado para prestar atendimento especializado.

A vítima foi atendida pela Unidade de Resgate UR-11324, que realizou os procedimentos necessários, imobilizou o ciclista e o encaminhou ao Pronto-Socorro Central para avaliação médica.

Após o atendimento, os guardas também realizaram contato com os familiares, que compareceram à unidade de saúde.

A ocorrência contou com a

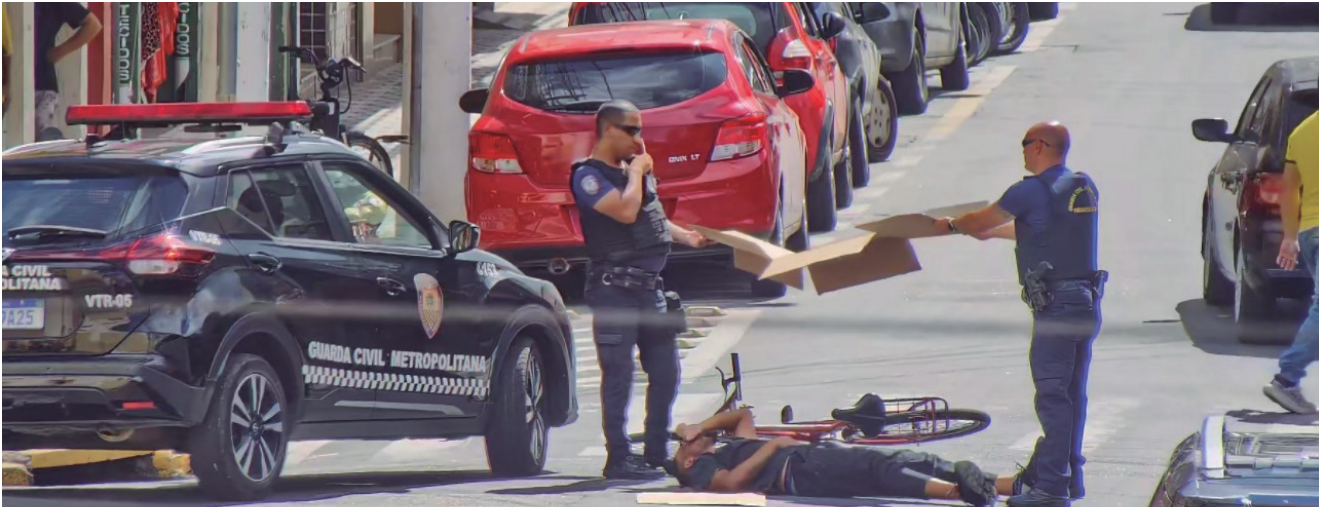
participação dos GCMs Mateus e Leandro, da VTR 05, e Evaldo e Gomes, da VTR 010, além da equipe do Corpo de Bombeiros.

Atenção e cuidado no trânsito

O episódio reforça a importância da atenção e da prudência no trânsito, especialmente em cruzamentos, onde motoristas, motociclistas e ciclistas precisam redobrar os cuidados. Respeitar

a sinalização, reduzir a velocidade nas curvas e manter o controle da bicicleta são atitudes fundamentais para prevenir acidentes e tornar as vias mais seguras para todos.

A presença da GCM nas ruas também permite respostas rápidas diante de situações inesperadas, contribuindo para a proteção da população e o apoio a quem precisa de atendimento.



A presença da GCM nas ruas permite respostas rápidas

Mulheres afastadas do trabalho por violência doméstica poderão receber benefício do INSS

Colaboração Gisele Godoi

Sair de uma situação de violência doméstica já é uma decisão difícil. E, para muitas mulheres, o medo de perder o salário e não conseguir pagar as contas acaba tornando tudo ainda mais complicado. Mas uma nova medida, aprovada na última semana, promete dar um pouco mais de segurança financeira a quem precisa se afastar do trabalho para se proteger.

O INSS regulamentou o Benefício de Afastamento Protetivo – Lei Maria da Penha, que garante renda às mulheres afastadas do trabalho por determinação judicial em razão de violência doméstica ou familiar.

Na prática, a mulher poderá se afastar do serviço para preservar a própria segurança sem ficar desamparada financeiramente durante esse período. O benefício poderá ser pago por até seis meses, conforme o prazo determinado pela Justiça.

O benefício é destinado às mulheres seguradas do INSS que receberam uma decisão judicial determinando o afastamento do

trabalho como medida protetiva. Isso inclui diferentes categorias de trabalhadoras, como empregadas com carteira assinada, empregadas domésticas e contribuintes individuais, entre outras.

Outro ponto importante: não será necessário passar por perícia médica nem cumprir o período de carência exigido em outros benefícios previdenciários. A decisão judicial que determina o afastamento será utilizada para a análise do pedido.

O valor será calculado com base nas regras do benefício por incapacidade temporária, considerando a média das contribuições previdenciárias.

Para as trabalhadoras com carteira assinada, os primeiros 15 dias de afastamento ficam sob responsabilidade do empregador. A partir do 16º dia, o pagamento passa a ser feito pelo INSS. Para as demais categorias abrangidas pela medida, o instituto custeará o benefício desde o início do período estabelecido.

E quem não contribui para o INSS?

Essas mulheres também podem ter direito à proteção fi-



A medida promete dar um pouco mais de segurança financeira a quem precisa se afastar do trabalho para se proteger

nançeira. Nesses casos, poderá ser concedido um benefício de natureza assistencial, custeado pelo estado, pelo Distrito Federal ou pelo município responsável, conforme a determinação judicial.

Como solicitar?

A própria mulher deve fazer

o requerimento pelos canais oficiais do INSS, como o aplicativo ou o site Meu INSS, além da Central 135. É necessário apresentar a decisão judicial que determina o afastamento e comprovar a qualidade de segurada, quando for o caso.

A medida representa um avanço na proteção às vítimas de violência doméstica. Afinal, buscar ajuda e se afastar de uma situação de risco não deveria significar ter que escolher entre a própria segurança e o sustento da família.

JAREGERAL

FELIPEFOTOFSPORTIVAS

Alto nível do futebol amador de Pinda se mantém em mais um final de semana

Alto nível do futebol amador de Pinda prossegue em mais um final de semana



Foram muitos os gols na rodada desse fim de semana

O futebol amador de Pindamonhangaba foi marcado por goleadas, partidas emocionantes e decisões neste fim de semana, movimentando os campos da cidade e reunindo torcedores em mais uma rodada de muita disputa em três categorias.

Abrindo os resultados, no sábado (17), o Sub-9 surpreendeu a todos com uma rodada com muitos gols. Pela Chave A, Ferroviária venceu o Inter JRS por 2 a 0, a criançada do Futcenter P9, em partida iluminada, goleou o Fluminense por 6 a 0 e o Colorado venceu o Sabatinão por 2 a 0. Indo para a Chave B, o Cidade Jardim folgou na rodada e viu o Craquenet vencer o Etna por 2 a 0 e o ADC Grêmio conquistar uma vitória por 3 a 1 para cima do Gerizim.

No domingo (18), o mata-mata do Sênior 50 foi o centro das atenções, os jogos de ida da semifinal foram de altíssimo nível, nos dois confrontos saíram gols em 90 minutos muito equilibrados. O Estrela, jogando fora de casa venceu o Potiguar por 1 a 0, enquanto o Jardim Cristina, também jogando longe de seus domínios, ganhou de 2 a 1 o Afizp. Com apenas um gol de diferença nos dois jogos, está tudo em aberto para o confronto da volta.

E a última categoria desta rodada foi o Sênior 35, as quatro chaves apresentaram resultados com muitos gols na terceira rodada. Confira os resultados:

CHAVE A: Ferroviária 0 x 0 Inter Pinda; Milan 1 x 3 Sapopemba.
CHAVE B: Jardim Ipiranga 2 x 1 Inter de Moreira; Tipês 0 x 4 Colorado.
CHAVE C: Vila São José 3 x 1 Independente; Sabatinão 2 x 2 Santa Luzia; Unidos do Araratama 3 x 0 São Miguel.
CHAVE D: Maricá 1 x 0 Atlético Mombaça; Cidade Jardim 4 x 1 Bela Vista.
O Unidos do Araretama é o único time que venceu as três partidas que jogou até então, já a Ferroviária tem a melhor defesa, ainda não levou gol neste campeonato.

AREFGERALERA

Clube de Leitura Fala Mulher faz um convite ao Sagrado Feminino

Na próxima segunda-feira, dia 26 de outubro, às 19h, o Instituto Trabalhadores da Luz abrirá suas portas para mais um encontro imperdível do Clube de Leitura Fala Mulher. Desta vez, o tema que guiará nossa roda de conversa é o Sagrado Feminino, tendo como preciosa fonte de inspiração a obra *A Ciranda das Mulheres Sábias*, de Clarissa Pinkola Estés (tradução de Wal-déa Barcellos).

O trecho escolhido para reflexão traduz exatamente o propósito deste momento: "Venha, sente-se comigo um pouco. Pronto, vamos fazer uma pausa, deixando de lado todos os nossos 'inúmeros afazeres'...", mais uma vez conduzido pela mediadora Angelita Claudino.

"A proposta é desacelerar o ritmo acelerado do cotidiano e permitir que a alma ocupe o centro das nossas atenções, longe das cobranças e das pe-

quenas urgências do mundo exterior", salientou Angelita.

Em um ambiente seguro, acolhedor e cercado por boa companhia, s participantes serão convidadas a respirar fundo, acender o fogo interno da partilha e resgatar o valor de viver com mais intensidade e presença.

Afinal, como nos lembra o texto, qualquer ocasião à qual a alma esteja presente já é, por si só, uma ocasião mais do que especial. "Será importante desfrutar desta pausa sagrada, trocar histórias e fortalecer laços de afeto e sabedoria entre nós, mulheres", disse Carmen Pamplin, bibliotecária e uma das idealizadoras do Projeto Fala Mulher.

Mais do que discutir um livro, o Fala Mulher é um espaço de acolhimento, onde cada participante pode compartilhar percepções, sentimentos e

aprendizados em um ambiente respeitoso e inspirador.

"A literatura se transforma em ponte para conversas que fortalecem, aproximam e despertam novas formas de olhar para si mesma e para o mundo", salientou a jornalista Cintia Martins Camargo.

Se você gosta de boas leituras ou simplesmente deseja viver uma noite de reflexão e conexão, este convite é para você. Venha fazer parte dessa roda de conversa. Sua presença certamente enriquecerá o encontro, porque cada mulher traz consigo uma história que merece ser ouvida.

Uma noite para ler, conversar, refletir e, acima de tudo, fortalecer os laços que nos unem por meio da palavra. O Instituto Trabalhadores da Luz fica na rodovia Dr. Caio Gomes Figueiredo, nº 10.650, Km 158.

Outubro Rosa: Prefeitura promove ações de prevenção ao câncer de mama nesta semana

Programação inclui encontro sobre prevenção e autocuidado nesta quarta-feira (21) e ação de saúde e bem-estar na Praça Monsenhor Marcondes no sábado (24)

A Prefeitura de Pindamonhangaba promove, nesta semana, duas atividades em comemoração ao Outubro Rosa, campanha de conscientização sobre o câncer de mama. As ações serão realizadas nos dias 21 e 24 de outubro, com iniciativas voltadas à prevenção, ao autocuidado, à promoção da saúde e à valorização das mulheres.

Nesta quarta-feira (21), das 9h às 11h30, será realizado o encontro "Mulheres em Foco: Prevenção e Saberes Naturais", no prédio da Catí. A atividade, organizada pela Secretaria de Desenvolvimento Rural Sustentável e Clima, contará com uma roda de conversa

sobre autocuidado, prevenção e saberes naturais, proporcionando um espaço de diálogo e troca de conhecimentos entre as participantes.

Já no sábado (24), das 8h às 12h, a praça Monsenhor Marcondes, no Centro, receberá a Ação de Saúde e Bem-Estar na Praça, promovida pela Secretaria de Saúde. A iniciativa integra a mobilização de conscientização sobre o câncer de mama e busca reforçar a importância dos cuidados preventivos e do acompanhamento regular da saúde.

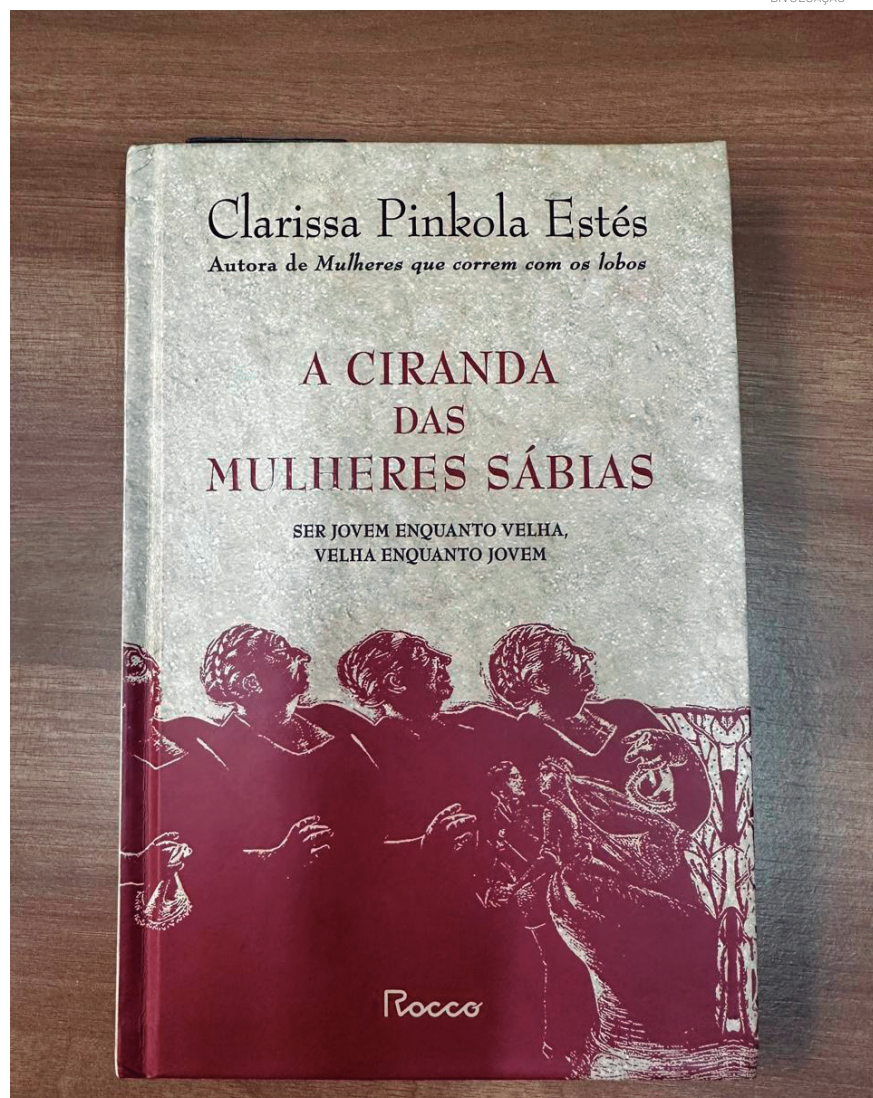
A programação também contou, no último sábado (17), com a Ação Social e Desfile de Supera-

ção, realizada no Shopping Pátio Pinda, das 13h às 17h. Organizada pela Secretaria de Assistência Social e pelo Conselho Municipal dos Direitos da Mulher, a iniciativa teve como proposta valorizar mulheres que enfrentam o câncer de mama, destacando histórias de superação, autoestima e solidariedade.

As atividades integram a mobilização do Outubro Rosa, campanha internacional de conscientização sobre o câncer de mama, que reforça a importância do diagnóstico precoce, do acesso aos serviços de saúde e da atenção contínua ao bem-estar feminino.



A iniciativa integrou a mobilização sobre o câncer de mama



A obra que será abordada durante o encontro do Fala Mulher

Luiz Gonzaga Lemes é reeleito presidente da Acci Vila Rica

Chapa 1 recebeu 91 votos e ficará à frente da entidade durante a gestão 2026/2030



O presidente reeleito Luiz Gonzaga Lemes

Luiz Gonzaga Lemes foi reeleito presidente da Associação do Centro de Convivência para Idosos "Cônego Nestor José de Azevedo" (Acci Vila Rica), em Pindamonhangaba. A eleição para a escolha da Diretoria Executiva e do Conselho Fiscal foi realizada no dia 16 de outubro, com a participação dos associados.

A Chapa 1, liderada pelo atual presidente, recebeu 91 votos, enquanto a Chapa 2 obteve 38. Também foram registrados três votos nulos ou em branco, totalizando 132 votos. A posse da nova diretoria está marcada para o dia 28 de outubro, às 19h, quando os eleitos assumirão oficialmente seus cargos para o próximo mandato.

A equipe será composta por

Luiz Gonzaga Lemes na presidência e Nelson Augusto Ramalho na vice-presidência, além dos demais integrantes da Diretoria Executiva e do Conselho Fiscal.

A entidade desenvolve atividades voltadas à convivência, ao lazer, à cultura e ao esporte, promovendo a integração e a participação social da população idosa. Com a reeleição, a expectativa é dar continuidade aos trabalhos e fortalecer as ações que contribuem para o bem-estar, o acolhimento e a qualidade de vida dos associados.

A Acci Vila Rica também agradeceu a participação dos associados no processo eleitoral e reconheceu o trabalho da Comissão Eleitoral na organização e condução da votação.



UM PROJETO
JORNAL
TN **Tribuna do Norte**
PROMOVENDO A LEITURA

RETIRE, DOE E TROQUE POR OUTRO LIVRO!

RUA FRANCISCO GLICÉRIO, 35 JARDIM BOA VISTA, PINDAMONHANGABA/SP

ENTRETENIMENTO

Arena Freestyle é sucesso de público no Parque da Cidade

Evento inédito no município reuniu milhares de pessoas, grandes nomes do motocross freestyle e arrecadou cerca de três toneladas de alimentos para o Fundo Social de Solidariedade

A Prefeitura de Pindamonhangaba promoveu, por meio da Secretaria de Esportes e Lazer, o Arena Freestyle no Parque da Cidade, reunindo aproximadamente 3 mil pessoas em uma noite de esporte radical, adrenalina e entretenimento para toda a família. Realizado pela primeira vez no município, o espetáculo de Freestyle Motocross (FMX) levou ao público saltos e manobras acrobáticas

de pilotos reconhecidos nacional e internacionalmente. O evento reforça o compromisso da Prefeitura em ampliar as opções de lazer, incentivar diferentes modalidades esportivas e proporcionar atrações de grande porte à população. A iniciativa também contribui para fomentar o turismo, movimentar a economia local e fortalecer Pindamonhangaba como referência

regional na realização de grandes eventos. O secretário de Esportes e Lazer, Alcides Barbosa Júnior, destacou o trabalho para oferecer uma programação diferenciada à população. “Nosso objetivo é trazer atrações que surpreendam a população, valorizem o esporte e ofereçam experiências diferentes para as famílias de Pindamonhangaba. O Arena Freestyle



DIVULGAÇÃO



DIVULGAÇÃO

Destaques do cenário do motocross freestyle empolgaram o público

foi um grande espetáculo, que uniu esporte, entretenimento e solidariedade. É gratificante ver o público participando e aproveitando um evento desse porte em nossa cidade”, afirmou.

Além do espetáculo esportivo, a solidariedade foi um dos destaques da programação. Foram disponibilizados 1.500 ingressos mediante a doação de 2kg de alimentos por ingresso, resultando na arrecadação de aproximadamente três toneladas de mantimentos destinados ao Fundo Social de Solidariedade. O público total também contou com acessos à área VIP e ingressos disponibilizados por patrocinadores.

Na arena montada no Parque da Cidade, o público acompanhou as apresentações de pilotos de destaque no cenário do motocross freestyle, como Fred Kyrillos, Jeff Campacci e Marcelo

Diante 3 mil expectadores, os pilotos impressionaram com manobras extraordinárias

Simões, além de Diego Dias, Kleber Mazoni, Cláudio Rocha, Gian Bergamini e Tatá Mello. Os competidores impressionaram com manobras no ar, demonstrando técnica, precisão e habilidade em uma modalidade que exige preparo físico, treinamento e controle.

A Prefeitura também organizou a estrutura de apoio ao público, com estacionamento gratuito dentro do Parque da Cidade, facilitando o acesso dos visitantes. A programação contou ainda com uma sessão de autógrafos com os pilotos antes do início das apresentações, aproximando os atletas do público e proporcionando uma experiência ainda mais completa aos fãs do esporte.

Com grande participação popular, arrecadação de alimentos e uma atração inédita no município, o Arena Freestyle consolidou o Parque da Cidade como espaço para grandes eventos esportivos e de lazer, valorizando a convivência familiar, o esporte e a solidariedade em Pindamonhangaba.

DIVULGAÇÃO

'Tudo Nosso Festival' se consolida como um dos maiores do Vale do Paraíba

O 'Tudo Nosso Festival' reuniu música, arte, esportes e cultura urbana em Pindamonhangaba, entre os dias 16 e 18 de outubro, com programação gratuita nas áreas interna e externa do Shopping Pátio Pinda. O evento multicultural atraiu moradores e visitantes de diferentes cidades do Vale do Paraíba, com atrações para públicos de todas as idades.

A programação incluiu praça de alimentação, exposições de carros e motos customizadas, graffiti ao vivo, competições de paraglider, revoada de pipas e 20 estandes de tatuagem profissional, ampliando as opções de lazer e entretenimento durante os três dias.

A solidariedade também marcou o festival. A abertura contou com uma corrida noturna de 4 km, que arrecadou alimentos não perecíveis destinados às ações da Brigada Solidária.

O evento também incentivou a sustentabilidade com o uso de ecopostos oficiais colecionáveis, contribuindo para a redução do descarte de resíduos plásticos no local.

A programação musical foi um dos destaques, com mais de 16 horas de apresentações ao vivo no palco principal.

DIVULGAÇÃO



Um dos destaques do evento foi a programação musical, com apresentações ao vivo no palco



Responsáveis pelo festival comemoram a grande adesão do público

pal. O público acompanhou os shows do DJ Medley, do grupo Quintal da 77, das bandas Tripax, Tulinho e Nazireu Rupestre, além das apresentações de encerramento com Bayside Kings, Gritando HC, o grupo de rap SNJ e o DJ Rboy.

A Prefeitura de Pindamonhangaba apoiou a realização do festival por meio da Secretaria de Comunicação e Eventos, contribuindo para o fortalecimento das iniciativas culturais e de entretenimento no município.

O secretário de Comunicação e Eventos, Alexandre Pio, parabenizou os organizadores pela realização do festival e pela diversidade de atrações oferecidas ao público. “Parabenizamos a todos os organizadores pela realização do Tudo Nosso Festival, que reuniu diferentes manifestações culturais, música, esporte e solidariedade em uma programação diversificada e acessível. A iniciativa demonstra a importância de parcerias para ampliar as opções de entretenimento, atrair visitantes e movimentar a economia local. A Prefeitura valoriza e apoia ações que contribuem para o desenvolvimento da cidade e proporcionam novas experiências à

população”, afirmou Alexandre Pio.

O secretário adjunto, Ricardo Flores, também destacou a importância do evento para a cidade e elogiou o trabalho dos organizadores. “O Tudo Nosso Festival mostrou a força da cultura urbana e a capacidade de reunir diferentes públicos em torno da música, da arte e do esporte. Parabenizo os organizadores pelo trabalho e pela dedicação em construir uma programação diversificada, que movimenta a cidade e proporciona momentos de lazer para a população. O apoio da Prefeitura é importante para incentivar iniciativas que valorizam Pindamonhangaba e ampliam suas opções culturais”, completou Ricardo Flores.

Com atrações voltadas a diferentes públicos, o Tudo Nosso Festival encerrou sua edição em Pindamonhangaba reforçando o potencial de eventos multiculturais para movimentar a cidade, valorizar a cultura urbana e ampliar as opções de lazer para moradores e visitantes.