DIÁRIO OFICIAL
Do Município de Jeriquara/SP

Pagina 1

PREFEITURA MUNICIPAL DE JERIQUARA

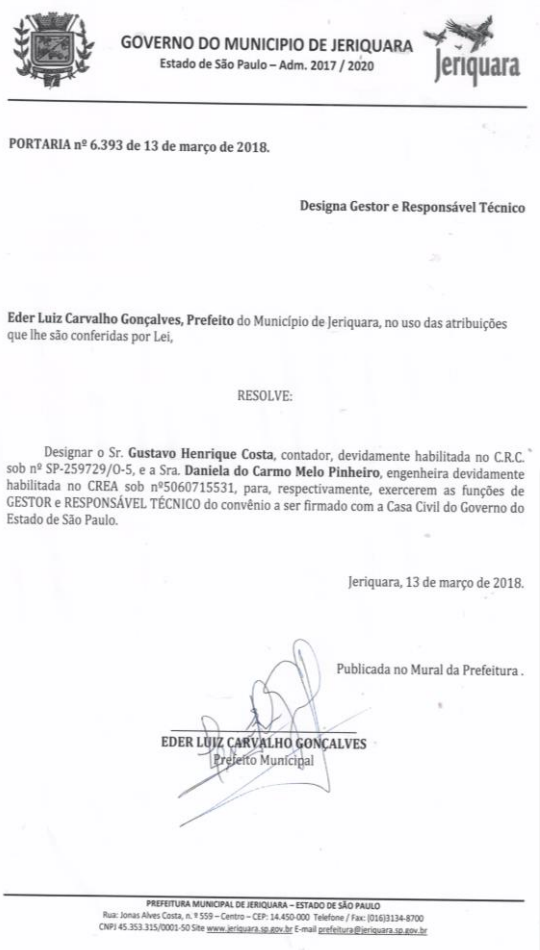
Assinado de forma Digital por: PREFEITURA MUNICIPAL DE JERIQUARA
Dados: 2018.03.16
Horas: 10:17:45

= De acordo com a Lei Complementar n.º 085/2017 de 19 de Dezembro de 2017 =
(Referência – Projeto de Lei Complementar n.º 012/2017 de 28 de Novembro de 2017)
(Referente – Autografo de Lei n.º 058/2017 de 19 de Dezembro de 2017

Ano 01 | Jeriquara/SP, Sexta-Feira, 16 de Março de 2018 | Número 022

Portarias PM - 2018

PORTARIA nº 6.393 de 13 de março de 2018. Designa Gestor e Responsável Técnico. Eder Luiz Carvalho Gonçalves, Prefeito do Município de Jeriquara, no uso das atribuições que lhe são conferidas por Lei, RESOLVE: Designar o Sr. Gustavo Henrique Costa, contador, devidamente habilitada no C.R.C. sob nº SP-259729/O-5, e a Sra. Daniela do Carmo Melo Pinheiro, engenheira devidamente habilitada no CREA sob nº5060715531, para, respectivamente, exercerem as funções de GESTOR e RESPONSÁVEL TÉCNICO do convênio a ser firmado com a Casa Civil do Governo do Estado de São Paulo. Jeriquara, 13 de março de 2018. Publicada no Mural da Prefeitura. EDER LUIZ CARVALHO GONÇALVES. Prefeito Municipal.



GOVERNO DO MUNICIPIO DE JERIQUARA
Estado de São Paulo – Adm. 2017 / 2020

PORTARIA nº 6.393 de 13 de março de 2018.

Designa Gestor e Responsável Técnico

Eder Luiz Carvalho Gonçalves, Prefeito do Município de Jeriquara, no uso das atribuições que lhe são conferidas por Lei,

RESOLVE:

Designar o Sr. **Gustavo Henrique Costa**, contador, devidamente habilitada no C.R.C. sob nº SP-259729/O-5, e a Sra. **Daniela do Carmo Melo Pinheiro**, engenheira devidamente habilitada no CREA sob nº5060715531, para, respectivamente, exercerem as funções de GESTOR e RESPONSÁVEL TÉCNICO do convênio a ser firmado com a Casa Civil do Governo do Estado de São Paulo.

Jeriquara, 13 de março de 2018.

Publicada no Mural da Prefeitura.

EDER LUIZ CARVALHO GONÇALVES
Prefeito Municipal

PREFEITURA MUNICIPAL DE JERIQUARA – ESTADO DE SÃO PAULO
Rua: Jonas Alves Costa, n.º 559 – Centro – CEP: 14.450-000 Telefone / Fax: (016)3134-8700
CNPJ 45.353.315/0001-50 Site www.jeriquara.sp.gov.br E-mail prefeitura@jeriquara.sp.gov.br

NOTICIA I – Saque de FGTS

Continua regra que obriga comparecimento pessoal para saque do FGTS. Saque pode ser feito por terceiros indicados apenas em casos de doenças graves comprovadas. Supremo Tribunal Federal (STF) decidiu na última quarta-feira, 14 de março, manter a validade da norma que obriga o comparecimento pessoal do trabalhador para sacar os valores depositados no Fundo de Garantia do Tempo de Serviço (FGTS), fundo criado para ajudar quem é demitido sem justa causa. Pelas regras atuais, o saque pode ser feito por terceiros indicados pelo titular da conta, mas somente em caso de doença grave comprovada por meio de perícia médica. A obrigatoriedade foi questionada no STF em ações de inconstitucionalidade protocoladas em 2001 pelo PT e pela Confederação Nacional dos Trabalhadores Metalúrgicos. De acordo com as entidades, o impedimento viola o direito dos sindicatos de representar seus filiados, além dos critérios de relevância e urgência para edição de medida provisória, norma pela qual a restrição foi positivada. Pelas regras do FGTS, o cidadão tem direito de receber os valores depositados nos casos de demissão sem justa causa, extinção total da empresa, extinção do contato temporário e suspensão do trabalho avulso por mais de 90 dias. A conta é vinculada ao contrato de trabalho e é abastecida pelos empregadores, que devem depositar mensalmente 8% do salário de cada funcionário.

Nesta Edição:	Página:
Expediente	PAG: 01
Portaria 6.393 de 13.03.2018	PAG: 01
NOTICIA I – Saque do FGTS	PAG: 01
NOTICIA II – Insônia	PAG: 02
NOTICIA III – A Laranja	PAG: 02

Governo do Municipio de Jeriquara

"Juntos. Podemos mais."

Adm. 2017/2020

EXPEDIENTE

DIÁRIO OFICIAL DO MUNICIPIO
DE JERIQUARA
Rua Jonas Alves Costa, 559
CEP 14450-000 /BAIRRO CENTRO
JERIQUARA/SP
www.jeriquara.sp.gov.br
prefeitura@jeriquara.sp.gov.br
Fone: (16) 3134-8700
CNPJ: 45.353.315/0001-50

PODER EXECUTIVO
Eder Luiz Carvalho Gonçalves – Prefeito
Carlos Eduardo Leone – Vice-prefeito
Joelma Costa Morais Gonçalves – FUNSOL
Carlos Eduardo Barbosa Teixeira – Jurídico
Denner Manoel dos Reis – Jurídico
Daniela do Carmo Melo Pinheiro – Engenharia
Elaine Pinheiro de Paula Mansano Garcia – Educação
Juliana Sarreta Lucindo – Saúde
Rosani Veiga de Oliveira – Social
Antonio Carlos Gomes – Almoxarifado

PODER LEGISLATIVO
José Arquias Ferreira Alves – Presidente
Marli Maria Dias – Vice-presidente
Luiz Paulo Gomes Ribeiro – 1º Secretario
Paulo Luiz Vieira – 2º Secretario
Alberico Nonato Coelho
Altair Elias da Silva
Cintia de Paula Costa
Ismael Donizete Vieira Borges
Roberto de Lima

DIÁRIO OFICIAL

Do Município de Jeriquara/SP

Pagina 2

PREFEITURA MUNICIPAL DE JERIQUARA

Assinado de forma Digital por: PREFEITURA MUNICIPAL DE JERIQUARA
Dados: 2018.03.16
Horas: 10:17:45

= De acordo com a Lei Complementar n.º 085/2017 de 19 de Dezembro de 2017 =
(Referência – Projeto de Lei Complementar n.º 012/2017 de 28 de Novembro de 2017)
(Referente – Autografo de Lei n.º 058/2017 de 19 de Dezembro de 2017

Ano 01 | Jeriquara/SP, Sexta-Feira, 16 de Março de 2018 | Número 022

OTICIA II - Insônia



Insônia: 45% dos brasileiros dormem mal, segundo recente pesquisa realizada. As causas da falta de sono são variadas, mas, o efeito pode prejudicar a vida das pessoas. A insônia é um transtorno que atinge uma parte considerável da população brasileira. De acordo com pesquisa realizada pela Sociedade Brasileira de Neurofisiologia com 22.518 pessoas, foi constatado que 45% dos brasileiros dormem mal, 32% demoram muito tempo para iniciar o sono e 52% das pessoas acordam cansadas. O período adequado para o descanso é de seis a oito horas por noite. Segundo a coordenadora do curso de Psicologia da Anhanguera de Pelotas, Cynthia Yurgel, devido ao ritmo acelerado do dia a dia, este se torna um desafio para grande parte das pessoas. Já, para crianças e adolescentes, a quantidade ideal é estabelecida de 10 a 12 horas de sono diárias. As causas da falta de sono são variadas, mas, o efeito pode prejudicar a vida das pessoas. "A insônia persistente pode estar associada a consequências de longo prazo, incluindo o aumento do risco de transtornos depressivos graves, qualidade de vida insatisfatória, hipertensão e até infarto", explica. A insônia é um sintoma comum, associado a transtornos de ansiedade e a quadros depressivos. De acordo com a docente do curso de Psicologia da Anhanguera de Joinville, Renata Poiski, pode acarretar em prejuízos no funcionamento geral do indivíduo, afetando a capacidade física, de atenção, memória, concentração e humor. Dessa forma, quando a insônia for constante, é necessário uma avaliação profissional. Já para pessoas em que a insônia não é frequente, além de hábitos mais saudáveis, vale criar momentos relaxantes antes de dormir, como ouvir música e, estar em um ambiente com pouca luminosidade e com temperatura adequada. Assistir televisão; acessar a internet; álcool em excesso, bebidas estimulantes e, alimentos de difícil digestão no jantar podem prejudicar o sono. Assim como fatores ligados a ansiedade, preocupações, predisposição para despertar, tendência para reprimir emoções, causas genéticas e horários irregulares para dormir. A especialista explica que hábitos saudáveis incluem cuidados com a saúde em geral. A prática regular de exercícios físicos, por exemplo, proporciona a produção de neurotransmissores que favorecem uma boa noite de descanso.

PREFEITURA perto de você
cuidando da cidade e das pessoas

NOTICIA III – A Laranja



Grande poder: Repleta de nutrientes, laranja melhora o sistema imunológico. Segundo pesquisas, ela diminui em até 8% os dias em que perduram os sintomas das gripes e resfriados. Presente nos mercados e feiras em todas as épocas do ano, a laranja ganha ainda mais destaque à mesa. Isso graças à sua reserva de vitamina C que melhora o sistema imunológico e, segundo pesquisas, diminui em até 8% os dias em que perduram os sintomas das gripes e resfriados. A laranja é rica em fibras e uma forte aliada de quem quer emagrecer. Rica em vitamina C, a fruta é a queridinha da dieta de muitas pessoas por ser extremamente versátil e saborosa, além de representar perfeitamente o frescor e o ar tropical do Brasil. Como já diriam muitas mães e avós, ingerir o bagaço da laranja faz muito bem para a saúde, pois é onde encontramos uma enorme concentração de fibras. “O bagaço é superimportante, pois contém pectina, uma fibra solúvel que, ao chegar ao intestino, se transforma em uma espécie de gel que auxilia no tratamento da obesidade”, explica Vivianne Magalhães Gomes, nutricionista clínica. Mas se você acha que os benefícios param aí, está enganado. Uma das variedades da fruta é a pouco conhecida laranja-amarga, constantemente atrelada às dietas de emagrecimento. Também conhecida como Citrus Aurantium, a fruta tem uma substância chamada sinefrina. Segundo Vivianne, a substância age no sistema nervoso central e faz aumentar a taxa metabólica basal, ou seja, aumenta o gasto de calorias em repouso do corpo. “Com isso, o metabolismo trabalha de forma mais ativa e aumenta a quebra de gordura”, destaca a nutricionista. Além destes benefícios, a laranja possui propriedades antioxidantes. Existem mais de 170 diferentes tipos de fotoquímicos, incluindo mais de 60 flavonoides que apresentam propriedades anti-inflamatórias, antitumor e inibem a formação de coágulos no sangue. Para completar, a laranja ajuda a controlar a pressão sanguínea, combate o colesterol, melhora os problemas digestivos, estimula as funções intestinais, previne gripes e infecções, reforça as defesas do organismo, corrige a acidez excessiva do organismo, auxiliar na proteção contra o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes, certos tipos de câncer e até mesmo Alzheimer, e estimula o sistema circulatório, combatendo inflamações das veias. “Na laranja encontra-se também a pectina, uma fibra gelatinosa, presente na parte branca da fruta – albedo -, que, segundo numerosos estudos, atua na redução do colesterol do tipo LDL, reconhecidamente nocivo, sem alterar o nível do HDL, o bom colesterol”, observa a nutricionista, que completa: “sem contar com a ação benéfica para diabéticos, pois é responsável pela formação de uma barreira nas paredes do intestino, impedindo a passagem do excesso de glicose, auxiliando a eliminação de resíduos de substâncias altamente tóxicas e também se constituindo em uma proteção eficaz contra os efeitos tóxicos de certos produtos dietéticos”. Suco de laranja. O suco tem potássio, que ajuda a controlar a pressão arterial. Possui também betacaroteno, um renovador celular e vitamina C que facilita a absorção do ferro – de alimentos como feijão. O consumo da vitamina C também faz bem à pele. Para aproveitar o máximo dos nutrientes do suco de laranja, faça o suco no liquidificador ou em uma centrífuga – que aproveita o suco da laranja inteira. “Se você espremer a laranja, a maioria dos nutrientes não será aproveitada”, alerta a nutricionista, que faz um alerta: para um copo de suco, são usadas quatro laranjas, em média - 62 cal. cada uma -, o que turbina bastante o valor calórico. “Então, o melhor é consumi-la in natura e com a parte branca – bagaço -, para aproveitar as fibras, que garantem saciedade”, explica.