DIÁRIO OFICIAL
Do Município de Jeriquara/SP

Pagina 1

PREFEITURA MUNICIPAL DE JERIQUARA

Assinado de forma Digital por: PREFEITURA MUNICIPAL DE JERIQUARA
Dados: 2018.04.19
Horas: 10:48:23

= 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, 19 de Abril de 2018 | Número 037

NOTICIA I – Professora é Homenageada pela Câmara de Jeriquara



Professora é homenageada pela Câmara de Jeriquara

A professora da rede estadual de ensino Letícia Vieira de Oliveira, 28, foi homenageada pela Câmara de Jeriquara na noite de segunda-feira. A educadora recebeu uma Moção de Aplausos e uma placa em reconhecimento ao seu desempenho profissional. Neta do ex-prefeito Augustinho Fernandes de Oliveira, Letícia é natural de Jeriquara e mora atualmente em Franca. Professora da Escola Estadual "Professora Helena Cury de Tacca", que fica no Jardim Tropical, ela também dá aulas aos jovens infratores que cumprem medidas socioeducativas na Fundação Casa. No ano passado, Letícia desenvolveu o projeto "Jornal do Bem", que tinha o objetivo de ampliar o vocabulário dos reeducamos e de incentivá-los a participar de algo que de fato lhes interessasse. Em março, o trabalho foi premiado pelo governo do Estado, por meio da Secretaria da Educação do Estado de São Paulo, que concedeu à professora o prêmio da Ordem do Mérito. A informação de que a professora havia sido premiada pelo Estado foi divulgada pelo Comércio da Franca, no dia 3 de abril. A reportagem, assinada pela jornalista Carolina Ribeiro, foi mencionada na sessão festiva em Jeriquara. Familiares e amigos da professora lotaram o plenário da Câmara para acompanhar a solenidade. O prefeito Éder Luiz Gonçalves (PSDB) participou da solenidade. Proposta pelo presidente José Arquias (PT), a homenagem foi aprovada com o voto de todos os vereadores. "O currículo da Letícia é a prova do quanto ela se dedicou. Agora, ela está obtendo o merecido retorno. Ficamos orgulhos de ver uma Jeriquarense receber o título que ela recebeu. Parabéns e que Deus a continue protegendo", comentou o prefeito Éder. Mais um noite de reconhecimento não só meu trabalho como professora, mas também para os meus alunos que juntamente comigo ganharam o prêmio! Gostaria de agradecer ao Prefeito Éder e a Câmara Municipal de Jeriquara por proporcionar este momento tão importante para mim. O meu sincero agradecimento a todos que compareceram! Professora Letícia Vieira é homenageada pela Câmara Municipal de Jeriquara! A professora da rede estadual de ensino, Letícia Vieira de Oliveira, de 28 anos, foi homenageada pela Câmara Municipal de Jeriquara na noite desta segunda-feira, 16 abril. A educadora recebeu uma Moção de Aplausos e uma placa em reconhecimento ao seu desempenho profissional. Familiares e amigos da professora lotaram o plenário da Câmara para acompanhar a solenidade. O prefeito Éder Luiz Gonçalves (PSDB) também fez questão de participar. Proposta pelo presidente José Arquias (PT), a homenagem foi aprovada com o voto favorável de todos os vereadores. "O currículo da Letícia é a prova do quanto ela se dedicou. Agora, ela está obtendo o merecido retorno. Ficamos orgulhos de ver uma Jeriquarense receber o título que ela recebeu. **Parabéns** e que Deus a continue protegendo", comentou o prefeito Éder. Neta do ex-prefeito Augustinho Fernandes de Oliveira, Letícia é natural de Jeriquara e mora atualmente em Franca. Professora da Escola Estadual "Professora Helena Cury de Tacca", que fica no Jardim Tropical, ela também dá aulas aos jovens infratores que cumprem medidas socioeducativas na Fundação Casa. No ano passado, Letícia desenvolveu o projeto "Jornal do Bem, que tinha o objetivo de ampliar o vocabulário dos alunos e de incentivá-los a participar de algo que de fato lhes interessasse. Em março, o trabalho foi premiado pelo governo do Estado, por meio da Secretaria da Educação do Estado de São Paulo, que concedeu à professora o honroso prêmio da Ordem do Mérito.
17/04/2018 - Reportagem de **Edson**



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



Nesta Edição:	Página
Noticia I – Professora é Homenageada pela Câmara de Jeriquara.	01
Expediente	01
Noticia II – Vida Saudável	02
Documentos Educação – PM 2018	02

DIÁRIO OFICIAL

Pagina 2

Do Município de Jeriquara/SP

PREFEITURA MUNICIPAL DE JERIQUARA

Assinado de forma Digital por: PREFEITURA MUNICIPAL DE JERIQUARA
Dados: 2018.04.19
Horas: 10:48:23

= 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, 19 de Abril de 2018 | Número 037

Noticia II – Vida Saudável

VIDA SAUDÁVEL



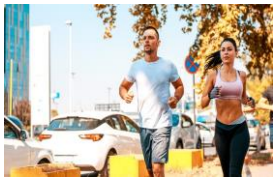
Veja quantas calorias é possível queimar em cada esporte, seis modalidades para seus praticantes: corrida, natação, musculação, ciclismo, futebol e dança; confira: Correr, nadar, pedalar, frequentar uma academia, jogar futebol ou até dançar. São muitas as opções possíveis para quem quer garantir saúde e queimar calorias através do esporte. Claro que o gasto energético depende de uma série de fatores, como, por exemplo, a intensidade em que o treino é realizado, o peso, o condicionamento e o nível de cada um. Assim, cada atividade física pode proporcionar inúmeros benefícios, e eles vão muito além do emagrecimento. Para te ajudar a escolher um esporte que você possa chamar de seu, consultamos o treinador Gustavo Luz, que detalhou seis dos treinos mais praticados pelos amadores de plantão. Mas vale o alerta. Não foque nas calorias perdidas, isso pode ser perigoso e até atrapalhar seus objetivos. **Confira, treine e divirta-se:**



Natação - "Esse esporte é uma maravilha porque quase não machuca, justamente por não ter sobrecarregada com impacto. É uma bela opção para quem não gosta de malhar, pois mexe o corpo todo. Vale à pena fazer uma força para aprender os nados crawl, peito e costas, eles meio que ajudam um ao outro e mexem músculos e articulações de uma forma bem completa. Mas há um porém para quem quer emagrecer. Como às vezes é necessário descansar bastante (principalmente se você estiver aprendendo a nadar depois de adulto), o gasto calórico às vezes não compensa todo o esforço e logística de nadar. Pode ser uma ótima para quem está machucado e não pode correr ou pedalar. É importante fazer aulas quando estiver dando os primeiros passos, caso contrário, fica muito difícil acertar só no talento." Gasto calórico médio: **entre 250 e 600 calorias/hora.** + Nadar é o melhor remédio para problemas respiratórios**. Uma das maiores vantagens da natação é não ter impacto.**



Musculação - "É uma das principais atividades complementares, e muitas vezes, a principal. Existem várias intensidades para se praticar. Você pode colocar menos carga e fazer um treino suave de 30 minutos ou treinar pesado por uma ou duas horas, transformando o treino em um demolidor de calorias. É uma boa atividade para introduzir pessoas ao hábito da prática esportiva, afinal, malhar pode ser bem fácil, principalmente se fizer treinos mais leves e em aparelhos. Também é interessante porque é possível fazer um trabalho bem localizado e focar em uma parte específica do corpo." **Gasto calórico médico:** entre 150 e 500 calorias/hora. Fazer musculação permite focar em determinados grupamentos musculares**.**



Corrida - "Por que não correr? Quase todo mundo pode correr se seguir um plano bem orientado e que respeite e acompanhe as evoluções. Como pode se praticar em quase qualquer lugar, muita gente acha que é só pegar o tênis e começar a correr. É uma das melhores opções para quem quer emagrecer, mas também é uma das que mais machuca, geralmente por conta do impacto em excesso. Pode-se começar a correr em qualquer idade. Para quem já está acostumado com corridas, principalmente as mais longas ou de montanha, um treino de fim de semana pode detonar bem mais de mil calorias." **Gasto calórico médio:** entre 300 e 600 calorias/hora. Correr é um dos principais esportes para quem quer emagrecer.



Bicicleta - "Assim como a corrida, o ciclismo exercita principalmente as pernas com o bônus de não sobrecarregar tanto as articulações por não haver impacto com o solo. É importante ajustar a posição na bike, pois algumas dores podem vir de um ajuste inadequado. Pode gerar um megagasto calórico. Mas também tem muita gente que enrola, principalmente nas aulas de bike em academias." **Gasto calórico médio:** entre 200 e 600 calorias/hora. Pedalar, sem enrolação, pode gerar grande gasto calórico.

DOCUMENTOS EDUCAÇÃO – PM 2018

CRECHE ESCOLA
ORFEU ALVES COSTA

Jeriquara, 12 de Abril de 2018.

Ofício nº 027/2018
Creche Escola Orfeu Alves Costa
Código CIE: 0440759ª

Ilustríssima Senhora Dirigente Regional de Ensino de Franca

Venho através deste informar que neste ano letivo de 2018 as duas salas de aula que funcionavam no prédio "Gervásio Alves Vieira" na Rua Coronel Francisco Lino, nº 255, Centro, Jeriquara/SP, não estão sendo usados. Pedimos que seja feito as alterações necessárias no SED (Secretaria Escolar Digital), onde consta que as salas ainda estão ativas.
Ao ensejo, reiteramos nossos protestos de alta estima e apreço.

Cordialmente,

ERICKA ALVES DAL PICCOLO
DIRETOR DE ESCOLA

Diretoria de Ensino Região de
13/04/18
Servidor

Ilma. Srª.
MARIA LUIZA FRANCO NERY MACHADO
D.D. Dirigente Regional de Ensino- Região de Franca/SP.

Rua: João Antônio Pimenta nº 160 Centro - Jeriquara -SP
Cep: 14450-000 Telefax: (16) 3134-1113 Cel(16) 99222-9336
Email: crecheorfeu@jeriquara.sp.gov.br
crecheescolaorfeu@gmail.com



Futebol - "Promove a socialização, é divertido e pode gerar um gasto calórico bem satisfatório. O bate-bola exige corridas intensas, deslocamentos e velocidade de reação. A prática fortalece as articulações, desenvolve a coordenação motora e a capacidade de trabalho em equipe. O perigo dentro das quatro linhas são as contusões por contato e choques com outros jogadores." **Gasto calórico médio:** entre 150 e 450 calorias/hora. Jogar bola fortalece as articulações, mas é preciso cuidado com o contato.



Dança - "A intensidade aqui também depende da pessoa. É uma boa opção para trabalhar quase todos os músculos do corpo (dependendo da dança), além de coordenação e equilíbrio. No geral, quase não machuca e cai como uma luva para pessoas que precisam socializar com outras e não gostam de fazer musculação ou correr, por exemplo." Gasto calórico médio: entre 150 a 350 calorias/hora. Por Renata Domingues, Rio de Janeiro. 16/04/2018 08h12.