DIÁRIO OFICIAL
Do Município de Jeriquara/SP

Pagina 1

PREFEITURA MUNICIPAL DE JERIQUARA

Assinado de forma Digital por: PREFEITURA MUNICIPAL DE JERIQUARA
Dados: 2018.09.05
Horas: 06:11:19

= 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, Quarta-feira, 05 de Setembro de 2018 | Número 097

Nesta Edição	Pagina

Expediente	01
Portarias – CM Jeriquara 2018	01
Pregões Presenciais – PM Jeriquara 2018	01
Noticia I – Gordura de queijo	02
Noticia II – Saúde do Homem	02

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

Viva seu Município
O Compromisso de Todos Começa Aqui

Pregão Presenciais – PM Jeriquara 2018

Aviso de Licitação
Pregão Presencial nº 044/2018 - Processo nº 049/2018

Objeto:- **CONTRATAÇÃO DE EMPRESA PARA PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE GERENCIAMENTO DO ABASTECIMENTO DE COMBUSTÍVEIS DA FROTA MUNICIPAL E OUTROS SERVIÇOS PRESTADOS POR POSTOS CREDENCIADOS, POR MEIO DE IMPLANTAÇÃO E OPERAÇÃO DE UM SISTEMA INFORMATIZADO E INTEGRADO COM UTILIZAÇÃO DE CARTÃO MAGNÉTICO OU MICROPROCESSADO E DISPONIBILIZAÇÃO DE REDE CREDENCIADA DE POSTOS DE COMBUSTÍVEIS, CONFORME EDITAL E ANEXOS**. Data para entrega dos envelopes, credenciamento e sessão pública de lances: dia 02 de outubro de 2018 às 09:00 horas. A Prefeitura Municipal de Jeriquara-SP torna público aos interessados que encontra-se aberto em seu setor de licitações o Pregão Presencial nº 044/2018, tipo "menor preço", objetivando a **CONTRATAÇÃO DE EMPRESA PARA PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE GERENCIAMENTO DO ABASTECIMENTO DE COMBUSTÍVEIS DA FROTA MUNICIPAL E OUTROS SERVIÇOS PRESTADOS POR POSTOS CREDENCIADOS, POR MEIO DE IMPLANTAÇÃO E OPERAÇÃO DE UM SISTEMA INFORMATIZADO E INTEGRADO COM UTILIZAÇÃO DE CARTÃO MAGNÉTICO OU MICROPROCESSADO E DISPONIBILIZAÇÃO DE REDE CREDENCIADA DE POSTOS DE COMBUSTÍVEIS, CONFORME EDITAL E ANEXOS**. O Edital completo encontra-se à disposição dos interessados no site: www.jeriquara.sp.gov.br. Maiores informações no Setor de Licitações sito na Rua Jonas Alves Costa, nº 559, centro, Jeriquara/SP, fone (16) 3134-8700. EDER LUIZ CARVALHO GONÇALVES - Prefeito Municipal.



Portarias – CM 2018

CÂMARA MUNICIPAL DE JERIQUARA
JERIQUARA - SP

PORTARIA Nº010 DE 04 SETEMBRRO DE 2018.

Dispõe sobre a nomeação de Funcionária Publica Municipal a RESPONDER como **TESOUREIRA**,por tempo determinado pelo CNPJ 60.239.886.0001-52, da conta da Câmara Municipal de Jeriquara.

JOSÉ ARQUIAS FERREIRA ALVES, Presidente da Câmara Municipal de Jeriquara- Estado de São Paulo, no uso de suas atribuições que lhe são conferidas por Lei;

RESOLVE:

Artigo 1º- Dispõe nomear a partir de 10 de setembro de 2018, período de (30) dias sendo de 10/09/18 a 09/10/18 a funcionária Pública Municipal, a senhora, **Regina Aparecida de Oliveira Condo,** RG nº 20.267.705-9-SSP-SP e CPF nº 159.824.618-65, para responder pelo expediente da conta da **Câmara Municipal de Jeriquara**, Estado de São Paulo, como **TESOUREIRA,** sem acumulo de remuneração á partir desta data.

Artigo 2º- Presente designação e acumulo de funções não sofre alteração salarial, percebendo mensalmente a quantia de seu cargo titular.

Artigo 3º- As despesas decorrentes desta Portaria correrão por conta exclusivas do orçamento vigente do município.

Artigo 4º-Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação, revogando-se as disposições em contrário.

Câmara Municipal de Jeriquara, 04 de setembro de 2018.

JOSÉ ARQUIAS FERREIRA ALVES
Presidente



DIÁRIO OFICIAL

Do Município de Jeriquara/SP

Pagina 2

PREFEITURA MUNICIPAL DE JERIQUARA

Assinado de forma Digital por: PREFEITURA MUNICIPAL DE JERIQUARA
Dados: 2018.09.05
Horas: 06:11:19

= 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

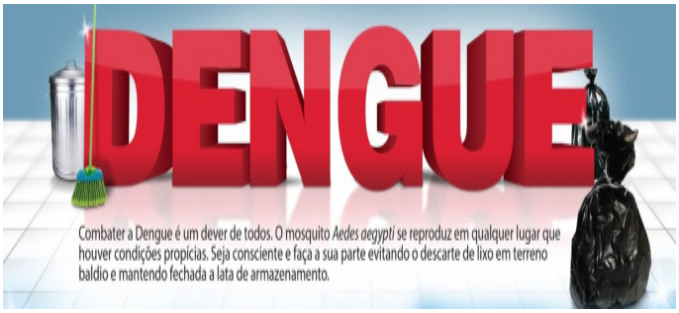
Ano 01 | Jeriquara/SP, Quarta-feira, 05 de Setembro de 2018 | Número 097

Noticia I – Gordura do queijo.



Gordura do queijo não é tão ruim e ainda melhora colesterol, diz estudo

Se você já ouviu de alguém que aquele queijo derretido, gorduroso e repleto de proteínas faz mal para saúde, saiba que essa frase está com os dias contados, segundo a ciência. A constatação foi apresentada em um estudo por pesquisadores da *University College Dublin* (Irlanda) e publicada no periódico *American Journal of Clinical Nutrition.* Durante o trabalho, os pesquisadores dividiram os participantes em quatro grupos: o primeiro grupo foram os comedores de queijo gordo, ingerindo 120 gramas de cheddar por dia; o segundo comeu cheddar e manteiga com baixo teor de gordura; o terceiro comia manteiga, além de proteína em pó e suplementos de cálcio (imitando o valor nutricional do queijo), e um quarto grupo não tinha queijo algum. Comedores de queijo gordo reduziram seu colesterol de forma mais eficaz, enquanto os comedores de queijo com pouca gordura e grupo com suplemento de manteiga baixaram um pouco o colesterol, mas não tão bem. **Os autores acham que isso pode ser uma evidência de que o cálcio e a proteína do queijo, consumidos como um alimento inteiro e não como suplemento ou dieta com baixo teor de gordura, podem reduzir os efeitos da gordura da manteiga sobre o corpo.** "Precisamos parar de pensar sobre os alimentos em termos de gordura e seu teor de gordura saturada, e pensar sobre eles como um alimento completo", disse Emma Feeney, uma das autoras do estudo. **Nutricionistas de todo o mundo estão começando a perceber que as pessoas que comem mais produtos lácteos fermentados, como queijo e iogurte, correm menos risco de desenvolver doenças cardíacas e diabetes tipo 2.** Embora as razões pelas quais não são totalmente compreendidas, existem algumas grandes pistas. O primeiro tem a ver com proteína láctea. A caseína, uma proteína completa no queijo e no leite, digere mais lentamente do que a maioria das outras proteínas animais. A caseína é uma grande parte do componente proteico dos laticínios: no queijo de leite de ovelha, por exemplo, em qualquer lugar entre 76-83% das proteínas são caseína. O queijo também é mais concentrado em gordura do que o leite, porque a produção de queijo separa o soro líquido da coalhada, adicionando bactérias e convertendo os açúcares do leite em ácido lático, tornando o produto menos aguado. No caso do cheddar, há um processo "cheddaring" no qual o sal é adicionado e o produto é empilhado, transformado e envelhecido. Durante esse tempo, as bactérias quebram as proteínas desse tipo de queijo, dando-lhe uma textura caracteristicamente mastigável e um sabor de queijo. Imagem: Getty Images. **Do Viva Bem, em São Paulo.**



Noticia II – Saúde do Homem



SAÚDE DO HOMEM

Sintomas como cansaço e alterações de humor podem Indicar início da andropausa

Sinais geralmente começam a aparecer a partir dos 45 anos e exigem acompanhamento médico. Mais da metade dos homens brasileiros desconhecem o fato de que, com o passar dos anos, ocorre uma queda na produção do hormônio masculino, a testosterona, levando a sintomas como sensação de cansaço, depressão, alterações no humor, perda de massa muscular, aumento da gordura corporal – principalmente no abdômen –, falta de desejo sexual, tristeza, além de disfunções sexuais. A constatação foi feita por meio de estudo da Sociedade Brasileira de Urologia. Na pesquisa, foram ouvidos 3,2 mil homens em oito capitais. Entre os entrevistados, 51% disseram nunca ter ido ao médico e 30% atribuíram os sintomas ao excesso de trabalho e ao estresse diário. Esses sinais que geralmente começam a aparecer a partir dos 45 anos, podem indicar um problema mais grave: o distúrbio androgênico do envelhecimento masculino (DAEM), também chamado de hipogonadismo ou popularmente como “andropausa”, doença que atinge cerca de 20% dos homens acima dos 60 anos. Além do impacto na qualidade de vida, a diminuição dos níveis de testosterona – responsável por controlar as funções sexuais - como libido, potência e fertilidade - e preservar a aparência e a saúde do organismo masculino – pode causar complicações como obesidade, diabete, osteoporose, hipertensão e doenças cardiovasculares. “A partir dos 45 anos, os níveis de testosterona no organismo vão diminuindo normalmente, e, dependendo de vários fatores, como hereditariedade e condições de vida, essa redução pode se acentuar, provocando diversos tipos de reações”, observa o cirurgião geral e vascular Carlos Augusto Cruz de Araújo Pinto. Segundo ele, há certos fatores que tornam o surgimento da andropausa mais precoce: tabagismo, alcoolismo e maus hábitos alimentares. De acordo com o especialista, não existe um tratamento específico, mas há maneira de compensar a falta de testosterona. “Nesse particular, a terapêutica hormonal de substituição ou os suplementos hormonais podem desempenhar um papel importante. Mas o primeiro passo para superar esses obstáculos é não demorar a buscar auxílio especializado”, completa Carlos Augusto. Nova vida. Foi o que fez há quatro anos, o corretor de imóveis Sérgio Vanderlei Cintra, 62 anos, ao perceber excesso de cansaço, irritabilidade, vontade de se isolar e falta de libido. “Percebi que algo não estava bem, mas achei que somente pudesse ser estresse. Ao procurar o médico e a realização de exames, foi confirmado que meus níveis de testosterona estavam baixos e desde então, faço reposição hormonal”, conta. O médico explica que a reposição hormonal masculina é indicada para tratamento da andropausa – o distúrbio hormonal causado pela baixa produção de testosterona no organismo durante a fase de envelhecimento. É necessária para saúde física e sexual do homem, além de trazer diversos benefícios, pois combate diretamente sintomas como perda do desejo sexual, dificuldade de ereção, depressão, irritabilidade, cansaço, alteração de humor e perda da massa muscular. Sérgio diz que o tratamento vale à pena. “Voltei a me sentir um garotinho, cheio de disposição e vigor. Assim, quero viver mais uns 60 anos”, brinca. No entanto, Carlos Augusto é taxativo: “a reposição hormonal é indicada após os 45 anos somente mediante exames de sangue e caso os sintomas estejam intensos, trazendo desconforto ao paciente. E só o médico poderá atestar a necessidade do procedimento”, diz. Postado em: 04/09/2018 ás 12:30 em Mais+