DIÁRIO OFICIAL
Do Município de Jeriquara/SP

Pagina 1

PREFEITURA MUNICIPAL DE JERIQUARA

Assinado de forma Digital por: PREFEITURA MUNICIPAL DE JERIQUARA
Dados: 2018.08.23
Horas: 06:06:19

= 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, Quinta - Feira, 23 de Agosto de 2018 | Número 091

NESTA EDIÇÃO:

	Página
Expediente	01
Audiência Pública – LOA PM Jeriquara 2018	01
Noticia I – 8 Alimentos que fazem mal a saúde comprovadamente.	02 e 03



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

Audiência Pública – LOA PM Jeriquara 2018

GOVERNO DO MUNICIPIO DE JERIQUARA
Estado de São Paulo – Adm. 2017 / 2020
"JUNTOS PODEMOS MAIS"

AUDIÊNCIA PÚBLICA

Lei Orçamentária Anual de 2019 – LOA 2019

A Prefeitura Municipal de Jeriquara por intermédio de sua Secretaria de Planejamento e Desenvolvimento Municipal, visando assegurar a transparência requerida durante o processo de elaboração da Proposta Orçamentária 2015 e em observância ao que se recomenda nos termos do art. 165º, parágrafo 5º da Constituição Federal, Lei 4320/64, Lei de Responsabilidade fiscal e Lei de Diretrizes Orçamentária informa:

Dia: 31 de Agosto de 2018
Horário: 09:00 Horas
Local: Plenário da Câmara Municipal de Jeriquara
Audiência Pública sobre a Lei Orçamentária Anual – LOA 2019

Nesse sentido, **convida toda a comunidade e representantes de entidades a participar da Audiência Pública**, sendo de grande importância o conhecimento de todos sobre como e onde serão aplicados os recursos do Município, com sugestões que visam subsidiar a elaboração do Projeto de Lei Orçamentária Anual - LOA 2019.

"A Lei Orçamentária Anual (LOA) é uma lei elaborada pelo Poder Executivo que estabelece as despesas e as receitas que serão realizadas no próximo ano. Por isso, a participação da sociedade é importante".

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



DIÁRIO OFICIAL

Pagina 2

Do Município de Jeriquara/SP

PREFEITURA MUNICIPAL DE JERIQUARA

Assinado de forma Digital por: PREFEITURA MUNICIPAL DE JERIQUARA
Dados: 2018.08.23
Horas: 06:06:19

= 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, Quinta - Feira, 23 de Agosto de 2018 | Número 091

Noticia I – 8 Alimentos que fazem mal a saúde comprovadamente.



8 alimentos que você come, mesmo a ciência tendo comprovado que fazem mal

A batata frita está entre os vilões.
Você já deve ter percebido que a ciência às vezes é como conselho de mãe: ela fala, mas você só dá valor depois que cresce. A diferença aqui é que, mesmo com os estudos comprovando que alguns alimentos realmente fazem mal à saúde, nós continuamos consumindo, independentemente da idade. Claro, ainda bem que nós somos seres racionais capazes de decidir o que queremos comer ou não. Mas é sempre bom lembrar que nem tudo vale a pena investir (pelo menos à longo prazo). **Sim, você pode comer miojo naquela segunda-feira deprimente** em que seu maior pesadelo é cozinhar. Mas evite fazer isso todo dia --ou as consequências podem ser maiores riscos de obesidade ou até câncer. Para ajudá-lo a entender de vez o que pode ser mesmo perigoso à sua saúde, **o UOL Viva Bem reuniu oito alimentos que, em excesso, são nocivos**. Agora, é sua escolha decidir se você vai levar um casaquinho para não pegar "friagem" ou comer uma bolacha recheada de lanche da tarde.



Bolacha recheada
De acordo com uma pesquisa realizada pela Kantar WorldPanel, o alimento está presente em 99,7% dos lares do Brasil. Apesar de algumas terem a aparência de "saudáveis", quando consumimos alimentos assim, tendemos, sem perceber, a ingerir mais calorias do que necessitamos, que quando não são gastas, inevitavelmente acabam estocadas em nosso corpo na forma de gordura. O resultado é a obesidade. Além disso, elas são ricas em açúcares e gorduras saturadas, relacionada a doenças cardiovasculares. Aumentam as taxas de LDL (o colesterol "ruim") no sangue, e algumas têm gorduras trans, que aumentam o risco de doenças cardíacas em 21% e de mortes em 28%, segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde).



Salgadinho
Apesar de gostosos, o aspecto de isopor já denuncia que esse alimento não tem nada de natural e não faz muito bem à saúde. Os salgadinhos são ricos em sódio --que aumenta a pressão arterial e, consequentemente, pode causar diversas doenças cardiovasculares -- e em gordura. Aqui, a regra é simples: melhor optar sempre por alimentos in natura ou minimamente processados quando for escolher seu snack.



Macarrão instantâneo
Figurinha carimbada na lista de alimentos ultra processados, o popular "miojo" pode levar mais de 20 ingredientes em sua composição (em apenas 85 gramas). O maior problema, no entanto, é justamente a quantidade de sódio. Segundo a OMS, um adulto deve consumir menos de 2.000 mg de sódio ou 5 gramas de sal por dia. Alguns pacotinhos de macarrão instantâneos chegam a ter mais de 1.600 mg de sódio.



Açúcar
O açúcar estimula a liberação de dopamina --o neurotransmissor do prazer -- no sistema nervoso. É por isso que ele vicia e, quanto o mais consumimos, mais o queremos. Mas o problema não está no açúcar em si e sim na fonte em que o consumimos. O açúcar é fonte de energia, mas em quantidades exageradas prejudica colesterol, causa diabetes e ainda há o risco de obesidade. Além disso, quando comemos comidas ricas em açúcar, em especial bebidas açucaradas, o organismo libera uma substância chamada fator semelhante à insulina, que estimula o metabolismo das células e pode levar a mutações que as tornam cancerígenas.

PREFEITURA COM VOCÊ
Juntos construímos o futuro.

DIÁRIO OFICIAL

Pagina 3

Do Município de Jeriquara/SP

PREFEITURA MUNICIPAL DE JERIQUARA

Assinado de forma Digital por: PREFEITURA MUNICIPAL DE JERIQUARA
Dados: 2018.08.23
Horas: 06:06:19

= 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, Quinta - Feira, 23 de Agosto de 2018 | Número 091

Óleo de coco



O óleo de coco faz parte da lista de alimentos milagrosos e promete emagrecer, melhorar a imunidade, trazer saciedade e até controlar o colesterol. Mas ele não é tão bonzinho assim. Em 2017, um estudo publicado pela American Heart Association sugeriu que o produto tem o mesmo efeito na saúde que gordura animal e manteiga. A substância é composta de gordura saturada e por isso pode aumentar o colesterol "ruim". O relatório mostra que 82% da gordura do óleo de coco é saturada. O percentual é maior do que o da manteiga (63%), da gordura bovina (50%) e da banha de porco (39%). A associação diz que não há evidências confiáveis de que o óleo de coco seja saudável. A ABRAN (Associação Brasileira de Nutrologia) também compartilha da posição que o produto não faz bem à saúde. No entanto, não é preciso abolir todas as gorduras saturadas na alimentação. Dietas com baixo teor de gorduras podem causar deficiência de vitaminas, já que alguns tipos de nutrientes necessitam da gordura para serem absorvidos pelo corpo. As principais são as vitaminas A, D, E e K, responsáveis pela pela proteção celular, manutenção do sistema imunológico, coagulação do sangue e construção óssea. As gorduras saturadas devem ser consumidas com moderação e representam apenas 10% desse total, por causa do risco cardiovascular. Nesses 10% entram a manteiga, o leite integral, o óleo de coco etc.



Embutidos

Você come peito de peru porque o considera mais "saudável" do que a boa e velha mortadela? Melhor atualizar seus conceitos. Os nutricionistas costumam torcer o nariz para esse tipo de alimento. Com razão, já que os frios são ricos em gordura, sódio e aditivos químicos, substâncias que já foram associadas a problemas como hipertensão, doenças cardíacas, inflamações e até mesmo câncer. Mas não é preciso condenar o presunto ou o peito de peru ao ostracismo. Em quantidades reduzidas, esses itens podem fazer parte do cardápio. O ideal é ingeri-los apenas uma vez por semana e preferir as opções magras e light, que contêm menos gordura.

Álcool



Apesar de 67% das pessoas no Brasil reconhecerem que o álcool pode causar câncer, 25% da população toma algum tipo de bebida alcoólica pelo menos uma vez por semana. Sim, a ciência cada vez mais tem comprovado que a bebida pode gerar o surgimento de tumores, independentemente do estilo de vida e da alimentação. E não pense que a cerveja do fim de semana não entra na lista de hábitos ruins para a saúde. Um novo estudo global, publicado na revista científica The Lancet, confirmou o que algumas pesquisas anteriores diziam: não existe um nível seguro para o consumo de álcool. Os pesquisadores admitem que beber moderadamente pode proteger contra doenças cardíacas, mas sugerem que o risco de desenvolver câncer e outros males se sobrepõe aos benefícios.



Fritura

O problema da fritura, na verdade, está no óleo. Isso porque, quando aquecido acima de determinadas temperaturas (que varia de óleo para óleo), passa por transformações em sua composição química e liberam uma substância tóxica, chamada acroleína. O consumo dela está relacionado ao aumento do risco de doenças do coração, como infarto, derrame, aterosclerose, e também ao câncer. Nem mesmo o azeite de oliva escapa. Para escapar dos malefícios, use a menor quantidade possível de óleo e, depois de frito, seque o alimento com papel-toalha. Invista em um termômetro também: a temperatura ideal para se fritar um alimento é entre 180°C e 190°C. O campeão nesse quesito é o de soja, que se degrada a 230°C. **Gabriela Ingrid. Do Viva Bem.**

