

g e r a l

Lancheira com alimentos saudáveis pode ser estratégia contra obesidade infantil

Nutricionista faz orientações para composição de lanches saudáveis para crianças

Um estudo inédito apresentado pelo Ministério da Saúde, em fevereiro de 2022, indica que uma a cada dez crianças brasileiras de até cinco anos está com excesso de peso. Desse grupo, 7% apresentam sobrepeso e 3% estão com obesidade, segundo o Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil. Esse cenário prejudica o crescimento físico ideal e pode gerar doenças crônicas graves ao longo da vida. Especialistas defendem que o hábito de uma alimentação saudável deve ser adotado desde cedo.

A professora Karla Thaina de Sousa, do curso de Nutrição da Faculdade Anhanguera, afirma que os alimentos na lancheira escolar podem ser o início da adoção de uma dieta saudável. Segundo a docente, a comida industrializada, que contribui na aceleração de problemas de saúde, deve dar espaço para cereais, frutas e hortaliças. “Os ultraprocessados, ricos em sais, açúcares e gorduras, não fornecem a quantidade adequada de vitaminas e minerais importantes para o desenvolvimento”, explica.

A fase infantil pré-escolar e escolar é o período em que o crescimento acontece de forma lenta, porém contínua. As carências nutricionais desse momento podem aumentar o risco de infecções e promover

alterações no sistema nervoso, o que acarreta problemas mentais e intelectuais, além de desequilíbrios funcionais e morfológicos. “Esse público está mais vulnerável ao adoecimento e susceptível a adquirir hábitos alimentares de má qualidade, principalmente em lanches e refeições feitos fora de casa”, reflete.

ESCOLHAS

Nas compras de supermercado, a recomendação da nutricionista é a de identificar os ingredientes dos produtos nos rótulos das embalagens. “O primeiro item na lista é o que tem maior presença na receita. Sabendo disso, fica mais fácil avaliar qual a quantidade de certo elemento vamos direcionar

para os filhos”, orienta. “Nome poucos conhecidos também devem ser evitados, uma vez que representam aditivos como corantes e conservantes”, completa.

Ainda segundo a professora, é importante escolher as frutas, legumes e verduras da estação, que possuem mais sabor e têm maior densidade nutricional do que aqueles cultivados fora de temporada. Esses alimentos costumam estar mais frescos, por serem colhidos no clima e ambiente adequados, e podem ser mais acessíveis economicamente.

LANCHEIRA

Para compor uma lancheira saudável com o intuito de oferecer os princi-

pais micronutrientes para o desenvolvimento infantil, a nutricionista sugere a composição de uma proteína acompanhada da triade de um líquido, para reposição das perdas em atividades físicas, uma fruta e uma fonte de carboidrato, para fornecer energia.

“Para bebida, podemos incluir sucos, chás ou água de coco, preferencialmente, sem açúcar. As melhores frutas para crianças são aquelas que podem ser comidas com a casca ou são fáceis de descascar, sempre bem higienizadas”, orienta. “Pães, bolachas sem recheio e bolos caseiros são ótimas adições. A proteína pode vir de queijos, requeijões e iogurtes; se for possível manter a temperatura adequada”, completa.



PREFEITURA MUNICIPAL DE PINDAMONHANGABA CONCURSO PÚBLICO Nº 01/2019 CONVOCACÃO. Convocamos a comparecer no Departamento de Recursos Humanos, situado na Rua Deputado Claro César, nº 30, centro, o candidato nominado a seguir, munido da seguinte documentação, em original e cópia: 01 - Comprovante de votação da última eleição ou Certidão de Quitação Eleitoral; 02 - Carteira de Identidade (RG); 03 - CPF; 04 - Cartão do PIS/PASEP; 05 - Carteira de Trabalho e Previdência Social - CTPS; 06 - Certidão de Casamento ou Certidão de Nascimento (solteiro); 07 - Certificado de reservista (sexo masculino); 08 - Comprovante de escolaridade conforme exigido no edital do concurso; 09 - Comprovante de experiência conforme exigido no edital do concurso; 10 - Atestado de Antecedentes Criminais; 11 - Comprovante de residência; 12 - 01 (uma) foto 3 x 4 colorida (recente); 13 - Se possuir dependentes - Certidão de Nascimento dos filhos e/ou dependentes; Caderneta de Vacinação (dos filhos de 0 a 5 anos); Declaração de Escolaridade (dos filhos de 6 a 14 anos). DIRETOR DE ESCOLA Dia 08/04/2022 às 10h: 7ºPCD SIMONE LOURDES DE SOUZA SANTOS MARCELO RIBEIRO MARTUSCELLI SECRETÁRIO MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO

EDITAL DE CONVOCAÇÃO COOPERATIVA DE TRABALHO DE CATADORES DE MATERIAL RECICLAVEL DE PINDAMONHANGABA. Convoca-se todos os interessados para a Assembleia Geral de sua Constituição (fundação), a realizar-se em: DATA e HORA: 12/04/2022 ÀS 8h LOCAL: SEDE DA COOPERATIVA ENDEREÇO: RUA PONCIANO PEREIRA, Nº 213 - IPIRANGA, com os seguintes assuntos: 1. Leitura, Análise e aprovação do estatuto social; 2. Eleição da Diretoria e do Conselho Fiscal; 3. Aprovação de constituição da associação; 4. Assuntos gerais: Pindamonhangaba, 01 de Abril de 2022.

TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO ESTADO DE SÃO PAULO COMARCA DE PINDAMONHANGABA FORO DE PINDAMONHANGABA 3ª VARA CÍVEL Alcides Ramos Nogueira, 780, - Real Ville - CEP 12421-010, Fone: (12) 3643-2784, Pindamonhangaba-SP - E-mail: pinda3cv@tjsp.jus.br Horário de Atendimento ao Público: das 12h30min às 19h00min

EDITAL DE INTERDIÇÃO. Processo Digital nº: 1003502-89.2019.8.26.0445 Classe - Assunto: Curatela - Nomeação Requerente: Nilza Maria Azevedo Requerido: Luis Cristiano Azevedo Justiça Gratuita

EDITAL PARA CONHECIMENTO DE TERCEIROS, EXPEDIDO NOS AUTOS DE INTERDIÇÃO DE LUIS CRISTIANO AZEVEDO, REQUERIDO POR NILZA MARIA AZEVEDO - PROCESSO Nº1003502-89.2019.8.26.0445.

O(A) MM. Juiz(a) de Direito da 3ª Vara Cível, do Foro de Pindamonhangaba, Estado de São Paulo, Dr(a), HELIO APARECIDO FERREIRA DE SENA, na forma da Lei, etc. FAZ SABER aos que o presente edital virem do dele conhecimento tiverem que, por sentença proferida em 19/08/2021, foi decretada a INTERDIÇÃO de LUIS CRISTIANO AZEVEDO, CPF 231.309.058-20, declarando-o(a) relativamente incapaz, nos termos do inciso III do art. 4º do Código Civil, e nomeado(a) como CURADOR(A), em caráter DEFINITIVO, o(a) Sr(a), Nilza Maria Azevedo, que o representará em todos os atos e negócios jurídicos. O presente edital será publicado por três vezes, com intervalo de dez dias, e afixado na forma da lei.NADA MAIS. Dado e passado nesta cidade de Pindamonhangaba, aos 10 de março de 2022.

DOCUMENTO ASSINADO DIGITALMENTE NOS TERMOS DA LEI 11.419/2006, CONFORME IMPRESSÃO À MARGEM DIREITA

PREFEITURA MUNICIPAL DE PINDAMONHANGABA PROCESSO SELETIVO SIMPLIFICADO Nº 01/2022 PROJETO CENTRO DE FORMAÇÃO ESPORTIVA CONVOCACÃO PARA SEGUNDA ETAPA. Convocamos os candidatos relacionados abaixo a comparecer na Secretaria de Esportes e Lazer de Pindamonhangaba, no Centro Esportivo João Carlos de Oliveira situado na Rua Engenheiro Orlando Drummond Murgel, bairro São Benedito, CEP 12410-310, Pindamonhangaba, São Paulo, munidos de documento original com foto, para a realização da segunda etapa do Processo Seletivo, que consiste em entrevista presencial e individual, com o intuito de levantar os conhecimentos, habilidades, competências, essenciais para o perfil da função temporária a que concorre cada candidato. TÉCNICO ESPORTIVO - BASQUETE INICIAÇÃO E APERFEIÇOAMENTO Erik Dias Jardim: dia 05/04/2022 às 11h10 JOÃO ROBERTO DE CASTRO CORREA COMISSÃO ESPECIAL DO PROCESSO SELETIVO MARCELO RIBEIRO MARTUSCELLI SECRETÁRIO DE ADMINISTRAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE PINDAMONHANGABA SECRETARIA MUNICIPAL DE FINANÇAS E ORÇAMENTO DEPARTAMENTO DE PLANEJAMENTO ORÇAMENTÁRIO

AVISO - AUDIÊNCIA PÚBLICA PARA APRESENTAÇÃO DO PROJETO DE LEI DE DIRETRIZES ORÇAMENTÁRIA 2023

A Prefeitura Municipal de Pindamonhangaba, por meio da Secretaria Municipal de Finanças e Orçamento, divulga para conhecimento público que em 11 de abril de 2022, às 18h00min, no auditório da Prefeitura Municipal, localizado na Nossa Senhora do Bom Sucesso, nº 1.400, 1º andar, Centro, Pindamonhangaba-SP realizará-se a AUDIÊNCIA PÚBLICA para apresentação do Projeto de Lei de Diretrizes Orçamentária 2023. A participação será realizada por meio da seguinte ferramenta on-line até 08 de abril de 2022: Através de e-mail: E-mail institucional: audienciapublica@pindamonhangaba.sp.gov.br, contendo nome completo, com o assunto "Audiência Pública - LDO 2023". Pindamonhangaba, 31 de março de 2022. Claudio Marcelo de Godoy Fonseca Secretário Municipal de Finanças e Orçamento Isael Domingues Prefeito Municipal

PREFEITURA MUNICIPAL DE PINDAMONHANGABA CONVOCAÇÃO. Convocamos a comparecer no Departamento de Recursos Humanos, situado na Rua Deputado Claro César, nº 30, centro, o candidato nominado a seguir, por ordem de classificação, munidos da seguinte documentação, em original e cópia: 01 - Comprovante de votação da última eleição ou certidão de quitação eleitoral; 02 - Carteira de Identidade (RG); 03 - CPF; 04 - Cartão do PIS/PASEP; 05 - Carteira de Trabalho e Previdência Social - CTPS; 06 - Certidão de Nascimento (solteiro) ou Certidão de Casamento; 07 - Certificado de reservista (sexo masculino até 45 anos); 08 - Comprovante de escolaridade conforme exigido no edital do concurso; 09 - Comprovante de experiência conforme exigido no edital do concurso; 10 - Comprovante de Inscrição no Conselho de Classe; 11 - Atestado de Antecedentes Criminais; 12 - Comprovante de residência; 13 - 01 (uma) foto 3 x 4 colorida (recente); 14 - Se possuir dependentes - Certidão de Nascimento dos filhos e/ou dependentes; Caderneta de Vacinação dos filhos de 0 a 5 anos; Declaração de Escolaridade dos filhos de 6 a 14 anos. ASSISTENTE SOCIAL Dia 08/04/2022 às 9h 21ª ANA CLARA HENRIQUE DOS SANTOS MARCELO RIBEIRO MARTUSCELLI SECRETÁRIO MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO

Table with columns: Ordem, Nome, Modalidade, Nome Artístico, Cidade, Gênero. Lists musical acts for the 'ATA - "CREDECIMENTAMENTO DE ARTISTAS E PROFISSIONAIS DE ARTE E CULTURA" EDITAL DE CHAMAMENTO PÚBLICO Nº02/2022'.

Table with columns: Ordem, Nome, Modalidade, Nome Artístico, Cidade, Gênero. Continuation of the list of musical acts.

Table with columns: Ordem, Nome, Modalidade, Nome Artístico, Cidade, Gênero. Continuation of the list of musical acts.

Table with columns: Ordem, Nome, Modalidade, Nome Artístico, Cidade, Gênero. Continuation of the list of musical acts.

Table with columns: Ordem, Nome, Modalidade, Nome Artístico, Cidade, Gênero. Continuation of the list of musical acts.

Table with columns: Ordem, Nome, Modalidade, Nome Artístico, Cidade, Gênero. Continuation of the list of musical acts.

Table with columns: Ordem, Nome, Modalidade, Nome Artístico, Cidade, Gênero. Continuation of the list of musical acts.

Table with columns: Ordem, Nome, Modalidade, Nome Artístico, Cidade, Gênero. Continuation of the list of musical acts.

Table with columns: Ordem, Nome, Modalidade, Nome Artístico, Cidade, Gênero. Continuation of the list of musical acts.

Table with columns: Ordem, Nome, Modalidade, Nome Artístico, Cidade, Gênero. Continuation of the list of musical acts.

Table with columns: Ordem, Nome, Modalidade, Nome Artístico, Cidade, Gênero. Continuation of the list of musical acts.

Table with columns: Ordem, Nome, Modalidade, Nome Artístico, Cidade, Gênero. Continuation of the list of musical acts.

Table with columns: Ordem, Nome, Modalidade, Nome Artístico, Cidade, Gênero. Continuation of the list of musical acts.

Table with columns: Ordem, Nome, Modalidade, Nome Artístico, Cidade, Gênero. Continuation of the list of musical acts.

Table with columns: Ordem, Nome, Modalidade, Nome Artístico, Cidade, Gênero. Continuation of the list of musical acts.

Table with columns: Ordem, Nome, Modalidade, Nome Artístico, Cidade, Gênero. Continuation of the list of musical acts.

Table with columns: Nome, Pontuação. Lists names and scores for the 'PROPOSTAS CREDENCIADAS - Técnico de Som e Luz'.

Pindamonhangaba, 30 de março de 2022. Alcemir Palma, Paula Rodrigues, Rebecca Rezende Guaragna Guedes