

geral

Como cuidar da saúde física e mental

COLABOROU COM O TEXTO:
Jaqueline Barreto

A pandemia do coronavírus trouxe à tona a importância dos cuidados com a sua saúde física e mental. Isso porque as incertezas sobre o futuro combinada ao isolamento social afetou de forma profunda o bem-estar de muitos brasileiros.

Manter uma alimentação equilibrada e a prática de exercícios físicos são uma das maneiras muito eficazes de combater problemas relacionados à saúde física e emocional. Para isso, é importante mostrar os benefícios de uma alimentação saudável junto com outras ações para a melhora da qualidade de vida.

Confira as dicas a seguir para melhorar a qualidade de vida

* Priorize consumir alimentos in natura e minimamente processados (sementes, legumes, verduras, frutas, raízes e tubérculos). Não pule as principais refeições;

* Consuma com moderação alimentos processados (enlatados e conservas). Evite o consumo de alimentos ultraprocessados, já que os mesmos possuem valor nutricional baixo, e, geralmente, contém grande quantidade de sódio, açúcares, gorduras e conservantes, o que pode contribuir para o aumento do sobrepeso e o surgimento de doenças crônicas, como a obesidade;

* Faça exercícios que lhe agrade. Pode ser dança, caminhada, jogar bola ou até brincar com as crianças. O importante é se mexer!

* Opção por consumir alimentos ricos em carboidratos e fibras antes do treino, pois gera energia de



Parque da Cidade é um dos locais públicos, gratuitos e acessíveis de Pindamonhangaba para prática de atividade física e lazer

forma contínua durante o exercício, auxiliando na queima de gorduras. Ingerir alimentos com alto índice glicêmico, fontes de proteína, de origem vegetal e com líquidos (pão, mel, arroz, frutas, peito de frango e de peru, atum, queijos, verduras e legumes em geral) ajuda a repor as energias e a reparar a musculatura e reposição de líquidos no pós-treino;

* Para início, pratique exercícios físicos que não exigem muito

preparo físico. É muito comum ficarmos presos a resultados e objetivos que almejamos conquistar quando começamos a realizar algum exercício físico. No entanto, devemos respeitar os limites físicos e clínicos que o nosso corpo pode ter. Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde), devemos realizar cerca de 150 minutos semanais de atividade física leve ou moderada (aproximadamente 20 minutos por dia) ou, pelo me-

nos, 75 minutos de atividade física semanal de maior intensidade (cerca de 10 minutos de treino diário). Visando ao emagrecimento, são indicados 300 minutos;

* A prática de exercícios, principalmente os mais rigorosos, deve ser orientada por um profissional de saúde e de educação física. No caso de dietas, restrição alimentar ou suplementação, deve ser avaliado por um nutricionista. Atividade física e ali-

mentação saudável devem andar de mãos dadas;

Procure um local agradável, podendo ser espaços ao ar livre, como parques e praças. Se servir de motivação, convide alguém para fazer as atividades junto. Uma boa companhia sempre faz bem!

Em Pindamonhangaba tem o Parque da Cidade e o Bosque da Princesa – dois locais públicos, gratuitos e acessíveis – para prática de atividade física e lazer.

CONSELHO MUNICIPAL DE CULTURA DE PINDAMONHANGABA
Convocação da Sétima Reunião Ordinária do Conselho Municipal de Cultura
Biênio 2021/2023

Ficam os senhores conselheiros convocados para a reunião ordinária, realizar-se-á de forma híbrida, on line pela plataforma Google Meet pelo link: meet.google.com/hhj-hsqf-scf no dia 30 de agosto de 2022 às 18h, tendo como pauta:

- * Pauta:
- * Lei Paulo Gustavo;
- * Escolha do Prêmio André Guaraciane;
- * Feira de Cultura Afro-brasileira;
- * Informes.

Quem não puder comparecer justificar a ausência pelo e-mail cmc@pindamonhangaba.sp.gov.br

Pindamonhangaba, 25 de agosto de 2022

Wagner Eduardo Conceição Souza
Presidente do Conselho Municipal de Cultura de Pindamonhangaba

PREFEITURA MUNICIPAL DE PINDAMONHANGABA
SERVIÇO ESPECIALIZADO EM ENGENHARIA DE SEGURANÇA E EM MEDICINA DO TRABALHO
SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO
DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO AO SERVIDOR - DAT

EDITAL Nº. 001/2022 – CIPA – SESMT
EDITAL DE CONVOCAÇÃO DE INSCRIÇÃO PARA A CIPA

A **PREFEITURA MUNICIPAL DE PINDAMONHANGABA**, por meio da Secretaria Municipal de Administração, em cumprimento à Portaria MTE nº. 3.214 de 08 de junho de 1978, em sua Norma Regulamentadora nº. 05 e portaria MTE nº. 08 de 23 de novembro de 1999, faz saber a todos os servidores públicos municipais que estarão sendo realizadas, entre os dias **22 de agosto a 23 de setembro de 2022**, as inscrições para compormos a CIPA – Comissão Interna de Prevenção de Acidentes, Gestão 2022/2023.

Para isso, **CONVOCA** todos os servidores interessados em fazer parte desta Comissão, cujo objetivo é **PREVENIR ACIDENTES DO TRABALHO**, a realizarem suas inscrições.

As inscrições serão realizadas somente através do **IDoc**, em mensagem para o setor “CIPA” e citando no campo assunto “**INSCRIÇÃO PARA A CIPA**”, com a **MATRICULA** e o **EMPREGO** devidamente colocados. As inscrições serão devidamente recebidas e acompanhadas pelo Diretor de Atenção ao Servidor - DAT, Sr Fabio Ferreira, também através do IDoc, ao qual têm acesso todos os servidores, de todas Secretarias e da Subprefeitura de Moreira César.

Esclarecemos que, terminado o período de inscrições, a comissão eleitoral fará a divulgação dos candidatos inscritos.

As datas para votação serão comunicadas oportunamente, em Edital de Convocação de Eleição.

Pindamonhangaba, 11 de agosto de 2022.

Fabio Ferreira
Diretor do Departamento de Atenção ao Servidor – DAT

Marcelo Ribeiro Martuscelli
Secretário de Administração - SMA

Dr. Isael Domingues
Prefeito Municipal de Pindamonhangaba

FUNDO DE PREVIDÊNCIA MUNICIPAL DE PINDAMONHANGABA
CONVOCAÇÃO PARA A 3ª REUNIÃO DO CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO

Ficam os Srs. Conselheiros com assento no Conselho de Administração do Fundo de Previdência Municipal de Pindamonhangaba convocados para a 3ª reunião do respectivo Conselho de Administração, a qual terá lugar na sala de reuniões da Secretaria de Finanças e Orçamento, sito à Av. Nossa Senhora do Bom Sucesso, nº 1400, nesta cidade, com início impreterivelmente às 15 horas do dia 29 de agosto de 2022.

Constitui a pauta da reunião ora convocada a análise e a deliberação das seguintes matérias:

- Emissão de parecer sobre os balançetes mensais do Fundo de Previdência (LC nº. 01/2004, art. 10);
- Aprovação de atos de aposentadoria e de pensão (LC nº 01/2004, inciso V do art. 17);
- Outros assuntos diversos.

Pindamonhangaba, 25 de agosto de 2022.

Alessandra de Souza Cardoso dos Santos
Superintendente do FPMF

PREFEITURA MUNICIPAL DE PINDAMONHANGABA
ESTADO DE SÃO PAULO

LEI Nº 6.572, DE 1º DE AGOSTO DE 2022.

Institui e inclui no Calendário Oficial de Eventos do Município de Pindamonhangaba, o **AGOSTO LILÁS**, como mês de proteção à mulher, a ser dedicado à conscientização pelo fim da violência contra a mulher, e dá outras providências.
(Substitutivo ao Projeto de Lei nº 85/2022, de autoria da Vereadora Regina Célia Daniel Santos - Regininha)

Dr. Isael Domingues, Prefeito do Município de Pindamonhangaba, no uso de suas atribuições legais, faz saber que a Câmara Municipal de Pindamonhangaba aprovou e ele sanciona e promulga a seguinte Lei:

Art. 1º Fica incluído no Calendário Oficial do Município o **AGOSTO LILÁS**, como mês de proteção à mulher, a ser dedicado à conscientização pelo fim da violência contra a mulher, que será comemorado anualmente, em qualquer dia da semana em que cair o dia 07 de agosto.

Art. 2º Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

Pindamonhangaba, 1º de agosto de 2022.

Dr. Isael Domingues
Prefeito Municipal

João Carlos Ribeiro Salgado
Secretário da Mulher, Família e Direitos Humanos

Registrada e publicada na Secretaria de Negócios Jurídicos em 1º de agosto 2022.

Anderson Plínio da Silva Alves
Secretário de Negócios Jurídicos

PREFEITURA MUNICIPAL DE PINDAMONHANGABA
ESTADO DE SÃO PAULO

PORTARIA GERAL Nº 5.846, DE 25 DE AGOSTO DE 2022.

Dr. Isael Domingues, Prefeito do Município de Pindamonhangaba, no uso de suas atribuições e nos termos da Lei nº 6.197, de 20 de dezembro de 2018, alterada pela Lei nº 6.563, de 1º de julho de 2022, **RESOLVE DESIGNAR** os senhores a seguir indicados para a função gratificadas, a partir de 08 de agosto de 2022:

- Célia Benedita de Carvalho
Gestor de Assistência Social
- Karina Pereira Citro
Gestor de Assistência Social
- Patrícia Cristina Galvão
Gestor de Assistência Social

Esta portaria entra em vigor na data de sua publicação, retroagindo seus efeitos a 08 de agosto de 2022.

Pindamonhangaba, 25 de agosto de 2022.

Dr. Isael Domingues
Prefeito Municipal

Marcelo Ribeiro Martuscelli
Secretário de Administração

Registrada e publicada na Secretaria de Negócios Jurídicos em 25 de agosto de 2022.

Anderson Plínio da Silva Alves
Secretário de Negócios Jurídicos

PREFEITURA MUNICIPAL DE PINDAMONHANGABA
PUBLICIDADE DOS PROCESSOS DE LICITAÇÃO

***** AVISO DE LICITAÇÃO *****

Encontram-se abertos no Depto. de Licitações e Contratos, sito na Av. N. Sra. do Bom Sucesso, nº 1400, Bairro Alto do Cardoso:

TOMADA DE PREÇO 13/2022 (PMP 10.277/2022)
Para “contratação de empresa especializada para construção de unidade básica de saúde – residência Mantiqueira, com fornecimento de material e mão de obra”, com recebimento dos envelopes até dia 21/09/2022 às 08h30h e início da sessão às 09h00.

Todos os editais estarão disponíveis no site www.pindamonhangaba.sp.gov.br (e também <https://bnc.org.br> para pregões eletrônicos). Maiores informações no endereço acima das 8h às 17h ou através do tel.: (12) 3644-5600.

COMUNICADO

O Diretor Técnico de Departamento da Apta Regional, da Agência Paulista de Tecnologia dos Agronegócios, da Subsecretaria da Agricultura e Abastecimento, da Secretaria de Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo, faz saber que será realizada à alienação de 28 (Vinte e oito) animais bovinos, das 09h00m às 11h00m, no dia 13/09/2022, através do site leiloes.iz.sp.gov.br/pinda/. Maiores informações: (12) 3642 3921 ou sergio.schalch@sp.gov.br. Havendo mais de um interessado, o critério de desempate será o de melhor oferta. Processo SAA-PRC-2022/12389.

PREFEITURA MUNICIPAL DE PINDAMONHANGABA
ESTADO DE SÃO PAULO

PORTARIA GERAL Nº 5.845, DE 25 DE AGOSTO DE 2022.

Dr. Isael Domingues, Prefeito do Município de Pindamonhangaba, no uso de suas atribuições legais, **RESOLVE RETIFICAR** a Portaria Geral nº 5.890, de 24 de janeiro de 2022 e a Portaria Geral nº 5.815, de 27 de julho de 2022, que designaram a Sra. Maria Fernanda Vieira Garcia Munhoz para substituir o Secretário Adjunto de Governo, durante o período em que o mesmo encontrarse em férias, para conste os períodos de substituição como de 03 a 17 de janeiro de 2022 e de 04 a 08 de julho de 2022.

Esta portaria entra em vigor na data de sua publicação.

Pindamonhangaba, 25 de agosto de 2022.

Dr. Isael Domingues
Prefeito Municipal

Marcelo Ribeiro Martuscelli
Secretário de Administração

Registrada e publicada na Secretaria de Negócios Jurídicos em 25 de janeiro de 2022.

Anderson Plínio da Silva Alves
Secretário de Negócios Jurídicos

PREFEITURA MUNICIPAL DE PINDAMONHANGABA
ESTADO DE SÃO PAULO

PORTARIA GERAL Nº 5.847, DE 25 DE AGOSTO DE 2022.

Dr. Isael Domingues, Prefeito do Município de Pindamonhangaba, no uso de suas atribuições e nos termos da Lei nº 6.197, de 20 de dezembro de 2018, alterada pela Lei nº 6.563, de 1º de julho de 2022, **RESOLVE NOMEAR** os senhores a seguir indicados para o cargo de provimento em comissão:

- I – a partir de 22 de agosto de 2022
- Claudio Aparecido Leite
Assessor
- II- a partir de 26 de agosto de 2022
- Samara Dias Silva
Assessor

Esta portaria entra em vigor na data de sua publicação, produzindo seus efeitos a 22 de agosto de 2022.

Pindamonhangaba, 25 de agosto de 2022.

Dr. Isael Domingues
Prefeito Municipal

Marcelo Ribeiro Martuscelli
Secretário de Administração

Registrada e publicada na Secretaria de Negócios Jurídicos em 25 de agosto de 2022.

Anderson Plínio da Silva Alves
Secretário de Negócios Jurídicos

CONSELHO MUNICIPAL DOS DIREITOS DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTES
CONVOCAÇÃO DE CONSELHEIRO TUTELAR SUPLENTE

Em virtude do gozo de férias da Conselheira Tutelar titular Desirée V. M. Alves Moreira (10 de agosto a 11 de setembro de 2022), vimos convocar para apresentação, no prazo máximo de 02 (dois) dias a contar desta data, a Conselheira Tutelar Suplente:

8ª Maria Aparecida Monteiro

A Conselheira Suplente acima citada deverá comparecer à Secretaria de Assistência Social, com endereço na Rua Laerte Machado Guimarães, 590, nesta cidade, munida de documentos pessoais e comprovante de residência, e procurar pela Sra. Patrícia, a fim de tratar da substituição da Conselheira Titular durante o período de férias.

Caso a apresentação não se oficialize no prazo citado, informamos que convocaremos o próximo Suplente.

Adriano Augusto Zanotti
Presidente do CMDCA – Gestão 2021/2023

CONSELHO MUNICIPAL DOS DIREITOS DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTES
CONVOCAÇÃO DE CONSELHEIRO TUTELAR SUPLENTE

Em virtude do gozo de férias da Conselheira Tutelar titular Maria Helena dos Santos Villa Nova (12 de setembro a 11 de outubro de 2022), vimos convocar para apresentação, no prazo máximo de 02 (dois) dias a contar desta data, a Conselheira Tutelar Suplente:

6ª Sara Meira de Souza

A Conselheira Suplente acima citada deverá comparecer à Secretaria de Assistência Social, com endereço na Rua Laerte Machado Guimarães, 590, nesta cidade, munida de documentos pessoais e comprovante de residência, e procurar pela Sra. Patrícia, a fim de tratar da substituição da Conselheira Titular durante o período de férias.

Caso a apresentação não se oficialize no prazo citado, informamos que convocaremos o próximo Suplente.

Adriano Augusto Zanotti
Presidente do CMDCA – Gestão 2021/2023