

geral

Dicas para curtir a folia de forma saudável

O carnaval está chegando e, para cair na folia com muita energia e segurança, alguns cuidados nutricionais são necessários para garantir o bem-estar durante todo este período, em que normalmente alguns excessos são cometidos. Nutricionistas dão dicas de alimentação e hidratação para assegurar a diversão sem comprometer a saúde.

1. Mantenha-se hidratado:

O ideal é levar uma garrafa de água consigo para se manter hidratado durante os eventos. Se puder, troque bebidas alcoólicas por água, água de coco ou sucos naturais.

2. Faça escolhas conscientes:

Evite o excesso de frituras e alimentos ricos em gorduras. E opte por petiscos saudáveis, como fru-

tas, castanhas ou sanduíches leves.

3. Controle as porções:

O importante é manter o equilíbrio, optando por porções moderadas. Em festas e blocos, compartilhe pratos com amigos para evitar exageros.

4. Planeje suas refeições:

Inclua proteínas, carboidratos complexos e vegetais em suas refeições. Antes de sair para os eventos, faça refeições balanceadas para evitar a fome excessiva quando estiver fora.

5. Atenção aos líquidos calóricos:

No carnaval é comum haver exageros com as bebidas. Ele sugere como opção a ingestão de coquetéis mais leves, intercalados com água. E cuidado com os drinks açucarados e calóricos.

6. Descanse e Recupere-se:

Um bom sono é essencial para manter a saúde durante os dias de folia. Reserve tempo para descansar e recuperar as energias.

7. Cuide da Saúde Mental:

Aproveitar o carnaval de modo consciente para relaxar e aproveitar é o ideal. É importante estar atento às suas emoções e evitar o excesso de estresse. Pequenas escolhas conscientes podem fazer uma grande diferença no seu bem-estar.

Sem excessos

Quem gosta de “pular” Carnaval praticamente se prepara para uma maratona. Além de sapatos confortáveis e roupas leves, a alimentação e hidratação devem ser adequadas para o grande gasto energético decorrente do período.

Energéticos: cuidado com as bebidas energéticas, sobretudo se consumidas em excesso. Após uma jornada intensa de gasto de energia, o energético pode atrapalhar o descanso adequado do corpo, tirando o sono e dando uma falsa sensação de energia, por conta da cafeína e taurina. “Com a função estimulante, o



Antes das festas é importante cuidar do corpo de maneira geral, alimentando-se corretamente e abusando da hidratação

energético acaba retardando a necessidade de descansar. Deste modo, por não ter o descanso adequado, o folião pode perder outros dias de festa”, alerta a nutricionista.

Energético e Álcool: a mistura pode levar a um consumo maior de álcool, devido ao aumento da euforia causada pela ingestão das bebidas energéticas,

que contêm altos ativos estimulantes. Essa sensação pode provocar problemas digestivos, fadigas musculares e até problemas cardíacos.

Comida de rua: é im-

portante prestar atenção para o que se come, pois a falta de controle higiênico sanitário pode trazer riscos à saúde e episódios de intoxicação alimentar.

PREFEITURA MUNICIPAL DE PINDAMONHANGABA SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO				
CHAMAMENTO PÚBLICO 19/2023 HOMOLOGAÇÃO DA CLASSIFICAÇÃO FINAL				
Atendendo ao previsto no item 8 “Da análise das propostas e classificação das propostas”, do Edital de Chamamento Público nº 19/2023, em conformidade com o cronograma previsto, vimos por meio deste Homologar a Classificação Final da Proposta do Plano de Trabalho protocolado para análise da Comissão de Seleção, ficando assim convocado a celebrar parceria nos seguintes termos:				
Classificação	Entidade	Total de Pontos	Tipo de Serviço	Nº de vagas
1º	Projeto Social Instituto Letras Iguais	70	Atendimento Educacional às crianças de zero a três anos e onze meses, em período integral.	160 alunos-Creche CMEI Arco-Iris, Rua Adilson Augusto Bassanello Pereira, S/Nº, Residencial Arco-Iris - Bairro Araretama.
Informamos que nenhuma entidade interpelou recurso. Por fim, CONVIDAMOS a entidade supramencionada a celebrar a parceria com a Secretaria Municipal de Educação para execução dos serviços educacionais, conforme tabela acima.				
Pindamonhangaba, 06 de fevereiro de 2024.				
Comissão de Seleção.				

PREFEITURA MUNICIPAL DE PINDAMONHANGABA ESTADO DE SÃO PAULO	
DECRETO Nº 6.568, DE 06 DE FEVEREIRO DE 2024.	
Declara Situação de Emergência e Alerta Epidemiológico no Município, caracterizado pela epidemia de Dengue e adota medidas de contenção da proliferação do mosquito Aedes aegypti, transmissor da Dengue, Chikungunya e Zika.	
Dr. Isael Domingues, Prefeito do Município de Pindamonhangaba, usando das atribuições que lhes são conferidas por lei e,	
Considerando o elevado número de notificações dos serviços de saúde do município para quadros clínicos de Dengue, já caracterizado como situação de epidemia, conforme dados epidemiológicos;	
Considerando a necessidade de mobilização da população para o combate à infestação do mosquito Aedes aegypti; e	
Considerando os fatores climáticos do atual período, os quais reúnem condições propícias para o desenvolvimento e proliferação do mosquito transmissor da Dengue, Chikungunya e Zika;	
DECRETA:	
Art. 1º Fica declarada Situação de Emergência e Alerta Epidemiológico no Município de Pindamonhangaba, em razão do elevado número de notificações dos serviços de saúde para quadros clínicos de Dengue.	
§ 1º A situação de emergência de que trata este Decreto autoriza a adoção de todas as medidas administrativas necessárias à contenção da epidemia, em especial a aquisição de insumos e materiais e a contratação de serviços estritamente relacionados ao atendimento da situação emergencial, respeitada a legislação em vigor.	
Art. 2º Em vista da proteção à saúde coletiva, sempre que houver obstáculos ao ingresso em imóveis particulares, sobretudo a recusa por parte do morador, a autoridade sanitária, no exercício da ação de vigilância, lavrará um Termo de Notificação registrando os motivos da negativa ou a impossibilidade do acesso, inclusive se em razão de abandono ou ausência de pessoas que possam autorizar o ingresso ao imóvel.	
Parágrafo único. A Secretaria Municipal de Saúde está autorizada a utilizar drones e demais ferramentas tecnológicas para realizar a fiscalização de imóveis cujos acessos estejam impossibilitados.	
Art. 3º Enquanto perdurar a Situação de Emergência e Alerta Epidemiológico, referida no art. 1º deste Decreto, todos os Órgãos da Administração Direta e Indireta do Município, deverão promover ações que lhes forem demandadas pela Secretária Municipal de Saúde, em apoio às atividades do citado órgão.	
Art. 4º A tramitação dos processos referentes a assuntos vinculados a este Decreto, se dará em regime de urgência e prioridade em todos os órgãos e entidades da Administração Pública, inclusive em termos de reforço as atividades, equipamentos e equipes de saúde.	
Art. 5º Fica autorizado o remanejamento de servidores públicos e prestadores de serviços da Administração Direta e Indireta necessários ao atendimento das demandas prioritárias da Secretaria de Saúde do Município de Pindamonhangaba.	
Art. 6º A caracterização jurídica da Situação de Emergência Pública em Saúde, decorrente da epidemia de Dengue, se inicia com a publicação deste Decreto e permanecerá vigente enquanto não for estabilizada a situação epidemiológica da referida doença.	
Art. 7º Este Decreto entra em vigor na data de sua publicação.	

Pindamonhangaba, 06 de fevereiro de 2024.	
Dr. Isael Domingues Prefeito Municipal Silvia Mendes de Almeida Secretária de Saúde	
Registrada e publicada na Secretária de Negócios Jurídicos em 06 de fevereiro de 2024.	
Anderson Plínio da Silva Alves Secretário de Negócios Jurídicos	

FUNDO DE PREVIDÊNCIA MUNICIPAL DE PINDAMONHANGABA CONSELHO DE ADMINISTRAÇÃO	
CONVOCAÇÃO PARA A 1ª 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 1ª 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 16 horas do dia 08 de fevereiro do ano de 2024.	
Constitui a pauta da reunião ora convocada a análise e a deliberação das seguintes matérias:	
a) Emissão de parecer sobre os balancetes mensais do Fundo de Previdência (LC nº. 69/2022, inciso X do art. 13);	
b) Apreciação de pedido de parcelamento de valores a ressarcir ao Fundo de Previdência Municipal (Protocolo nº 77.795/2023);	
c) Apreciação de pedido de isenção de Imposto de Renda para portadores de moléstia grave (Protocolo nº 81.347/2023);	
d) Recadastramento Previdenciário na modalidade prova de vida;	
e) Emissão de parecer sobre o Relatório Anual dos trabalhos do Conselho de Administração e Relatório Anual de Atividades do Fundo de Previdência;	
f) Outros assuntos diversos.	
Pindamonhangaba, 06 de fevereiro de 2024.	
Alyne Santos Ribeiro Lima Presidente do Conselho de Administração	

PREFEITURA MUNICIPAL DE PINDAMONHANGABA PUBLICIDADE DOS PROCESSOS DE LICITAÇÃO	
ATAS DE REGISTRO DE PREÇO	
PREGÃO ELETRÔNICO REGISTRO DE PREÇOS 188/2023 (PMP 19186/2023)	
Na licitação supra que cuida de “Aquisição de materiais de limpeza e higiene, a fim de atender a prefeitura de Pindamonhangaba pelo período de doze meses”, foram firmadas as atas de registro de preço: Ata 015/2024, de 02/02/2024, vigente por 12 meses, assinando pela contratante e como gestor da ata, o Sr. Marcelo Ribeiro Martuscelli, e pela contratada, empresa L C Araújo & Cia Embalagens Ltda, o Sr. Luis Carlos de Araújo; Ata 016/2024, de 02/02/2024, vigente por 12 meses, assinando pela contratante e como gestor da ata, o Sr. Marcelo Ribeiro Martuscelli, e pela contratada, empresa Rosacleaning Comércio de Produtos e Serviços de Limpeza Ltda, o Sr. Ivan Moura Junior; Ata 017/2024, de 02/02/2024, vigente por 12 meses, assinando pela contratante e como gestor da ata, o Sr. Marcelo Ribeiro Martuscelli, e pela contratada, empresa RVN Distribuidora de Produtos Ltda, o Sr. Rivaldo Valério Neto; Ata 018/2024, de 02/02/2024, vigente por 12 meses, assinando pela contratante e como gestor da ata, o Sr. Marcelo Ribeiro Martuscelli, e pela contratada, empresa Srocha Comercial de Produtos e Serviços Ltda, o Sr. Carlos Henrique da Silva rocha.	

CONVOCAÇÃO – 2ª REUNIÃO ORDINÁRIA 2024	
Ficam os Conselheiros e as Conselheiras, Titulares e Suplentes do Conselho Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente – CMDCA, representantes governamentais e da sociedade civil, convocados a comparecerem na data abaixo, para a realização da “2ª Reunião Ordinária de 2024”, cuja pauta vem a seguir:	
Pauta:	
- Emendas impositivas;	
- Ações 2024;	
- Andamento dos grupos de trabalho;	
- Outros Informes.	
Data: 09/02/2024 (sexta-feira)	
Horário: 8h30 (oito horas e trinta minutos)	
Reunião virtual, por meio da plataforma Google Meet	
Link da videochamada: https://meet.google.com/ezn-vana-dcf	
Adriano Augusto Zanotti Presidente do CMDCA – Gestão 2023/2025	
Lembrando aos conselheiros que não puderem comparecer (sociedade civil e poder público) que comuniquem seus suplentes e justifiquem sua falta através do e-mail: cmdca@pindamonhangaba.sp.gov.br	

OFICIAL DE REGISTRO DE IMÓVEIS, TÍTULOS E DOCUMENTOS E CIVIL DAS PESSOAS JURÍDICAS DA COMARCA DE PINDAMONHANGABA-SP Av. Albuquerque Lins nº 518, São Benedito, Tel.: (12) 3642-1416, Pindamonhangaba-SP.	
EDITAL DE INTIMAÇÃO (Lei nº 9.514, de 20 de novembro de 1997)	
Faz a presente INTIMAÇÃO por edital de LUCIANO DE AQUINO CARDOSO e s/m PAÓLA FABIANA ELISÁRIO CARDOSO, em virtude dos mesmos não terem sido encontrados nos endereços indicados, e atendendo ao requerimento da credora fiduciária – CAIXA ECONÔMICA FEDERAL – CEF, deverão Vossas Senhorias comparecer a esta Serventia, no endereço supra, para efetuar o pagamento da importância em mora, correspondente à quantia de R\$ 14.630,20, além das despesas de intimação, publicação do presente edital e emolumentos das quais são devedores em decorrência de atraso no pagamento de prestações relativas ao contrato de financiamento imobiliário nº 844442470938, firmado em 27 de janeiro de 2021, garantido por alienação fiduciária registrada sob nº 02 na matrícula nº 71.284, tendo por objeto o imóvel situado na RUA ANGELO ZAN Nº 74, APTO 11, EDIFÍCIO TERRAS DO MANTIQUEIRA, MANTIQUEIRA, NESTA CIDADE, CEP 12.446-250. O prazo para pagamento da dívida é de 15 dias úteis, a contar da terceira e última publicação deste edital, sob pena de rescisão contratual e consolidação da propriedade do imóvel na pessoa da credora/requerente.	
Pindamonhangaba, 01 de fevereiro de 2024.	
OVIDIO PEDROSA JUNIOR - Oficial Registrador -	

OFICIAL DE REGISTRO DE IMÓVEIS, TÍTULOS E DOCUMENTOS E CIVIL DAS PESSOAS JURÍDICAS DA COMARCA DE PINDAMONHANGABA-SP Av. Albuquerque Lins nº 518, São Benedito, Tel.: (12) 3642-1416, Pindamonhangaba-SP.	
EDITAL DE INTIMAÇÃO (Lei nº 9.514, de 20 de novembro de 1997)	
Faz a presente INTIMAÇÃO por edital de GENIL JOÃO BARBOSA e s/m MARCELLA MARTINS DOS SANTOS BARBOSA, em virtude dos mesmos não terem sido encontrados nos endereços indicados, e atendendo ao requerimento da credora fiduciária – CAIXA ECONÔMICA FEDERAL – CEF, deverão Vossas Senhorias comparecer a esta Serventia, no endereço supra, para efetuar o pagamento da importância em mora, correspondente à quantia de R\$ 15.632,66, além das despesas de intimação, publicação do presente edital e emolumentos das quais são devedores em decorrência de atraso no pagamento de prestações relativas ao contrato de financiamento imobiliário nº 878770815173, firmado em 09 de abril de 2020, garantido por alienação fiduciária registrada sob nº 04 na matrícula nº 61.746, tendo por objeto o imóvel situado na AVENIDA PADRE JOSÉ MARIA GUIMARÃES ALVES Nº 150, APTO 104, BLOCO 02, EDIFÍCIO PARQUE PRINCESSA DO VALE, ALTO DO CARDOSO, NESTA CIDADE, CEP 12.420-015. O prazo para pagamento da dívida é de 15 dias úteis, a contar da terceira e última publicação deste edital, sob pena de rescisão contratual e consolidação da propriedade do imóvel na pessoa da credora/requerente.	
Pindamonhangaba, 01 de fevereiro de 2024.	
OVIDIO PEDROSA JUNIOR - Oficial Registrador -	

OFICIAL DE REGISTRO DE IMÓVEIS, TÍTULOS E DOCUMENTOS E CIVIL DAS PESSOAS JURÍDICAS DA COMARCA DE PINDAMONHANGABA-SP Av. Albuquerque Lins nº 518, São Benedito, Tel.: (12) 3642-1416, Pindamonhangaba-SP.	
EDITAL DE INTIMAÇÃO (Lei nº 9.514, de 20 de novembro de 1997)	
Faz a presente INTIMAÇÃO por edital de EDNEI CORREIA SANTOS e s/m IARA ALVES SANTOS, em virtude dos mesmos não terem sido encontrados nos endereços indicados, e atendendo ao requerimento da credora fiduciária – CAIXA ECONÔMICA FEDERAL – CEF, deverão Vossas Senhorias comparecer a esta Serventia, no endereço supra, para efetuar o pagamento da importância em mora, correspondente à quantia de R\$ 68.676,97, além das despesas de intimação, publicação do presente edital e emolumentos das quais são devedores em decorrência de atraso no pagamento de prestações relativas ao contrato de financiamento imobiliário nº 855550162838, firmado em 19 de maio de 2010, garantido por alienação fiduciária registrada sob nº 04 na matrícula nº 44.717, tendo por objeto o imóvel situado na RUA JOÃO ESAU BICUDO Nº 169, CIDADE JARDIM, NESTA CIDADE, CEP 12.424-330. O prazo para pagamento da dívida é de 15 dias úteis, a contar da terceira e última publicação deste edital, sob pena de rescisão contratual e consolidação da propriedade do imóvel na pessoa da credora/requerente.	
Pindamonhangaba, 01 de fevereiro de 2024.	
OVIDIO PEDROSA JUNIOR - Oficial Registrador -	

OFICIAL DE REGISTRO DE IMÓVEIS, TÍTULOS E DOCUMENTOS E CIVIL DAS PESSOAS JURÍDICAS DA COMARCA DE PINDAMONHANGABA-SP Av. Albuquerque Lins nº 518, São Benedito, Tel.: (12) 3642-1416, Pindamonhangaba-SP.	
EDITAL DE INTIMAÇÃO (Lei nº 9.514, de 20 de novembro de 1997)	
Faz a presente INTIMAÇÃO por edital de RAFAEL CAMPOS TAMBORINDEGUY FERNANDES, em virtude do mesmo não ter sido encontrado nos endereços indicados, e atendendo ao requerimento da credora fiduciária – CAIXA ECONÔMICA FEDERAL – CEF, deverá Vossa Senhoria comparecer a esta Serventia, no endereço supra, para efetuar o pagamento da importância em mora, correspondente à quantia de R\$ 68.676,97, além das despesas de intimação, publicação do presente edital e emolumentos das quais é devedor em decorrência de atraso no pagamento de prestações relativas ao contrato de financiamento imobiliário nº 844440846237, firmado em 06 de março de 2015, garantido por alienação fiduciária registrada sob nº 03 na matrícula nº 54.256, tendo por objeto o imóvel situado na RUA PADRE FRANCISCO BRAZ ALVES Nº 205, ESQUINA COM A RUA DR. ANÍBAL GOUVÊA, APTO 01, ED. ALECRIM, NOSSA SENHORA DO PERPETUO SOCORRO, NESTA CIDADE, CEP 12.421-170. O prazo para pagamento da dívida é de 15 dias úteis, a contar da terceira e última publicação deste edital, sob pena de rescisão contratual e consolidação da propriedade do imóvel na pessoa da credora/requerente.	
Pindamonhangaba, 01 de fevereiro de 2024.	
OVIDIO PEDROSA JUNIOR - Oficial Registrador -	