

Detran.SP fecha três desmanches em Taubaté

O Departamento Estadual de Trânsito de São Paulo (Detran.SP) lacrou três desmanches em Taubaté, durante Operação Integrada com as polícias Militar, Civil, Ambiental, Rodoviária; Polícia Rodoviária Federal; Guarda Civil Municipal; Secretaria da Fazenda e Planejamento e Prefeitura.

Um dos desmanches lacrados não tinha autorização do Detran.SP para funcionamento. Os outros dois estabelecimentos estavam com o credenciamento vencido. Ao todo, foram fiscalizados seis estabelecimentos no município.

O proprietário do desmanche clandestino pode responder criminalmente e por danos ao ambiente pela atividade ilegal. Já os donos dos desmontes que não atualizaram seus credenciamentos poderão regularizar suas situações no setor responsável do Detran.SP.

O principal objetivo da lei do desmonte é evitar o roubo e furto de veículos e a venda ilegal de peças.

O cidadão pode colaborar com a fiscalização denunciando desmanches clandestinos à Ouvidoria do Detran.SP pelo portal www.detran.sp.gov.br, na área de "Atendimento".

Controle na palma da mão Nos desmanches credenciados e regulares, as principais peças automotivas recebem uma etiqueta com número único de série e código QR-Code e são cadastradas no sistema online do Detran.SP pelas empresas.

O consumidor pode consultar a procedência da peça e ter a garantia de comprar apenas itens de origem legal.

A pesquisa pode ser feita por meio do aplicativo de serviços do Detran.SP para tablets e smartphones ou qualquer outro aplicativo com leitor de QR-Code. A consulta também pode ser feita pelo portal www.detran.sp.gov.br na área "Parceiros", opção "Desmontes".

A pesquisa exibe o tipo, a marca, o modelo e o ano do veículo ao qual a

peça pertença, além de identificar qual a empresa desmontadora e comercializadora do produto. Quando há registros fotográficos do veículo, as imagens ficam disponíveis para visualização.

Lei de desmonte Sancionada em janeiro de 2014 e em vigor desde 1º de julho do mesmo ano, a lei estadual nº 15.276 é pioneira na regulamentação dos desmontes e serviu de referência para a criação da lei federal nº 12.977/2015, em vigor desde maio de 2015.

Para atuar no ramo e participar de leilões para adquirir veículos destinados a desmonte para comércio ou reciclagem das peças usadas, a legislação exige o credenciamento das empresas no Detran.SP, entre outros requisitos. Os principais objetivos são inibir o furto e o roubo de veículos, assegurar que empresas idôneas continuem atuando no mercado e garantir a legalidade do produto que chegará ao consumidor final.

Governo propõe salário mínimo de R\$ 1.040,00 em 2020



Pela primeira vez, o valor do salário mínimo ultrapassará R\$ 1 mil

O governo propôs salário mínimo de R\$ 1.040 para 2020.

Uma alta de 4,2% em relação ao atual, que é de R\$ 998.

O valor consta no projeto da Lei de Diretrizes Orçamentárias de 2018, apresentado pelo secretário especial de Fazenda do

Ministério da Economia, Waldery Rodrigues, na segunda-feira, dia 15.

A proposta muda o índice utilizado até este ano, que além da correção pela inflação do ano anterior medida pelo Índice Nacional de Preços ao Consumidor também dava um aumento real calculado pela variação do PIB – Produto Interno Bruto – de dois anos anteriores.

Como a lei que definia a fórmula deixará de vigorar em 2020, o governo optou por apresentar uma estimativa que reajusta o mínimo apenas pelo INPC – Índice Nacional de Preços ao Consumidor Amplo, que mede a inflação das famílias com rendimentos de 1 a 5 salários mínimos.

A proposta precisa ser aprovada pelo Congresso

Caixa lança cartão consignado



Com taxa de 2,85%, produto não tem anuidade e pode ser utilizado para compras e crédito em conta. A CAIXA lançou ontem, segunda-feira, dia 15 o Cartão de Crédito Consignado, produto disponibilizado inicialmente aos beneficiários do INSS. A taxa de juros será de 2,85% ao mês e o limite de crédito pode ser de até 1,4 vezes o valor do benefício. Primeiramente, o produto será ofertado nas agências de Brasília e a expectativa é que até junho seja expandido para todo o país. O cartão pode ser usado para compras, pode disponibilizar 95% do limite para crédito em conta, não tem cobrança de anuidade e pode ser utilizado no exterior, entre outras vantagens.

Será utilizada uma margem consignável especí-

fica para o produto de 5% do valor do benefício, que não concorre com o limite de 30% do empréstimo consignado. Será possível ainda receber em conta até 95% do limite concedido para o cartão. Os beneficiários do INSS poderão contratar sem a necessidade de receber o benefício na CAIXA. No ato da contratação, o cliente interessado será informado sobre todas as condições de uso do produto, além de ser orientado a pagar o valor total da fatura, como forma de promover a educação financeira dos clientes, incentivando a utilização consciente do crédito. Segundo o vice-presidente de Produtos de Varejo da CAIXA, Julio Cesar Volpp Sierra, a previsão é que, a partir do segundo semestre, o produto compreenda mais convênios,

entre entes públicos e privados. "Esse é um segmento estratégico e que não encontra essa solução de crédito no mercado de forma abrangente. Hoje, temos cerca de 21 milhões de aposentados e pensionistas que não têm esse produto. É esse público que queremos atingir", explica.

Outras vantagens: Os clientes que contratam o cartão também contratarão com o check-up lar, em que poderão solicitar serviços de reparos domiciliares, como chaveiro, troca de lâmpada, conserto de encanamento, entre outros.

Além disso, o cartão, que será da bandeira Elo, possibilitará aos clientes acesso a uma plataforma de descontos, com diversos produtos e serviços disponíveis.

Click Pelas Águas releva a beleza natural da bacia do rio Paraíba do Sul



O Comitê de Integração da Bacia Hidrográfica do Rio Paraíba do Sul (CEIVAP) já recebeu mais de 200 imagens da campanha "Click Pelas Águas", iniciada em março para celebrar o lançamento do perfil do Comitê, no Instagram. A campanha visa incentivar os usuários a compartilharem fotografias do rio Paraíba do Sul e seus afluentes, promovendo assim a mobiliza-

ção e a conscientização das pessoas, para valorizar e preservar os mananciais hídricos da Bacia.

A participação está aberta a todos até o dia 22 de abril. As fotografias deverão ser enviadas para os endereços do CEIVAP nas redes sociais. Pelo Instagram, por meio da hashtag #clickceivap, pelo Facebook, inserindo a foto nos comentários dos posts da ação, e também por meio

de mensagem direta nas duas redes. Além disso, a foto pode ser enviada diretamente para e-mail do Comitê (ceivap@agevap.org.br). A ação não se estrutura como um concurso e não prevê pagamento ou entrega de prêmios. As melhores fotos serão selecionadas e postadas nas páginas do Comitê e poderão ilustrar futuras publicações digitais e impressas do CEIVAP.

A Gazeta dos Municípios
Tudo o que você lê aqui!
Você encontra em www.agazetadosmunicipios.com
Contato: (12) 3672-2257

Tremembé mora no meu
TREMEMBÉ
www.tremembeonline.com.br

Miscelânea

Curiosidades

A carambola é uma fruta da caramboleira, uma árvore ornamental de pequeno porte. Possui flores brancas e púrpuras. É largamente usada como planta de arborização de jardins e quintais. É originária da China, de sabor agridoce, com coloração variando de verde ao amarelo, dependendo do grau de maturação, rica em sais minerais (cálcio, fósforo e ferro) e contendo vitaminas A e C e do complexo B, a carambola é considerada uma fruta febrífuga (que serve para combater a febre), antiescorbútica (que serve para curar a doença escorbuto – carência de vitamina C, e que se caracteriza pela tendência a hemorragia) é, devido à grande quantidade do ácido oxálico, estimulador do apetite. Seu suco pode ser usado para tirar manchas de ferro, de tintas e ainda limpar metais. Sua casca é utilizada como antidiarreico, por possuir alto teor de tanino – cujo poder adstringente pode prender o intestino. É considerada uma fruta de quintal, pois seu cultivo não é feito em escala, sendo produzida essencialmente em sítio, granjas e pomares de fazendas. Começa produzir frutos em torno de quatro anos de existência, dando em média duzentos frutos, podendo durar de cinquenta a setenta anos. A fruta parece uma estrela quando cortada e tem cinco gomos. Pode ser consumida ao natural ou no preparo de geléias, caldas, sucos e conservas. Cortada em fatias e deixada no fogo brando com açúcar, fica quase da mesma consistência e sabor do doce de ameixa preta. Na Índia e na China são bastante consumida como sobremesa, assim como as flores e os frutos verdes, que são utilizados nas saladas. Pessoas portadoras de insuficiência renal crônica não podem comer a carambola, pois esta fruta possui uma toxina natural, a caramboxina, que não é filtrada pelos rins dessas pessoas, ficando retida no organismo e atingindo o cérebro, podendo induzir crises de soluços, vômito, confusão mental, agitação psicomotora, convulsões prolongadas (estado de mal epilético), como levar inclusive à morte. Portadores de diabetes devem consultar o médico antes de comer, pois podem sofrer de insuficiência renal e não saber. Pessoas sem problemas renais devem evitar o abuso no consumo da carambola. Isso porque seu teor de ácido oxálico pode eventualmente produzir cálculos renais em indivíduos mais sensíveis. Foi introduzida no Brasil em 1817, sendo plantada praticamente em todo território brasileiro. É muito popular na região nordeste do Brasil.

Humor

O sujeito casou com uma mulher que era teimosa que nem uma mula. Depois de algum tempo de casado, a beira de um ataque de nervos, ele finalmente conseguiu convencê-la a consultar um psicanalista. Na volta da primeira consulta, ansioso, ele pergunta:

- E então, meu bem? Como foi a consulta? Tudo bem?

E ela respondeu:

- Tudo bem uma ova! Precisei gastar todo o meu horário pra convencer o psicólogo que o divã ficava melhor no meio da sala!

A família vinda do nordeste coloca o garoto na escola. Na primeira aula, a professora querendo avaliar os conhecimentos do menino, pergunta:

- Severino, em quantas partes se divide o corpo humano?

E o menino Severino, responde:

- Bem professora, aí depende do tamanho da peixeira e dá desavença dos cabras...

Mensagens

Avance sempre. Na vida as coisas às vezes andam muito devagar, mas é importante não parar. Mesmo um pequeno avanço na direção certa já é um progresso. Se você não conseguir fazer uma coisa grandiosa hoje, faça alguma coisa pequena. Pequenos riachos acabam convertendo-se em grandes rios. Continue andando e fazendo. O que parece fora do alcance esta manhã vai parecer um pouco mais próximo ao anoitecer se você continuar movendo-se pra frente. A cada momento intenso e apaixonado que você dedicar a esse objetivo, um pouquinho mais se você se aproxima dele. Se você parar completamente ficará muito difícil começar tudo de novo. Então, continue andando e fazendo. Não desperdice a base que você já construiu. Existe alguma coisa que você pode fazer hoje, agora mesmo, neste exato momento. Pode não ser muito, mas vai mantê-lo ocupado. Vá rápido, quando puder. Vá devagar, quando for obrigado. Mas seja lá como for, continue. O importante é não parar.

Pensamentos, provérbios e citações

Em economia a maioria está sempre enganada.

Bondade em balde sempre será devolvida em barril.

Para elevar-se as pessoas precisam ajoelhar-se.

Sou tão misterioso que não me entendo mais.

A bondade é a delicadeza das almas generosas.

Feliz é aquele que não sabe o que significa saudade.

Todo atleta deve bater a cada dia o próprio recorde.

As maiores tristezas são as que causamos a nós mesmos.

A alma move todas as matérias do mundo.

Tudo que é bom dura o tempo necessário para ser inesquecível.



PREFEITURA MUNICIPAL DE POTIM

CHAMADA PÚBLICA Nº 008/2019 – PROC. ADM. Nº 130/2019 - OBJETO: Permissão de uso a pessoas jurídicas, de espaços físicos destinados à exploração de pontos de venda de bebidas (cerveja, água, refrigerante, suco, energético, destilados e coquetéis de frutas) e Alimentação, durante o evento Expo Potim 2019 - Aniversário da Cidade de Potim, nos dias 14 a 19/05/2019, conforme condições descritas no Edital de Chamada Pública, e demais anexos que integram a presente. DATA DA ENTREGA DOS ENVELOPES: 25/04/2019 até às 14h45min. REALIZAÇÃO DA SESSÃO: 25/04/2019 às 15h00min. LOCAL DA REALIZAÇÃO DA SESSÃO: Setor de Licitação da Prefeitura Municipal, localizada na Praça Miguel Correa dos Ouros, Nº 101, Centro, Potim/SP. A Chamada Pública na integra poderá ser consultado no Setor de Licitação da Prefeitura, localizada na Praça Miguel Corrêa dos ouros, Nº 101, Centro, ou retirado GRATUITAMENTE no site: www.potim.sp.gov.br.



PREFEITURA MUNICIPAL DE POTIM

AVISO DE LICITAÇÃO - A Prefeitura Municipal de Potim torna pública a abertura de licitação na modalidade Pregão Nº 014/2019. Objeto: Registro de Preços para Aquisição Futura e Parcelada de Gêneros Alimentícios. Data da realização: 02/05/2019 às 09h00min - Início do credenciamento. Local da realização: Prefeitura Municipal, Praça Miguel Corrêa dos Ouros, nº 101, Centro, Potim/SP. Edital na íntegra poderá ser consultado no Setor de Licitações ou retirado gratuitamente no site: www.potim.sp.gov.br.

Oficial de Registro Civil das Pessoas Naturais da Comarca de Tremembé/SP

Livro D-25, FLS. nº 55, Termo nº 6978

Faço saber que pretendem se casar GEANDRO AUGUSTO DA COSTA e JOICI APARECIDA DOS SANTOS, apresentando os documentos necessário exigidos pelo artigo 1.525, incisos 1, 3 e 4 do Código Civil Brasileiro. Ele é natural de Natividade da Serra-SP, nascido em 31 de outubro de 1986, de profissão policial militar, de estado civil solteiro, residente e domiciliado na Avenida José Zaina, nº 278, São Vicente de Paula, Tremembé/SP, CEP 12120-000, filho de NELSON MEDEIROS DA COSTA, de 58 anos, natural de Natividade da Serra/SP, nascido na data de 10 de julho de 1960 e de MARGARETE APARECIDA DA SILVA FARIA, de 59 anos, natural de Natividade da Serra/SP, nascida na data de 26 de novembro de 1959, residentes e domiciliados em Natividade da Serra/SP. Ela é natural de Tremembé-SP, nascida em 1 de maio de 1989, de profissão executiva de vendas, de estado civil solteira, residente e domiciliada no mesmo endereço do contraente, filha de JOSÉ CLAUDINEI DOS SANTOS, falecido em Guaratinguetá/SP na data de 6 de julho de 1998 e de MARLI APARECIDA DOS SANTOS, de 53 anos, natural de Tremembé/SP, nascida na data de 6 de outubro de 1965, residente e domiciliada em Tremembé/SP. Se algum souber de algum impedimento, oponha-o na forma da Lei. Lavro o presente para ser afixado em Cartório e cópia para a imprensa local desta cidade.

A Gazeta dos Municípios

Leia e Anuncie

Tel: (12) 3672-2257

**Circulando no Vale do Paraíba
Litoral Norte e Região Serrana**

**Para o leitor: Grande conteúdo e informações confiáveis
Para empresários: Uma vitrine de grande alcance e eficiência**
www.agazetadosmunicipios.com

EXPEDIENTE

JORNAL DIÁRIO E REGIONAL

A GAZETA DOS MUNICÍPIOS

Editada por Editora Flor do Vale Jornalismo

Comunicação e Promoção Ltda.

CNPJ: 61.661.328/0001-43

Rua dos Lírios, 171 - Flor do Vale - Tremembé - SP

Tel. (0xx12) 3672-2257

Fax (0xx12) 3672-4831

CEP 12120-000

E-mail: publicacoesgazeta@hotmail.com

Registro no INPI 81717790

Impresso em 18/04/2019

Diretor responsável pela publicação:

Daniel Domingues Ribeiro PRT 004860

Diretora Comercial: Dolores Russo

Editoração Eletrônica e Impressão: Pré Impressão Gráfica -

SP - Capital.

Representante em São Paulo.

REVEESP Representações Ltda.

Alameda dos Jurupes, 455

Conj. 46 - São Paulo - CEP 04088-001

Filiado a ADJORJ Associação dos

Jornais do Interior.

Sistema de distribuição dirigida.

Matérias pagas ou autografadas, não representam necessariamente a opinião deste jornal.

Atenção: Este jornal é distribuído à todas as Prefeituras e

Câmaras Municipais do Vale do Paraíba, Litoral Norte e

Região Serrana, além de vários órgãos Federais, Estaduais e

Municipais.

Aviso: Não existe falta de jornais para demanda diariamente.

Edições atuais e de arquivos estão sempre a disposição

no endereço: Rua dos Lírios nº 171, Bairro: Flor do Vale,

Tremembé-SP, onde poderão ser retiradas.

DISTRIBUIDORES E REPRESENTANTES:

CAÇAPAVA: Na banca da Praça das Bandeiras e outras da cidade.

CAMPOS DO JORDÃO: Bancas de Jornais da Avenida Abernassia.

CARAGUATATUBA: Salles Jornais e Revistas - Rua Aluno Arantes.

CUNHA: Banca da Várzea - Rua Augusta Galvao de França

(Ao lado do campo de futebol).

JAMBEIRO: Papelaria Bangalo - Praça Almeida Gil, 19 -

Centro.

LAGOINHA: Parada Obrigatória - Praça Pedro Alves Fer-

reira, 65.

MONTEIRO LOBATO: Banca do Lu - Praça Com. Freire.

NATIVIDADE DA SERRA: Banca Nossa Senhora de Nati-

vidade e Panificadora Pão Zico - Rua Lírio da Serra.

PARAIBUNA: Praça Antonio Carvalho, 100 - Banca canto

das Letras.

POTIM: Nas bancas de jornais e repartições públicas

PINDAMONHANGABA: Distribuidora de Jornais e Rev.

Rua Dep. César Claro 218.

REDENÇÃO DA SERRA: Banca de Redenção Av. 7 de Se-

ptembro, 258 e Supermercado Resende

SANTA BRANCA: Banca da Roberta - Rua José Joaquim

Nogueira. Tel.: (12) 3972-0622

SANTO ANTÔNIO DO PINHAL: Na banca de jornal da

cidade (Estação rodoviária).

SÃO BENTO DO SAPUCAÍ: Na Distribuidora local de Jor-

nais, São Bento do Sapucaí - SP

SÃO LUIS DO PARAITINGA: Banca da Cidade e comércio

local.

TAUBATÉ: Banca da Praça. Praça Dom Epaminondas - Tel.:

(12)3632-1808

TREMembé: Nas bancas de jornais da cidade e repartições

públicas

UBATUBA: Nas bancas de jornais: Av Iperouge e no Itaguá.



Câmara Municipal de Redenção da Serra - SP

“Berço da Liberdade Paulista”

AV. XV DE NOVEMBRO, Nº 829, CENTRO - CEP 12.170-000 – Tel.: (012) 3676-1280

RESOLUÇÃO Nº 03, DE 16 DE ABRIL DE 2019.

EMENTA: Altera o artigo 132 do Regimento Interno, conferindo-lhe nova redação, revoga seus parágrafos 1º e 2º e, acresce o parágrafo único.

Eu, PEDRO LOPES DOS SANTOS, Presidente da Câmara Municipal de Redenção da Serra/SP, no exercício das atribuições legais, FAÇO SABER que a Câmara Municipal aprovou e eu promulgo a seguinte resolução:

Art. 1º - Fica alterado o artigo 132, do TÍTULO VI, SEÇÃO I, do Regimento Interno, que passará a constar a seguinte redação:

Artigo 132 – As proposições descritas no parágrafo 1º do artigo 131 deverão ser entregues à secretaria administrativa em até 2 (dois) dias úteis antes da sessão.

Parágrafo único – A proposição entregue durante qualquer fase da sessão ou após o prazo previsto no *caput*, automaticamente será transferida para a próxima sessão ordinária.

Art. 2º - Esta resolução entra em vigor na data de sua publicação, revogadas as disposições em contrário.

Câmara Municipal de Redenção da Serra, 16 de Abril de 2019.

PEDRO LOPES DOS SANTOS

Presidente

DECRETO LEGISLATIVO Nº 01, DE 16 DE ABRIL DE 2019

Dispõe sobre a APROVAÇÃO das contas Municipais da Prefeitura de Redenção da Serra relativas ao exercício Econômico-financeiro de 2016.

Eu, PEDRO LOPES DOS SANTOS, Presidente da Câmara Municipal de Redenção da Serra/SP, no exercício das atribuições legais, FAÇO SABER que a Câmara Municipal aprovou e eu promulgo o seguinte Decreto Legislativo:

Art. 1º - Ficam consideradas aprovadas as contas municipais da Prefeitura Municipal da Redenção da Serra, relativas ao exercício econômico-financeiro de 2016, acompanhando o parecer prévio exarado pelo Tribunal de Contas do Estado de São Paulo, nos autos do processo TC-004232/989/16.

Art. 2º - Este Decreto Legislativo entra em vigor na data de sua publicação, revogando-se as disposições em contrário.

Publique-se, registre-se, cientifique-se.

Câmara de Redenção da Serra, 16 de Abril de 2019.

PEDRO LOPES DOS SANTOS

Presidente



REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL
ESTADO DE SÃO PAULO - COMARCA TREMEMBÉ
OFICIAL DE REGISTRO DE IMÓVEIS,
TÍTULOS E DOCUMENTOS, CIVIL DE PESSOA JURÍDICA
E CIVIL DAS PESSOAS NATURAIS
DIRLEY JOSÉ DOS SANTOS
O F I C I A L

EDITAL DE NOTIFICAÇÃO – USUCAPÃO EXTRAJUDICIAL

Dirley José dos Santos, Oficial de Registro de Imóveis desta Comarca de Tremembé-SP.

FAZ SABER à Senhora **MEIRE ROSE**

CAMPOS, na qualidade de proprietária do imóvel confrontante situado à **Rua Ismael Dias da Silva nº 519**, nesta cidade, que foi protocolado nesta Serventia sob nº 25.271, em 20 de novembro de 2018, o requerimento solicitando o reconhecimento do direito de propriedade através da **USUCAPÃO EXTRAJUDICIAL ORDINÁRIA**, nos termos do artigo 1.242, *caput*, do Código Civil vigente, instruído com documentos que comprovam a posse há mais de 10 anos, tendo como requerentes: PAULO HENRIQUE RANGEL PENNA, portador do RG nº 29.786.815-9-SSP/SP, inscrito no CPF/MF nº 269.074.748/08, engenheiro civil, e sua esposa KAINÉ MARTINS POMBO PENNA, portadora do RG nº 43.104.051-SSP/SP, inscrita no CPF/MF nº 323.001.448/08, do lar, brasileiros, endereço eletrônico: phrpenna@yahoo.com.br, residentes e domiciliados nesta cidade, na Rua Antonio da Silva Vargas nº 106, centro, e MAURÍCIO CARDOSO DE SIQUEIRA, portador do RG nº 17.963.860-SSP/SP, inscrito no CPF/MF nº 299.631.668/14, brasileiro, solteiro, maior, publicitário, endereço eletrônico: mauriciociativa@hotmail.com, residente e domiciliado nesta cidade, na Rua Nossa Senhora da Glória nº 100, centro, como titulares de domínio: VALÉRIO AMARO NETTO, brasileiro, viúvo, proprietário, residente em Taubaté-SP e, por objeto o imóvel seguinte: Prédio nº 312, situado com frente para a Rua Major Zanani, nesta cidade e respectivo terreno distando do lado direito de quem da rua olha para o imóvel 23,10m da confluência com a Rua Costa Cabral e do lado esquerdo de quem da rua olha para o imóvel 27,00m da confluência com a Rua Ismael Dias da Silva, com a área de 640,53m², oriundo da transcrição nº 371, do Registro de Imóveis da Comarca de Taubaté-SP, perfeitamente descrito na planta e memorial descritivo elaborados pelo engenheiro civil Paulo Henrique Rangel Penna, inscrito no CREA nº 5061804289/D, sob Anotação de Responsabilidade Técnica nº 9222122016083735. E, para que chegue ao seu conhecimento, expediu-se este edital, que será afixado no átrio desta Serventia e publicado pela imprensa local, por duas vezes, pelo prazo de 15 (quinze) dias cada uma, podendo o registro ser impugnado no prazo de 15 (quinze) dias corridos a contar da data da última publicação. Fica a notificanda cientificada que, caso o pedido não seja impugnado no prazo legal, presumir-se-ão aceitos como verdadeiros os fatos alegados pelos requerentes. Tremembé, 12 de abril de 2019. Eu Dirley José dos Santos, Oficial, subscrevo, dou fé e assino.

RUA MONSENHOR AMADOR BUENO, 438 • CENTRO • TREMEMBÉ/SP • TEL.: (12) 3674.3461

Entenda os Benefícios da Suplementação de Glutamina para a Saúde



Nutricionista explica como o suplemento alimentar pode ser um aliado poderoso para o bom funcionamento do organismo. Uma das maneiras de criar e manter um estilo de vida saudável é entender sobre os recursos que estão disponíveis para nos auxiliar no dia a dia. Neste contexto, os suplementos alimentares desempenham um papel potencialmente benéfico na melhora da saúde, performance física e redução do risco de doenças crônicas.

Um dos suplementos que auxiliam no bom funcionamento do organismo é a glutamina, trata-se do aminoácido livre mais abundante no músculo esquelético e sua utilização é essencial para diversas células do organismo. De acordo com o nutricionista e consultor científico da Athletica Nutrition, Victor Hugo Silvestre, em situações específicas como patologias, estresse, trauma,

infecções e condições de exercícios físicos extremos, nosso organismo aumenta a demanda deste aminoácido, pois sua produção pelos tecidos se torna insuficiente para suprir suas necessidades, classificando como condicionalmente essencial. “A glutamina é fundamental para a funcionalidade do sistema imunológico, pois é o principal precursor de energia e de macromoléculas para o linfócito. Os radicais livres formados durante o quadro de doença grave e estresse defasam as defesas antioxidantes, entretanto, a introdução da suplementação com glutamina motiva a melhoria das lesões causadas por esses radicais livres”, declara o especialista.

Estudos científicos revelam que praticantes de exercícios muito intensos e prolongados podem desenvolver um quadro cata- bólico e pró-inflamatório

que influencia diretamente as funções imunológicas e, conseqüentemente, pode alterar negativamente o desempenho físico. “Durante o exercício exaustivo, a glutamina é utilizada para síntese de trifosfato de adenosina (ATP) reduzindo sua disponibilidade para o sistema de defesa antioxidante e imune. Dessa forma, a suplementação da glutamina vem sendo estudada como uma possibilidade de recuperar o sistema imune e melhorar o desempenho de atletas em períodos de exercícios exaustivos”, explica Victor. Para o consumo de suplementos alimentares é necessário lembrar que é imprescindível a orientação profissional, para equilibrar a alimentação, de maneira que não falte nenhum tipo de nutriente para o organismo. Veja a seguir a entrevista do nutricionista Victor Hugo Silvestre sobre a

suplementação de glutamina.

1) Como as pessoas em geral podem se beneficiar do consumo da glutamina?

VHS: Um dos suplementos mais antigos e estudado em todo mundo, a glutamina pode promover maior velocidade na resíntese do glicogênio, ou seja, melhora a velocidade na reposição de nossos estoques de energia. Além deste benefício, alguns estudos apontam que a suplementação de glutamina pode melhorar o funcionamento das pequenas células da mucosa intestinal, auxiliando na eficiência do sistema imune.

2) Como a glutamina age no nosso organismo?

VHS: A glutamina é um aminoácido condicionalmente essencial, ou seja, embora o nosso organismo o produza em quantidades suficientes, em situações específicas como patologias, estresse ou atividade física intensa, a demanda deste aminoácido é aumentada pelo organismo. Nestes casos específicos a suplementação de glutamina pode ser interessante para ofertar a quantidade adequada, proporcionando a melhora do organismo como um todo. 3) O consumo da glutamina está atrelado à prática de exercícios físicos?

VHS: Não necessariamente, praticantes ou não de atividade física podem se beneficiar com o uso crônico de glutamina.

4) Qual a dosagem recomendada e qual o melhor horário para se tomar a glutamina?

VHS: A glutamina pode ser ingerida a qualquer momento do dia, sem horário específico, em doses médias de 5 a 10 gramas/dia.

5) Existe alguma contra indicação?

VHS: Não há contra indicação para o consumo de glutamina.

6) A partir de qual idade pode-se fazer o uso da glutamina?

VHS: Não há restrição de idade. Crianças, adultos e idosos, mediante orientação do nutricionista ou médico, podem utilizar a glutamina.

7) A glutamina pode contribuir positivamente para o controle dos níveis de açúcar na corrente sanguínea?

VHS: Estudo recente sugere que a glutamina pode auxiliar no controle glicêmico, podendo ser positivo a sua suplementação em indivíduos portadores de diabetes tipo II. Porém, torna-se necessário, a apresentação de mais estudos para verificação de tal benefício.

8) Por que a glutamina é

importante para o bom funcionamento do intestino?

VHS: Quando falamos “bom funcionamento do intestino” logo pensamos em “deixar de ser constipado”, porém, este não é o caso.

A utilização da glutamina pode melhorar o funcionamento das pequenas células da mucosa intestinal, proporcionando ambiente favorável para adequada absorção de nutrientes.

9) Que outras considerações gostaria de fazer sobre o consumo de suplementos alimentares?

VHS: Ainda muito se acredita que suplementos alimentares sejam destinados apenas para praticantes de atividade física, o que é um equívoco. Estes produtos podem ser utilizados como “complemento” dietético por qualquer indivíduo que não consegue atingir sua demanda de nutrientes através da alimentação sólida. Por exemplo, os idosos que possuem problemas de mastigação, e, em alguns casos, não conseguem ingerir a necessidade adequada de proteína/dia. Neste caso, a complementação dietética com a suplementação de whey protein (proteína do soro do leite), pode se tornar uma estratégia interessante.

Mercado editorial brasileiro vive crises, aponta CBL



As vendas de livros no Brasil caíram 18% em volume e 19% (valor) na comparação entre o primeiro bimestre de 2018 e de 2019. No período, a queda de venda dos livros escolares foi pior: diminuição de 43% em volume e 38% em valor. Os dados são do 1º Painel das Vendas de Livros no Brasil deste ano, feito pela consultora Nielsen Bookscan e pelo Sindicato Nacional dos Editores de Livros (SNEL).

Conforme o painel, em 2018, o crescimento do volume de vendas foi de 1,32% (44,3 milhões de exemplares) e no valor 4,59% (faturamento total de R\$ 1,86 bilhão). O ano passado foi marcado pelo pedido de recuperação judicial de duas grandes redes varejistas, além do encerramento de atividades no Brasil de uma cadeia de megastore francesa para venda de livros, CDs, jogos eletrônicos e aparelhos eletrônicos.

O presidente da Câmara Brasileira de Livros (CBL), Vitor Tavares, disse à Agência Brasil que o setor livreiro “vive crises”, no plural. Segundo

ele, a recessão e o baixo crescimento econômico visto em 2017 e 2018 afetaram o comportamento dos consumidores. “Os orçamentos pessoal e familiar diminuíram. As pessoas vão cortando consumo. O livro passa a ser considerado algo que pode esperar”.

Além da economia, Tavares assinala as mudanças no negócio, impactado com a venda na internet e pelos custos de manutenção de grandes lojas em shoppings. Ele também considera que a venda de livros no Brasil é limitada pela falta do hábito de leitura. “Somos um país de não-leitores”, lamenta.

Brasília – 33ª Feira do Livro de Brasília. Na programação tem debates, recitais, palestras, apresentações culturais e lançamentos de livros (Wilson Dias/Agência Brasil) As vendas de livros no Brasil caíram 18% em volume e 19% (valor) na comparação entre o primeiro bimestre de 2018 e de 2019 – Arquivo/Wilson Dias/Agência Brasil

Hábito de leitura A visão do presidente da CBL é compartilhada por

especialistas e já foi verificada em mais de uma edição da pesquisa Retratos da Leitura no Brasil. De acordo com Zoara Falia, coordenadora do levantamento, 70% dos brasileiros admitiram não ter lido um livro inteiro por vontade própria nos três meses antes da pesquisa (edição de 2016). Trinta por cento dos entrevistados declararam nunca ter comprado um livro em qualquer momento da vida.

Conforme Vitor Tavares, o impedimento da compra de livros não está no preço dos títulos. “A desculpa do preço é inerente à falta de hábito de leitura”. Em meados de 2018, a Nielsen Bookscan calculava que o preço médio do livro era de R\$ 34.

De acordo com última edição da Pesquisa de Orçamento Familiar (POF) do IBGE (2008), o gasto com livros é baixo em todas as faixas de renda familiar. Entre aqueles com rendimento de até dois salários mínimos, a despesa com “livros didáticos e revistas técnicas” foi de 0,1%, o mesmo percentual de gastos com “periódicos, livros e revistas não didá-

ticas”.

No outro extremo, quem recebia mais de 25 salários mínimos, o dispêndio com livros didáticos e revistas técnicas também era de 0,1%. Enquanto que o gasto com periódicos, livros e revistas não didáticas chegou a 0,4%. “O preço é empecilho se tem valor absurdo. E se não tem dinheiro, a pessoa pode pegar o livro na biblioteca”, argumenta Vitor Tavares.

Conforme o site do Sistema Nacional de Bibliotecas Públicas, há 6.057 bibliotecas em todo o país, faltando ainda instalar em 112 cidades (dado de 2016). Apesar da quase universalização nos municípios, as bibliotecas não são utilizadas por grande parte da população, aponta Zoara Falia.

“As pessoas percebem a biblioteca para estudantes e para pesquisa, não um espaço cultural aberto à toda a população. Não percebem que ali encontram literatura que possa interessar”, analisa a especialista. Ela lamenta: “Às vezes, é único equipamento cultural que o município tem e deveria ser explorado, não só para acesso aos livros mas para eventos culturais”. Dado da pesquisa Retratos da Leitura no Brasil indicam que menos de um terço da população (com mais de cinco anos de idade) vai às bibliotecas.

Na edição deste ano, bibliotecas públicas, privadas e comunitárias correm com 201 projetos

Biblioteca – Arquivo/MEC/Wanderley Pessoa/Divulgação

Obrigação de ler

A coordenadora da pesquisa ainda avalia que há razões dentro de casa e em sala de aula para o livro ser pouco consumido. “A escola não desperta o gosto pela leitura. A leitura acontece por forma obrigatória, isso não consegue atrair”, ressalta ao também descrever que nas famílias também “está faltando mediação, alguém que faça o contato do livro com as crianças e os jovens”.

“O hábito de leitura vem de casa ou vem da escola”, concorda Mansur Bassit, ex-secretário de Economia da Cultura, atualmente no Projeto Livro Conectado. Ele lembra que, em tempos de smartphone e internet, a atenção das pessoas está sempre em disputa. No caso dos estudantes, é preciso reforçar a preparação de docentes para essa realidade.

“É falta a formação dos nossos professores e isso reflete no mercado que não cresce. Capacitação dos professores é um dos grandes segredos para a gente melhorar a leitura, mas isso leva décadas”, pondera. Em geral, os docentes do ensino fundamental pertencem às redes municipais e os professores do ensino médio são de escolas estaduais.

A secretária executiva do Plano Nacional do Livro e Leitura (PNLL), Renata Costa, assinala que “o mercado editorial está

mais aberto e voltado para as políticas públicas”. Segundo ela, os programas de aquisição de livros didáticos e paradidáticos do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) “democratizam o acesso livro” e “aquecem o mercado”.

Este ano, o FNDE deve gastar mais de R\$ 1,1 bilhão com a aquisição de 126 mil livros para atendimento aos professores da educação infantil e a todos os estudantes e professores dos anos iniciais do ensino fundamental, e para a reposição dos livros consumíveis para os estudantes e professores dos anos finais do ensino fundamental e ensino médio.

Outro programa governamental que viabiliza o aumento do consumo de livros é o programa Vale-Cultura, que entre 2013 e 2018, resultou no gasto de meio bilhão de reais em cultura entre trabalhadores empregados com carteira assinada. De acordo com base de dados do Ministério da Cidadania, 65% do valor (R\$ 336 mil) foram gastos com aquisição de livros, jornais e revistas.

Conforme Lei nº 13.696/2018, o Ministério da Cidadania e o Ministério da Educação deverão implantar até final deste semestre a Política Nacional de Leitura e Escrita (PNLE), baseada em diretrizes do Plano Nacional de Cultura (2010-2020); no Plano Nacional de Educação (2014-2024) e no Plano Plurianual (2020-2024).

Projeto TAMAR oferece programação especial para o feriado de Páscoa

Páscoa no Tamar

19, 20 e 21 de abril

10h30 às 14h
Enriquecimento Ambiental
Momento lúdico das tartarugas marinhas

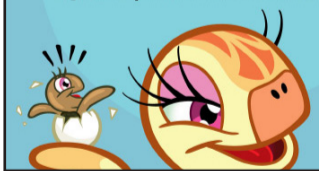
14h às 18h
Biólogo Por Um Dia
Acompanhe o dia a dia da equipe na aventura de proteger as tartarugas.

14h30 às 15h30
Oficinas de Sensibilização Ambiental e Arte Educação
Atividades de educação ambiental

16h às 17h
Conversa e Alimentação Interativa
Participe da alimentação das tartarugas marinhas

17h às 18h
Visita Guiada
Visita especial para grupos, com duração em torno de 50min

10h às 20h
Cine Tamar
Apresentação de vídeos relacionados à conservação marinha



O Projeto TAMAR em Ubatuba é um passeio imperdível para toda família. Além da visita se transformar em uma verdadeira aula de educação ambiental, oferecendo a oportunidade de conhecer de perto as tartarugas marinhas, tem programação recheada de atividades e atrações para o feriado de Páscoa. Programação diária (de 19 a 21 de Abril)

Durante todo o horário de funcionamento do Centro de Visitantes, o Cine TAMAR apresenta filmes diferentes sobre as tartarugas marinhas, os trabalhos

do TAMAR e a conservação do meio ambiente e dos oceanos. Para assistir aos filmes, basta solicitar a um dos monitores.

Das 10h30 às 14h00, ações de enriquecimento ambiental promovem atividades para as tartarugas do Tamar e podem ser acompanhadas pelo público.

– A “Hora do Banho” dá oportunidade às crianças de esfregar o casco de tartarugas marinhas com o auxílio dos monitores (vagas limitadas e por ordem de chegada).

– A “Hora do gelo” – as

tartarugas ganham um picolé de frutos do mar na hora mais quente do dia – A “Hora da Bola” – as tartarugas interagem com uma bola

– A “Hora do Submarino” é um momento em que as tartarugas recebem alimentos de uma forma diferente.

Às 14h30, oficinas de Sensibilização Ambiental e Arte Educação, voltadas ao público infantil, transformam brincadeiras em aprendizado sobre ações de reciclagem, reutilização de materiais, descarte correto do lixo e conservação da natureza.

No dia 19, a atividade “Em busca dos ovos perdidos”, através da contação de histórias traz interação, conhecimento e diversão para o público infantil. No dia 20, a “Oficina de Ovos de Tartaruga” despertará o artista dentro de cada criança.

No dia 21, a oficina de arte reciclagem “Casco de Tartaruga Marinha de Papelão” contextualiza temas como resíduos nos ambientes marinhos, destinação correta de resíduos e óbitos de tartarugas por ingestão ou interação com resíduos sólidos em

seu habitat.

Sempre às 16h, a Alimentação Interativa oferece às crianças a chance de ajudar na alimentação de tartarugas marinhas no Tamar (vagas limitadas e por ordem de chegada). A atividade começa com uma boa conversa com o público infantil, levantando questões sobre a poluição dos oceanos e os hábitos alimentares das tartarugas marinhas.

Às 17h, uma visita monitorada especial traz informações e curiosidades sobre as tartarugas marinhas, deixando ainda mais enriquecedora.

Quem já pensou em ser biólogo por um dia?

Crianças podem acompanhar o dia a dia das equipes que cuidam das tartarugas marinhas e conhecer de pertinho o trabalho com os animais e o que se faz há 39 anos para protegê-los.

A atividade promove uma tarde com os biólogos e pesquisadores do Tamar seguindo os passos diários que acontecem no Centro de Visitação e Educação Ambiental e no Hospital Veterinário, apoiando e realizando atividades como: o banho na tartaruga mari-

nha, o preparo da alimentação dos animais e o enriquecimento ambiental.

O Biólogo por Um Dia é para crianças de 6 a 10 anos e acontece nesse feriado nos dias de 19 a 21 de abril, das 14h às 18h00, no Projeto Tamar Ubatuba. Uma experiência inesquecível para quem já participou e relatou as reações das crianças, as descobertas, o aprendizado e a inspiração para a vida.

Para participar do programa é necessário a apresentação com cópia de documento oficial com foto da criança e do responsável, o preenchimento do termo de autorização e do termo de uso de imagem. A inscrição deve ser realizada pelo menos com 24h de antecedência da realização da atividade.

O Projeto TAMAR começou em 1980 a proteger as tartarugas marinhas no Brasil. A Fundação Pró-TAMAR é a principal executora das ações do PAN – Plano Nacional de Ação para a Conservação das Tartarugas Marinhas no Brasil do ICMBio/MMA. A Petrobras é a patrocinadora oficial do TAMAR, por meio do Programa Petrobras Socioambiental. O

TAMAR trabalha na pesquisa, proteção e manejo das cinco espécies de tartarugas marinhas que ocorrem no país, todas ameaçadas de extinção: tartaruga-cabeçuda (Caretta caretta), tartaruga-de-pente (Eretmochelys imbricata), tartaruga-verde (Chelonia mydas), tartaruga-oliva (Lepidochelys olivacea) e tartaruga-de-couro (Dermochelys coriacea).

Protege cerca de 1.100 quilômetros de praias e está presente em 26 localidades, em áreas de alimentação, desova, crescimento e descanso das tartarugas marinhas, no litoral e ilhas oceânicas dos estados da Bahia, Sergipe, Pernambuco, Rio Grande do Norte, Ceará, Espírito Santo, Rio de Janeiro, São Paulo e Santa Catarina. Em Ubatuba, recebe o apoio da Prefeitura Municipal. Visite www.tamar.org.br

SERVIÇO:

Páscoa no Tamar
Local: Projeto Tamar UBATUBA – SP
Rua Antonio Athanasio, 273 – Itaguá
Tel.: (12) 3832 6202 | 3832 7014
Período: 19 a 21 de Abril