

## Rede Municipal de Ensino implanta cardápio para diferentes faixas etárias



Crianças com hábitos saudáveis na alimentação têm maior rendimento escolar. Uma merenda de qualidade é direito dos estudantes e dever do governo. Priorizando a educação, a administração municipal vem trabalhando para melhorar a merenda em toda Rede de Ensino.

Em Cruzeiro, atualmente, todas as creches estão cozinhando em suas unidades com um cardápio adequado para a faixa etária, o que permite mais qualidade no preparo e no sabor dos alimentos. Nos colégios de ensino fundamental também há cardápio adequado para a idade

e os alimentos são distribuídos pela Cozinha Piloto, com exceção da Escola do Campo no Batedor e da Emeief “José Diogo Bastos”, que já seguem o modelo das demais unidades de ensino infantil, por serem colégios de período integral.

A elaboração dos cardápios é um trabalho minucioso realizado por nutricionista e técnico especializados que cuidam das necessidades de cada faixa etária, desde o desjejum, almoço, lanche ou jantar. O cardápio é feito semanalmente, os legumes são inseridos de terça a sexta-feira no en-

sino fundamental e todos os dias nas creches com o acompanhamento de frutas.

Segundo o Secretário Municipal de Educação, Carlos do Valle, um fator primordial para a melhora da qualidade da merenda escolar foi a inclusão da agricultura familiar na compra dos legumes e hortaliças em geral, pois o processo é mais saudável. “A cada dia estamos procurando melhorar mais a nossa merenda, para que possamos chegar ao ideal e o projeto da agricultura familiar veio somar na qualidade dos produtos”, ressaltou.

## STJ reduz pena de Lula no caso do triplex



Três ministros do STJ (Superior Tribunal de Justiça) votaram, em sessão na pela redução da pena do ex-presidente Luiz Inácio Lula da Silva, em recurso impetrado pela defesa contra a condenação dele. O relator do caso, ministro Félix Fischer, entendeu que a soma das condenações pelos crimes de corrupção passiva e lavagem de dinheiro deve ser de 8 anos, 10 meses e 20 dias de reclusão. Segundo a votar, o ministro Jorge Mussi também manteve o mesmo cálculo. O ex-presidente foi condenado pelo

TRF4 (Tribunal Regional Federal da 4ª Região) a 12 anos e 1 mês de prisão. Quanto à reparação do dano, a título de indenização, Fischer afirmou que se deve levar em conta a condenação pelo recebimento de parte do dinheiro fixando o montante em R\$ 2,42 milhões. Os demais ministros seguiram o voto do relator neste quesito.

O ministro ressaltou que a progressão de pena de Lula deve estar condicionada ao pagamento da indenização. O magistrado reconheceu as condenações iniciais de Lula

e refutou argumentos da defesa, destacando que o ex-presidente foi “garantidor” do esquema de corrupção na Petrobras.

“Não se exige a demonstração de participação ativa do agravante [Lula] em cada um dos contratos, sendo ele o garantidor de um esquema maior, que tinha por finalidade incrementar, de modo sub-rep-tício, o financiamento de partidos pelo que havia nos bastidores para nomeações e manutenções de agentes públicos para cargos-chave na empreitada criminosa.”

## Pesquisa aponta 80% de satisfação do cliente Sabesp nos municípios atendidos



A ARSESP (Agência Reguladora de Saneamento e Energia do Estado de São Paulo) realizou em 2018, a Pesquisa de Satisfação dos usuários de água e esgoto dos municípios por ela regulados. Os 321 municípios sorteados para responder ao questionário totalizaram a realização de 76.238 entrevistas, presenciais e por telefone.

O objetivo da pesquisa é mensurar a satisfação dos clientes da Sabesp com relação aos serviços oferecidos como abastecimento de água, coleta e tratamento de esgotos, execução de serviços, atendimento, entre outros.

No Litoral Norte, as notas dadas pelos usuários aos serviços prestados foram 8 para Caraguatatuba, 7,6 para São Sebastião, 7,5 para Ubatuba e 7,2 para

Ilhabela. Os quesitos avaliados foram tempo de execução de trabalhos, sinalização de alerta, retirada de entulho, serviços de esgoto e de abastecimento - destaque para este último, com aprovação de 82,5%.

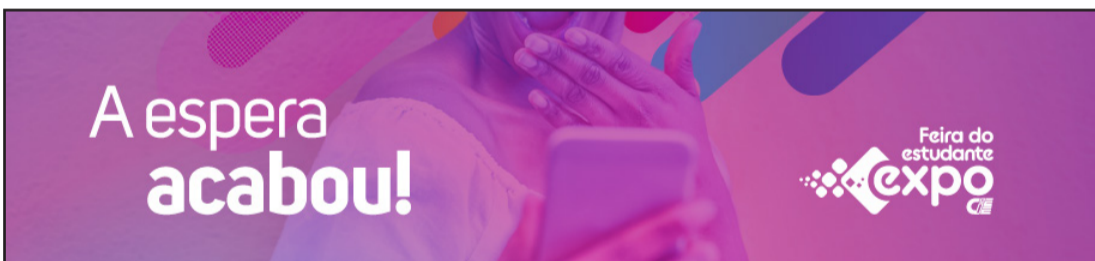
Outro ponto importante da avaliação está relacionado aos canais de comunicação da Sabesp com o público em geral. Num período de 6 meses, de toda a carta de clientes da Companhia, o percentual de procura do cliente pela empresa foi pequeno: 19,5% para Caraguatatuba, 29,8% para Ilhabela, 23,6% para São Sebastião e 19,3% para Ubatuba. Desse total, a maioria dos acionamentos ocorreu por telefone, e outra parte pessoalmente, nas agências de atendimento - o que

mostra que o consumidor ainda usa em menor escala o atendimento virtual.

Paralelamente, a Sabesp também realiza anualmente a pesquisa de satisfação com os clientes, e em uma avaliação geral o índice de aprovação de 2017 para 2018 foi de 87% para 92% em água, 76% para 80% em esgotos e 81 para 82% para serviços em geral.

Para que a Companhia possa trabalhar continuamente na melhoria dos serviços prestados à população é muito importante que o cliente utilize os canais de comunicação, nas agências físicas, pelo portal Sabesp (www.sabesp.com.br), pelo aplicativo de celular Sabesp Mobile ou na Central de Atendimento que funciona 24 horas pelo telefone 0800 055 0195.

## Expo CIEE SP 2019 oferecerá 9 mil vagas de estágio e aprendizagem



Jovens que buscam ingresso no mercado de trabalho terão uma grande chance ao visitar a 22ª edição da Expo CIEE, em São Paulo. A edição deste ano oferecerá 9 mil oportunidades de estágio e aprendizagem. A Expo CIEE é a maior feira estudantil da América Latina focada na educação, capacitação, orientação e direcionamento profissional do público jovem. São cerca de 7 mil vagas para estágios a maior parcela está localizada na capital, região metropolitana de São Paulo e baixada santista, alcançando um total de aproximadamente 4

mil vagas, as 3 mil restantes estão espalhadas pelo interior paulista. As vagas de aprendizagem também se concentram na capital e região metropolitana com 1.000 oportunidades, além de 325 vagas para o Centro-Oeste Paulista (São José do Rio Preto, Ribeirão Preto, Presidente Prudente e Bauru), 350 vagas na região de Campinas e mais de 300 vagas nas regiões de Sorocaba e São José dos Campos.

Atrações - Altamente conectado e empreendedor, o jovem da Geração Z também poderá contar com a segunda edição do Hackathon EXPO CIEE,

que neste ano terá o patrocínio da InovaBRA, braço digital do Bradesco. Ainda será possível participar do CIEE Lab, espaço dedicado ao universo das startups que terá curadoria de palestras e conteúdo da FAAP, IBM e Voe sem Asas. A organização ainda promete 35 horas de palestras ao longo dos três dias. Os 70 palestrantes passarão por temas como finanças pessoais, carreira e games.

O evento, que deve receber cerca de 50 mil visitantes, é gratuito e acontece entre nos dias 23, 24 e 25 de maio, na Bienal do Parque Ibirapuera.

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

*Tremembé mora no meu*  
**TREMembé**  
[www.tremembeonline.com.br](http://www.tremembeonline.com.br)

# Miscelânea

## Curiosidades

Por que a água é salgada

Durante milhares de anos, a erosão das chuvas, do vento, do mar e dos caudais dos rios, faz com que aconteça o desgaste das rochas, fazendo com que a grande quantidade de sais minerais, que as constituem, tenha desaparecido. Por sua vez os rios ao percorrerem continentes trazem consigo átomos e moléculas de cloro e sódio que ao se deslocarem para o mar, acabam por se alojar nas rochas. Por outro lado, a chuva também é responsável por dissolver os sais minerais da superfície terrestre e levá-los para o mar, fazendo com que aumente a concentração do sal na água. Assim sendo, o sal acumula-se nos oceanos devido ao processo de evaporação da água, ou seja, acuando do processo ciclo de transporte de sais minerais para o mar e posterior evaporação das águas, o sal acaba por ir-se acumulando. Como o sal não desaparece na água, apenas fica dissolvido, começa a acumular-se no mar. A repetição desse processo a longo de centenas de milhões de anos, faz com que o mar se tornasse salgado, tal como o conhecemos nos dias de hoje.

\*\*\*

A água pode se estragar caso seja armazenada de forma ou em lugares inadequados. Se você encher um balde com água e deixá-lo parado por alguns dias, verá que o recipiente foi invadido por larvas, insetos, fungos e outras formas de vida, tendo então que purificá-la para que se torne novamente potável. Guardá-la em recipiente fechado também oferece riscos, pois a água ou o recipiente podem estar contaminados com as bactérias. Além disso, o pote onde é deixada precisa ser adequado para o armazenamento. Se ela fosse deixada em uma bacia de alumínio, por exemplo, logo o metal envenenaria a água. Os materiais que podem ser usados para armazenar líquidos são: vidro, aço inoxidável e alguns tipos de plásticos.

## Humor

Um sujeito chega no bar, gritando:

- Minha sogra voltou pra casa! Minha sogra voltou pra casa!

- Meu amigo, isso não é uma coisa ruim?

- Não, não! Minha sogra voltou pra casa de saúde!

\*\*\*

Tipos de salários (descubra qual é o seu)

Salário ateu: você prefere não acreditar nele.

Salário brasileiro: você acha que um dia vai melhorar.

Salário cafejeste: não te ajuda em nada, só te faz sofrer, mas você não vive sem ele.

Salário cebola: você pega, olha e chora.

Salário futebol: é uma caixinha de surpresa.

Salário menstruação: vem uma vez por mês e dura menos de uma semana.

Isto quando não atrasa pra assustar todo mundo;

Salário regime: com ele você come menos.

\*\*\*

Uma mulher entrega ao Juiz uma petição pedindo divórcio e o Juiz a questiona:

- A senhora tem certeza do que está pedindo? A senhora quer o divórcio por compatibilidade de gênios? Não seria o contrário?

- Não meritíssimo, é por compatibilidade mesmo. É que eu gosto de cinema e o meu marido também, eu gosto de ir à praia e ele também, eu gosto de ir ao cinema e ele também e eu gosto de homem e ele também gosta!

## Mensagens

Isso também passa

Havia um homem que costumava ter em cima da sua cama uma placa escrita: ISSO TAMBÉM PASSA! E ao perguntarem a ele o porquê disso e ele respondeu que era para se lembrar que quando estivesse passando por momentos ruins, pudesse se lembrar de que eles iriam embora e que ele teria que passar por aquilo por algum motivo, mas essa placa era para também lembrá-lo que quando estivesse feliz, que não deixasse tudo pra trás, porque esses momentos também iriam passar e momentos ruins viriam de novo. E é exatamente disso que a vida é feita: MOMENTOS! Momentos os quais temos que passar, sendo ou não, para o nosso próprio aprendizado. Por algum motivo. Nunca se esqueça o mais importante: NADA É POR ACASO! Absolutamente nada. Por isso temos que nos preocupar em fazer a nossa parte da melhor maneira possível.

## Pensamentos, provérbios e citações

A sabedoria nasce menos da inteligência e mais do coração.

O que os outros chamam de pecado para mim é experiência.

Ninguém é tão grande que nunca precise de ajuda.

Grandeza e honestidade não são meios, mas são fins.

Seja o centro de apoio para os fracos, estimulando-os à fé.

Uma pessoa para compreender tem que se transformar.

PREFEITURA MUNICIPAL DE POTIM				DEPARTAMENTO DE FINANÇAS				SETOR CONTÁBIL				Exercício: 2019		
RECETAS DO FUNDEB				APLICAÇÃO COM RECURSOS DO FUNDEB - PERÍODO 1º TRIMESTRE				RETENÇÕES AO FUNDEB				Página: 1/1		
	Previsão Atualizada	Arrecadação até o Período		Previsão Atualizada	Arrecadação até o Período		Previsão Atualizada	Arrecadação até o Período		Previsão Atualizada	Arrecadação até o Período			
Recursos de Transferências	11.000.000,00	3.388.308,03		5.075.800,00	1.511.370,28									
Recursos de Apl. Financeiras	100.000,00	5.704,43												
<b>Total da Receita</b>	<b>11.100.000,00</b>	<b>3.394.012,46</b>												
APLICAÇÕES MÍNIMAS OBRIGATORIAS				APURAÇÃO DO RESULTADO DO FUNDEB				ATE O PERÍODO						
Total	11.100.000,00	3.394.012,46												
Magnético (60%)	6.660.000,00	2.036.407,48												
				Diferença (Recabido - Retido): (GANHO)										
				3.388.308,03										
				1.511.370,28										
				1.876.937,75										
DESPESAS COM RECURSOS DO FUNDEB														
	Dotação Atualizada (para o Exercício)	Despesa Empenhada (até o Período)		Despesa Empenhada (até o Período)		Despesa Liquidada (até o Período)		Despesa Liquidada (até o Período)		Despesa Paga (até o Período)				
	Valor	%		Valor	%	Valor	%	Valor	%	Valor	%			
<b>DESPESAS TOTAIS</b>														
<b>TOTAL</b>	<b>12.918.800,00</b>	<b>116,38</b>		<b>1.744.247,64</b>	<b>51,39</b>	<b>1.905.536,47</b>	<b>44,36</b>	<b>1.461.639,53</b>	<b>43,07</b>	<b>1.461.639,53</b>	<b>43,07</b>			
Magnético	9.488.000,00	85,48		1.115.208,36	32,86	1.085.730,12	31,99	1.085.730,12	31,99	1.085.730,12	31,99			
Outras	3.430.000,00	30,90		629.039,28	18,53	419.806,35	12,37	375.909,41	11,08	375.909,41	11,08			
<b>DEDUÇÕES</b>														
<b>TOTAL</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
Magnético	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Outras	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>DESPESAS LÍQUIDAS</b>														
<b>TOTAL</b>	<b>12.918.800,00</b>	<b>116,38</b>		<b>1.744.247,64</b>	<b>51,39</b>	<b>1.905.536,47</b>	<b>44,36</b>	<b>1.461.639,53</b>	<b>43,07</b>	<b>1.461.639,53</b>	<b>43,07</b>			
Magnético	9.488.000,00	85,48		1.115.208,36	32,86	1.085.730,12	31,99	1.085.730,12	31,99	1.085.730,12	31,99			
Outras	3.430.000,00	30,90		629.039,28	18,53	419.806,35	12,37	375.909,41	11,08	375.909,41	11,08			

POTIM, 24 de Abril de 2019.

ERICA SOLER SANTOS DE OLIVEIRA  
PREFEITA MUNICIPAL  
CPF: 266.064.008-48

SANDRA REGINA MARTINS MONTEIRO  
DIRETORA DO DEP. CONTÁBIL, PLAN. E EXEC. ORÇAMENT.  
CRC 15P128234/0-0

PREFEITURA MUNICIPAL DE POTIM				DEPARTAMENTO DE FINANÇAS				SETOR CONTÁBIL				Exercício: 2019		
RECETA DE IMPOSTOS				APLICAÇÃO DOS RECURSOS PRÓPRIOS EM ENSINO - PERÍODO 1º TRIMESTRE				APLICAÇÃO MÍNIMA CONSTITUCIONAL				Página: 1/2		
	Previsão Atualizada	Arrecadação até o Período		Previsão Atualizada	Arrecadação até o Período		Previsão Atualizada	Arrecadação até o Período		Previsão Atualizada	Arrecadação até o Período			
Próprios	2.880.000,00	296.390,20		2.880.000,00	296.390,20									
Transferências da União	20.129.000,00	5.483.184,23												
Transferências do Estado	6.800.000,00	2.093.687,82												
<b>Total</b>	<b>29.159.000,00</b>	<b>7.885.662,25</b>												
Retenções ao FUNDEB	5.075.800,00	1.511.370,28												
<b>Recursos Líquidos</b>	<b>24.083.200,00</b>	<b>6.344.270,55</b>												
DESPESAS PRÓPRIAS EM EDUCAÇÃO														
	Dotação Atualizada (para o Exercício)	Despesa Empenhada (até o Período)		Despesa Empenhada (até o Período)		Despesa Liquidada (até o Período)		Despesa Liquidada (até o Período)		Despesa Paga (até o Período)				
	Valor	%		Valor	%	Valor	%	Valor	%	Valor	%			
<b>DESPESAS TOTAIS</b>														
<b>TOTAL</b>	<b>6.093.300,00</b>	<b>27,75</b>		<b>3.766.382,31</b>	<b>48,20</b>	<b>2.880.779,91</b>	<b>36,67</b>	<b>2.867.068,67</b>	<b>36,50</b>	<b>2.867.068,67</b>	<b>36,50</b>			
Ensino Fundamental	2.540.000,00	8,71		1.968.742,22	25,86	1.121.746,55	14,28	1.111.442,51	14,15	1.111.442,51	14,15			
Educação Infantil	420.000,00	1,43		209.269,81	2,80	247.663,08	3,15	244.250,88	3,11	244.250,88	3,11			
Educação Infantil - Creche	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Educação Infantil - Pré-Escola	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Educação Infantil - Pré-Escola	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Retenções ao FUNDEB	5.075.800,00	17,41		1.511.370,28	19,24	1.511.370,28	19,24	1.511.370,28	19,24	1.511.370,28	19,24			
<b>DEDUÇÕES</b>														
<b>TOTAL</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
Ensino Fundamental	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Educação Infantil	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Educação Infantil - Creche	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Educação Infantil - Pré-Escola	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Educação Infantil - Pré-Escola	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Retenções ao FUNDEB	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>DESPESAS LÍQUIDAS</b>														
<b>TOTAL</b>	<b>6.093.300,00</b>	<b>27,75</b>		<b>3.766.382,31</b>	<b>48,20</b>	<b>2.874.927,19</b>	<b>36,60</b>	<b>2.817.319,01</b>	<b>35,87</b>	<b>2.817.319,01</b>	<b>35,87</b>			
Ensino Fundamental	2.540.000,00	8,71		1.968.742,22	25,86	1.121.746,55	14,28	1.111.442,51	14,15	1.111.442,51	14,15			
Educação Infantil	420.000,00	1,43		209.269,81	2,80	247.663,08	3,15	244.250,88	3,11	244.250,88	3,11			
Educação Infantil - Creche	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Educação Infantil - Pré-Escola	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Educação Infantil - Pré-Escola	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Retenções ao FUNDEB	5.075.800,00	17,41		1.511.370,28	19,24	1.511.370,28	19,24	1.511.370,28	19,24	1.511.370,28	19,24			

POTIM, 24 de Abril de 2019.

PREFEITURA MUNICIPAL DE POTIM				DEPARTAMENTO DE FINANÇAS				SETOR CONTÁBIL				Exercício: 2019		
RECETA DE IMPOSTOS				APLICAÇÃO DOS RECURSOS PRÓPRIOS EM ENSINO - PERÍODO 1º TRIMESTRE				RETENÇÕES AO FUNDEB				Página: 2/2		
	Previsão Atualizada	Arrecadação até o Período		Previsão Atualizada	Arrecadação até o Período		Previsão Atualizada	Arrecadação até o Período		Previsão Atualizada	Arrecadação até o Período			
Próprios	2.880.000,00	296.390,20		2.880.000,00	296.390,20									
Transferências da União	20.129.000,00	5.483.184,23												
Transferências do Estado	6.800.000,00	2.093.687,82												
<b>Total</b>	<b>29.159.000,00</b>	<b>7.885.662,25</b>												
Retenções ao FUNDEB	5.075.800,00	1.511.370,28												
<b>Recursos Líquidos</b>	<b>24.083.200,00</b>	<b>6.344.270,55</b>												

POTIM, 24 de Abril de 2019.

ERICA SOLER SANTOS DE OLIVEIRA  
PREFEITA MUNICIPAL  
CPF: 266.064.008-48

SANDRA REGINA MARTINS MONTEIRO  
DIRETORA DO DEP. CONTÁBIL, PLAN. E EXEC. ORÇAMENT.  
CRC 15P128234/0-0

PREFEITURA MUNICIPAL DE POTIM				DEPARTAMENTO DE FINANÇAS				SETOR CONTÁBIL				Exercício: 2019		
RECETA DE IMPOSTOS				APLICAÇÃO DOS RECURSOS PRÓPRIOS EM ENSINO - PERÍODO 1º TRIMESTRE				RETENÇÕES AO FUNDEB				Página: 1/1		
	Previsão Atualizada	Arrecadação até o Período		Previsão Atualizada	Arrecadação até o Período		Previsão Atualizada	Arrecadação até o Período		Previsão Atualizada	Arrecadação até o Período			
Próprios														

## Depressão, não deixe o tempo passar



Considerada um dos males do século e uma das doenças mais frequentes da modernidade, a depressão pode ser uma decorrência dos tempos corridos e online que vivemos, com relações líquidas e a sensação de que estamos sempre sozinhos. Segundo o fisioterapeuta Sergio Bastos Jr., a saída é detectar cedo e não deixar o tempo passar. Entenda por quê.

Fonte: Biointegral Saúde  
“O grande segredo do combate à depressão é estar aberto para detectá-la e não deixar o tempo passar”. As palavras são

do fisioterapeuta Sergio Bastos Jr, que realiza um trabalho amplo de saúde integrativa, aliando várias técnicas em busca de uma maior qualidade de vida para seus pacientes. “Quando mais cedo conseguimos identificar o que nos machuca e combater a solidão emocional, mais rapidamente podemos reverter o quadro”, enfatiza ele.

Mas, em tempos tão conectados, por que tanta depressão? Talvez a resposta esteja exatamente nisso. “Vivemos online, e esquecemos, cada vez mais, das relações reais. Estar sozi-

nho não é nada bom para quem desenvolve um quadro de depressão”, explica Sergio, que continua: “o mundo conectado da atualidade nos dá a falsa impressão de que estamos sempre acompanhados. Sabemos tudo que acontece com nossos “amigos” de facebook, temos centenas de “seguidores” no Instagram. Não estamos sós, certo? Errado. Na hora em que precisamos de real companhia, muitas vezes não temos com quem contar”.

As relações estão cada vez mais líquidas. Você sabe o que isso significa?

O termo cunhado pelo sociólogo polonês radicado na Inglaterra Zygmunt Bauman diz respeito à mudança constante nos nossos desejos e no modo de pensar devido à disponibilidade de informação trazida pelas redes sociais. Desejamos algo, nos satisfazemos e partimos para outro desejo. E essa inconstância acaba interferindo diretamente nas nossas relações. “Somos eternos insatisfeitos, se não aprendemos a olhar para dentro”, lembra Sergio.

O fisioterapeuta lembra que estamos cada vez menos dispostos a nos empenhar para resolver problemas: “está difícil? Descarta e parte pra outra”. Parece simples e fácil de lidar, mas essa superficialidade está nos deixando cada vez mais sozinhos, tendo que lidar com fantasmas que se acumulam em nossa emoção. E uma das consequências são os crescentes quadros de depressão.

A depressão nem sempre vem da solidão

Mas só quem fica sozinho fica deprimido? Sergio explica que não: “há pessoas que jamais imaginamos que desenvolvam algum quadro depressivo, porque vivem entre amigos, estão sempre em festas, sempre sorrindo. Mas, geralmente, há uma dificuldade imensa de lidar com as próprias emoções, com as dúvidas e incertezas que a vida traz e há, também, uma necessidade muito grande de agradar, de seguir um modelo. Quando entendemos que isso não é possível, criamos defesas que fecham nossos sentimentos”.

Não estou feliz no trabalho, mas faço o que minha família sempre sonhou, não estou feliz no relacionamento, mas ao menos eu tenho um, não moro onde gosto, não me visto como queria, não sou quem eu realmente sinto ser, mas faço tudo que posso para ser aceito. Qual a consequência desse emaranha-

do de ações não desejadas pela nossa emoção? Segundo o fisioterapeuta, sentir-se cada vez mais só. “Se não posso falar o que realmente sinto, aprendo a sufocar meus sentimentos, minhas visões de mundo e essa é, certamente, a pior solidão. É aquelas que nos faz sentir desamparados mesmo quando estamos sempre com gente em volta. Entra aí a necessidade de autoconhecimento e do desenvolvimento do amor próprio, da fortaleza do próprio caráter e da certeza das escolhas de vida”, lembra Sergio.

Por isso, terapias são uma ajuda e tanto. Porque dão o suporte que, muitas vezes, a pessoa com depressão não encontra na família. É preciso gerar mudança de hábitos, mas, para isso, é preciso incentivo. Até que a pessoa aprenda a ser seu próprio incentivador, ela vai precisar de alguém que a ajude a perceber o melhor em si. E, quanto mais rápido isso acontecer, melhor.

## Dia Mundial de Combate à Meningite



Em 2018, o Brasil registrou mais de mil casos de doença meningocócica. Hoje, quarta-feira, dia 24 de abril, é celebrado o Dia Mundial de Combate à Meningite. Neste grupo de doenças, destacam-se no Brasil as meningites bacterianas e, dentre elas, a doença meningocócica, que leva cerca de 20% dos pacientes a óbito, geralmente, dentro de 24 a 48 horas após o início dos sintomas.

“A prevenção contra a meningite meningocócica é possível e importante. É preciso explicar que existem diferentes tipos de doença meningocócica e que a imunização é uma das melhores formas de proteção”, conta Dr. Jesé Alves, infectologista e gerente médico de vacinas da GSK.

Para conscientizar sobre a meningite, Pedro Pimenta, um jovem sobrevivente da doença meningocócica, se tornou embaixador e, junto com a GSK, levará informação sobre a doença. Pedro Pimenta – sobrevivente da doença meningocócica

Pedro era esportista e tinha uma rotina de alimentação saudável. No ano que contraiu a doença meningocócica, estava fazendo cursinho pré-vestibular, ia para a academia, para as baladas nos fins de semana, ou seja, tinha uma vida social movimentada de um jovem de 18 anos. Estava dormindo muito pouco e, de acordo com Pedro Pimenta, isso baixou sua imunidade. Naquele ano, ele teve duas infecções na garganta que foram tratadas com antibióticos e uma mononucleose. E, no dia 11 de setembro, acabou contraindo a meningococemia.

A doença evoluiu muito rápido e com gravidade extrema. Quando deu entrada no hospital, segundo Pedro, ele tinha menos de 1% de chance de sobreviver. A bactéria se espalhou rapidamente pela corrente sanguínea, levando a necrose de seus membros superiores e inferiores, e a necessidade da amputação dos dois braços acima dos cotovelos e das duas pernas acima dos joelhos. Pedro ficou quase seis me-

ses internado. Superando todos esses desafios, Pedro, hoje com 28 anos, é 100% independente, mora sozinho nos EUA, dirige seu carro e viaja o mundo fazendo palestras.

“Jovem, aos 18 anos, a gente se acha invencível. Eu era o mais saudável da turma e aconteceu isso. É uma coisa que a gente não espera e que pode acometer qualquer pessoa. Essa doença evolui muito rápido, é gravíssima e altamente letal. Ou seja, é um milagre estar vivo. Mas ninguém precisa passar pelo o que eu passei. É muito importante que as pessoas se conscientizem, se vacinem e se protejam”, conta Pedro.

Doença Meningocócica  
A Doença Meningocócica é causada pela bactéria *Neisseria meningitidis*, que possui 13 sorogrupos identificados, sendo que cinco deles são os mais comuns (A, B, C, W e Y). Uma das formas de manifestação da doença é a meningite meningocócica, que é uma infecção das membranas que envolvem o cérebro e a medula es-

pinhal. Uma outra forma mais grave é quando a bactéria atinge a corrente sanguínea, chamada de meningococemia.

Se não for tratada, a meningite meningocócica é fatal em 50% dos casos e pode resultar em dano cerebral, perda auditiva ou incapacidade em 10% a 20% dos sobreviventes.4 Dados do Ministério da Saúde mostram que, em 2018, foram registradas 1.060 ocorrências no Brasil, sendo que as regiões Sudeste (566 casos) e Sul (210 casos) apresentaram os maiores números de casos notificados. Considerada uma doença endêmica no Brasil, com casos esperados ao longo de todo o ano, a meningite meningocócica é uma infecção bacteriana grave, que pode causar sequelas e até mesmo levar a óbito. A vacinação é uma das melhores formas de prevenção contra a doença.

Transmissão  
O meningococo, bactéria que causa a meningite meningocócica, pode ser transmitido de uma pessoa para outra por meio do contato direto com gotículas ou secreções respiratórias, através de tosse, espirro e beijo, por exemplo. Até 23% dos adolescentes e adultos jovens podem ter a bactéria na orofaringe (“garganta”) e podem

transmiti-la mesmo sem adoecer – são chamados de portadores assintomáticos.

Sintomas

Os sinais e sintomas iniciais da meningite meningocócica — incluindo febre, irritabilidade, dor de cabeça, perda de apetite, náusea e vômito — podem ser confundidos com outras doenças infecciosas. Na sequência, o paciente pode apresentar pequenas manchas violáceas (arroxeadas) na pele, rigidez na nuca e sensibilidade à luz. Se não for rapidamente tratado, o quadro pode evoluir para confusão mental, convulsão, sepse e choque, falência múltipla de órgãos e risco de óbito. Essa rápida evolução e início abrupto, pode levar a óbito em menos de 24 a 48 horas. Por isso, é tão importante a prevenção da doença.

Prevenção

A vacinação é uma das melhores formas de prevenção contra a doença. Outras formas que podem ajudar na prevenção incluem evitar aglomerações e manter os ambientes ventilados e limpos. Atualmente, existem vacinas para a prevenção dos 5 sorogrupos mais comuns no Brasil, as vacinas contra a meningite meningocócica causada pelo tipo B e as vacinas contra os

tipos A, C, W e Y. A vacina contra os tipos A, C, W e Y, por exemplo, é recomendada nos calendários das sociedades médicas a partir dos 3 meses de idade, bem como para jovens e adultos (dependendo da situação epidemiológica). As vacinas para a prevenção da meningite meningocócica causada pelo tipo B têm indicações de idade diferentes, porém abrangendo a faixa etária dos 2 meses aos 50 anos de idade, também recomendada pelas sociedades médicas.

Nos postos de saúde, a vacina contra a doença causada pelo meningococo C é disponibilizada para crianças menores de 5 anos de idade e adolescentes de 11 a 14 anos.

Importante ressaltar que a meningite meningocócica não é uma doença só de criança e até 23% dos adolescentes e adultos são portadores da bactéria, podendo transmiti-la para outras pessoas através da saliva e partículas respiratórias, sem necessariamente desenvolver a doença.

É importante lembrar que a vacinação é um recurso importante para a prevenção, não só da meningite meningocócica, mas de outras doenças infecciosas também em crianças, adolescentes e adultos.

**130 anos**  
1888 - 2018  
Abolição da Escravatura

**Redenção da Serra**  
CNPJ: 45.167.517/0001-08

O MUNICÍPIO DE REDENÇÃO DA SERRA, torna público que se encontra aberta Licitação na modalidade Convite 08/2019, Processo 18/2019, para Prestação de Serviços de Drenagem e Calçamento Trechos Estradas Municipais Bairro Lagoa e Palmital. Abertura da Sessão Pública dia 08/05/2019 às 08:154 horas. Os interessados poderão retirar o Edital completo, mediante taxa, na sede da Prefeitura Municipal até o dia 07/05/2019, na Av. XV de Novembro, 829, Centro, Redenção da Serra/SP, Fone: (12) 3676.1600. O edital estará disposto no site [www.redencaodaserra.sp.gov.br](http://www.redencaodaserra.sp.gov.br). RICARDO EVANGELISTA LOBATO - Prefeito Municipal

**Campanha do agasalho**

Faça o bem e doe um agasalho para alguém

**TATIANA HISA SATO**, Leloeira Oficial – mat. Jucesp nº 817, autorizada por EMBRACON ADMINISTRADORA DE CONSORCIO LTDA – CNPJ: 58.113.812/0001-23, vendida em 1ª e 2ª Público Leilão Extrajudicial – art.26, 27 e 1 da Lei Fed. Nº 9.514/97 e suas alterações, o IMÓVEL: Um terreno sem benfeitorias construído pelo lote 01, da quadra A, do loteamento PINHEIROS DE TREMEMBÉ situado no Bairro do Caminho Novo na cidade de Tremembé/SP com área de 265,19m². Matrícula nº 5.075 – Comarca de Tremembé/SP. 1ª LEILÃO 03/05/2019 às 12h00 - VALOR: R\$ 129.000,00. 2ª LEILÃO 06/05/2019 às 12h00 - VALOR: R\$ 119.000,00. O imóvel encontra-se DESOCUPADO. Encargos: do arrematante: pagto. à vista do valor do arremate e 5% de comissão da leiloeira; emissão de matrícula, certidões inclusive das Credoras para lavratura e registro da escritura. ITBI e despesas com escritura/registro; despesas a partir da data da arrematação. Venda ad corpus. O Fidejante: Marcelo Ribeiro Veloso sob CPF 276.989.158-83 – comunicados das datas dos leilões, também pelo presente edital, para o exercício da preferência. Os interessados deverão tomar conhecimento do Edital completo, disponível no portal da Sato Leilões - www.satoleiloes.com.br.

**TATIANA HISA SATO**, Leloeira Oficial – mat. Jucesp nº 817, autorizada por EMBRACON ADMINISTRADORA DE CONSORCIO LTDA – CNPJ: 58.113.812/0001-23, vendida em 1ª e 2ª Público Leilão Extrajudicial – art.26, 27 e 1 da Lei Fed. Nº 9.514/97 e suas alterações, o IMÓVEL: Um terreno situado na Rua Kaizuka, bairro Caminho Novo na cidade de Tremembé/SP com área de 278,49m². Matrícula nº 5.076 – Comarca de Tremembé/SP. 1ª LEILÃO 03/05/2019 às 11h30 - VALOR: R\$ 136.000,00. 2ª LEILÃO 06/05/2019 às 11h30 - VALOR: R\$ 123.700,00. O imóvel encontra-se DESOCUPADO. Encargos do arrematante: pagto. à vista do valor do arremate e 5% de comissão da leiloeira; emissão de matrícula, certidões inclusive das Credoras para lavratura e registro da escritura. ITBI e despesas com escritura/registro; despesas a partir da data da arrematação. Venda ad corpus. O Fidejante: Marcelo Ribeiro Veloso sob CPF 276.989.158-83 – comunicados das datas dos leilões, também pelo presente edital, para o exercício da preferência. Os interessados deverão tomar conhecimento do Edital completo, disponível no portal da Sato Leilões - www.satoleiloes.com.br.

## Faltam menos de 40 dias para o Maior Churrasco do Brasil



O maior Churrasco do Brasil já está em sua 8ª Edição. E em menos de 24 horas, os seis mil ingressos já haviam sido vendidos. No comando dessa grande

feita, os empresários Felipe Thai e Bruno Alvarenga, além do embaixador, empresário e músico Sorocaba. O evento acontece no dia 01 de junho, a partir

das 13h, na Univap, Urbanova em São José dos Campos. Uma das atrações será a dupla sertaneja que explodiu nas paradas musicais nos últimos anos,

Matheus & Kuan. A dupla promete um super show do seu novo DVD “Tem moda pra tudo”. Desde 2010, a dupla de irmãos está na estrada espalhando pelo Brasil hits como “Sou Ciumento Mesmo”, “O Nosso Santo Bateu” e “Decide Aí”. Em 2015, os goianos alcançaram mais de 180 milhões de acessos na internet com o single “Que Sorte A Nossa”, que ficou entre as músicas mais tocadas nas rádios do país.

Além da dupla, a organização promete muitas outras atrações. Esse é o maior evento all inclusive do país nesse segmento. O Mr Moo Churrasco tem mais de 80 estações com tudo de vontade dentro do evento: churrasco, entradas, bebidas, drinks, sobremesas e degustações. São 48 estações de churrasco, 08 bares de cerveja, 08 bares de drinks, 02 bares de vinho, 03 estações de sobremesa e café e 12 estações de patrocinadores com degustação.

## Conheça a história do Sri Lanka, país marcado pelo conflito entre budistas e cristãos



A pequena ilha é bastante fragilizada devido às cicatrizes deixadas pelos portugueses, holandeses e britânicos durante a colonização. O Sri Lanka, também conhecido por seu nome colonial Ceilão, foi um importante centro de profissão da fé budista e, depois, uma relevante posse portuguesa de produção de café. A pequena ilha próxima à Índia pode até não se destacar por seu tamanho ou sua relevância estratégica militar ou bélica, mas sua presença no mundo não pode ser relevada. Conheça melhor a história desse complexo e pequeno país na Ásia — que sofreu uma série de atentados em três igrejas, quatro hotéis e um complexo residencial neste domingo de Páscoa, 21, deixando um rastro de 300 mortes e 500 feridos. Antiguidade e formação do budismo. Os mais antigos registros civilizacionais do território onde hoje é o Sri Lanka datam do século VI a.C., da época em que a ilha mal era ocupada, mas havia a presença de imigrantes da Malásia que seguiam a cultura dos Vedas da Índia. No século VI, as ocupações vedas são invadidas pelo povo Cingalês, viajantes da região indiana de Bengala, que estabelecem um reino próprio a partir de 543 a.C. com a ascensão do Rei Vijaya, que se estabelece na nova capital, Anuradhapura.

Porém, é no século III que a ilha ganha certo destaque no campo religioso. Nessa época, o rei e o reino começam um processo de conversão à doutrina exportada da Índia que segue os ensinamentos de Sidarta Gautama. Ou seja, nessa época, os Cingaleses se convertem ao budismo e criam em seu reino grandes centros de estudos e discussões dos textos e ensinamentos do dogma budista e suas práticas sagradas. Foi a partir dos estudos do budismo e da prática missionária dos monges que a Sri Lanka começou a se estabelecer como grupo e cultura distinta, se separando drasticamente do circuito cultural indiano, influenciado muito mais pelo hinduísmo. É no auge do estabelecimento do budismo na Sri Lanka que é realizado no reino, em 25 a.C., um importante comício religioso, o Quarto Concílio Budista Teravada, no templo Anuradhapura Maha Viharaya, patrocinado por Valagamba de Anuradhapura. Naquele ano, uma gigante crise produtiva levou à morte por fome de diversos monges na região, criando um pânico relativo à possibilidade da extinção de diversos cultos budistas após a partida daqueles que conheciam o cânone religioso. Muitos textos puramente orais professados pelos dhammabhadakas poderiam ser perdidos se não

passassem para a plataforma escrita, segundo o medo dos monges srilanqueses, levando ao evento, que traduziu para a escrita diversos conhecimentos da doutrina religiosa. O cânone manuscrito será divulgado pela região do Sul da Ásia. Os estabelecimentos tâmeis. A partir do século III, a hegemonia cingalesa começa a ser ameaçada, pois a ilha passa a ser ocupada também por populações tâmeis, também originárias do subcontinente indiano, assumindo territórios no Noroeste da ilha. Durante séculos, foram travadas diversas batalhas entre os tâmeis e o reino cingalês. Por esse motivo, há uma importante mudança de capital no reino cingalês para Polonnaruwa. Contemporaneamente, há a formação de vários reinos e equivalentes a principados tâmeis em regiões mal ocupadas pelos cingaleses. Na mesma época, florescem conflitos religiosos entre budistas e hindus. No século X, se estabelece a ilha também uma comunidade de origem árabe e comerciante, criando relações diplomáticas e amigáveis com o reino cingalês, que se fortalecia cada vez mais. No século XII, o então rei cingalês Prakrama Bahu encerra a guerra interna da ilha contra os tâmeis e acaba com seus reinos, estabelecendo um reino unificado ocupando todo o território da ilha.

Nessa época, floresce o auge da prosperidade econômica e cultural, tornando-se importante polo de estabelecimento da doutrina budista. Prakrama Bahu invade também o sul da Índia e a Birmânia, que se tornam posses cingalesas por um tempo. Porém, no século XV, a ilha é invadida por tropas chinesas, que dominam a Sri Lanka. Com a invasão, os reis locais cingaleses declaram subserviência ao Império chinês e prestam tributo ao imperador. A chegada dos europeus. A dominação chinesa não dura muito tempo, pois o século XVI foi marcado pelo aparecimento dos europeus na ilha. Em 1505, os primeiros brancos chegam à ilha: aporta em território cingalês o navegador português Lourenço de Almeida. A frota portuguesa se depara com um reino extremamente dividido, consequência da dominação chinesa, e repleta de batalhas internas. Essa divisão fazia da Sri Lanka incapaz de conter a invasão europeia. Os portugueses ocupam a ilha a partir da costa sudoeste, tomam a cidade de Kotte e fundam, pela região, a cidade de Colombo em 1517, como feitoria de controle da região costeira. Em 1592, fugindo da dominação portuguesa, os cingaleses mudam novamente a capital, dessa vez para Kandy, no interior da ilha, melhor protegida dos dominadores da costa. Apesar de uma onda de conversão ao cristianismo, a maioria budista da Sri Lanka criou um ódio religioso contra os invasores católicos. Com isso, outros possíveis aliados europeus aparecem como forma de luta contra os portugueses. No início do século XVII, frotas holandesas aparecem na ilha e chegam a Kandy, onde autoridades cingalesas pedem auxílio. Em 1638, os holandeses atacam acampamentos portugueses e anos depois tomam Colombo. Em pouco tempo, os holandeses dominam toda a ilha, exceto o reino de Kandy, com quem fizeram acordos. Inicia-se um período de perseguição aos católicos e apoio, mesmo

que com taxação de tributos, aos protestantes, muçulmanos e budistas, maioria na região. É importante destacar que os impostos neerlandeses eram bem mais pesados que os dos portugueses, gerando um relevante incômodo nas populações nativas da Sri Lanka. Domínio Colonial Inglês. A supremacia holandesa dura na ilha até o início do século XIX. Com as campanhas napoleônicas na Europa, o Reino Unido teme a ascensão de um novo Império Francês que governasse os Países Baixos e suas possessões. Temendo a dominação francesa da Sri Lanka, na época determinada pelo nome português dado, Ceilão (ou Ceylon), os britânicos invadem e dominam a ilha. Em 1802, o Ceilão é formalmente admitido como território britânico e torna-se oficialmente colônia. É a partir de então que os ingleses iniciam campanhas de ocupação total do território e em 12 anos, chegam a ocupar Kandy e destruir toda a base do reino independente da Sri Lanka, estabelecido pelos cingaleses. Os ingleses introduzem forçadamente o cultivo do chá e do café (conhecidos desde a chegada dos portugueses) no território, criando uma camada social média de produtores rurais que importam uma série de trabalhadores tâmeis do Sul da Índia, a ponto da etnia voltar a crescer e se tornar 10% da população do território. O Ceilão torna-se ponto relevante do comércio mundial, gerando renda para diversos setores da economia colonial. Independência e conflitos nacionais. No pós-guerra, as elites mestiças começam uma campanha pela independência do Sri Lanka. Em 4 de fevereiro de 1948, através de acordos diplomáticos e militares e tratados com a Grã-Bretanha, o país atinge a autonomia formal, estabelecendo-se como país independente com o nome de Sri Lanka. Porém, os acordos previam a manutenção das bases aéreas e navais do Reino Unido que foram

estabelecidos em tempos coloniais. Porém, o desenvolvimento nacional foi bastante fragilizado pelas cicatrizes deixadas pelos portugueses, holandeses e britânicos durante a colonização. Uma das principais foi à criação de barreiras sociais de bases étnicas, que foram usadas pelos ingleses como forma de criar inimizades internas no país e desestruturação das forças de resistência a colônia. Com isso, criou-se uma rixa étnica entre os cingaleses e os tâmeis. Também se criou conflitos relativos à soberania dos burghers, a elite crioula, miscigenada entre holandeses e cingaleses, que era tratada como autoridade racial e estabeleceu brigas profundas com as comunidades originárias. Esses conflitos étnicos desencadeiam em 1983 em uma grande guerra civil que ocorre na Sri Lanka até 2009. Somando os conflitos étnicos com a jornada travada pela minoria tâmil pela independência e separação de uma pátria particular, estabelecida no Norte da ilha. É estabelecida uma guerrilha no país e uma série de ataques terroristas contra os exércitos cingaleses, que levarão à morte de mais de 100 mil pessoas na guerra. Incapazes de manter uma guerra contra a maioria da população, os tâmeis acordam um cessar-fogo com o governo central, dando fim à sangrenta guerra civil. Desde o fim da Guerra Civil, está estabelecido um período de paz vigente na Sri Lanka, o que possibilitou uma importante retomada econômica e o reestabelecimento da infraestrutura básica do país na década de 2010. O primeiro evento que quebra com o período estabelecido de paz no país ocorreu no dia 21 de abril de 2019, quando uma série de atentados terroristas contra igrejas cristãs e hotéis mataram cerca de 300 pessoas e deixaram 500 feridas. Os atentados são reflexos do legado colonial que estabeleceu uma relação extremamente conflituosa no país com as populações cristãs, herdeiras das invasões portuguesas.