

Bombeiros encontram corpo de rapaz de 28 anos desaparecido no rio Paraíba em Caçapava



Equipes do Corpo de Bombeiros concluíram na manhã desta sexta-feira (3) as buscas por um homem que desapareceu na última quarta-feira (1) no rio Paraíba, em Caçapava. De acordo com os bombeiros, o rapaz nadava na companhia de amigos quando se afogou por volta das 17h30. Desde então, teve início

a operação de busca com mergulhadores do Corpo de Bombeiros realizaram a pesquisa submersa na área e buscas por meio de embarcação nas margens e bancadas de areia. Por volta das 08h desta sexta-feira, o corpo do rapaz de 28 anos foi localizado. Segundo os bombeiros, a correnteza não chegou a arrastar a

vítima para longe, que depois flutuou e ficou preso à margem de uma ilha, nas imediações do local da ocorrência. O corpo foi visualizado por populares que solicitaram a presença do policiamento. A equipe conseguiu concluir o resgate do corpo que foi entregue aos cuidados do policiamento e no aguardo da perícia.

Alimentação adequada fortalece o sistema imunológico



Em tempos de quarentena devido a COVID-19, manter uma alimentação saudável pode reforçar as defesas do organismo. Em situações de estresse e mudança de rotina, ficamos ansiosos e a comida acaba sendo uma válvula de escape para aliviar esse sentimento. Normalmente, optamos por uma escolha prática e fácil, como é o caso dos alimentos industrializados. Esse tipo de alimento não é recomendado, pois são ricos em açúcar, sal e gordura, além de contribuir para a inflamação do organismo. Além dos industrializados, o consumo de álcool acima do recomendado, pode enfraquecer o sistema imunológico. Segundo a nutricionista Simone Saab, manter uma dieta equilibrada composta por todos os nutrientes necessários é essencial para um bom funcionamento do corpo. “Através de uma

alimentação saudável, atividade física e uma boa noite de sono, conseguimos manter um equilíbrio físico e mental”, ressalta. Apesar de manter uma boa alimentação, é importante destacar que os hábitos de higiene continuam sendo fundamentais para prevenção e controle das infecções. Não se esqueça de lavar as mãos antes das refeições e de higienizar frutas, legumes e verduras antes de consumir. A imunidade não irá aumentar de um dia para o outro, é necessário que a pessoa mantenha uma alimentação regrada para que o organismo possa se fortalecer ao longo do tempo. Saab destacou uma série de alimentos que podem contribuir nesse processo: Vegetais: espinafre, brócolis, agrião, couve, alface, rúcula são fontes de fibras, betacaroteno, ferro, ácido fólico. Frutas e legumes verme-

lhos: morango, tomate, cereja, goiaba, pimentão vermelho, são excelentes fontes de vitamina C e licopeno, que é uma substância antioxidante capaz de proteger as células contra os radicais livres. Frutas e legumes alaranjados: mamão, cenoura, damasco, laranja, maracujá, abóbora, são ricos em betacaroteno, que fortalece o sistema imunológico além de auxiliar na hidratação da pele, cabelo e unhas. Alimentos roxos: uva, ameixa, beterraba, jabuticaba, berinjela são ricos em resveratrol e antocianina, que combate os radicais livres e protege contra doenças cardiovasculares. Oleaginosas: nozes, castanhas, amêndoas, sementes de girassol são fontes de gordura saudáveis, minerais, fibras e vitamina E, que combate a degeneração do sistema imunológico.

Coronavírus e saúde mental: Como manter o controle no período de quarentena?



Isolamento social provocado pela Covid-19, além do constante número de informações - incluindo fake news -, podem provocar efeitos psicológicos negativos. Para ajudar a enfrentar esse momento, profissionais que atuam em unidades da Pró-Saúde, uma das maiores entidades filantrópicas do país, indicam alguns cuidados para manter uma boa saúde mental em meio a pandemia da doença. De acordo com o psicólogo Arthur Zanelli, do Hospital Regional do Sudeste do Pará, em Marabá, é fundamental manter atitudes positivas. “Para quem está em isolamento é necessário que seja criado um ambiente favorável em casa. Para passar o tempo, deve-se criar uma rotina saudável e se dedicar a ações que sempre gostou de fazer e não tinha tempo, como ouvir música ou ler um livro. São mecanismos que irão ajudar a afastar a ansiedade, contribuindo para que esse período não seja encarado como prisão”, explica. Com a Covid-19, algumas pessoas podem desenvolver sintomas psicológicos, como o aumento do estresse, depressão, insônia, dificuldade de concentração e irritabilidade, que prejudicam a saúde. “Devemos

reorganizar e adaptar a essas mudanças, com resiliência e equilíbrio emocional. Ficar em casa não é simples para quem era acostumado a uma rotina intensa, portanto, aproveite esse momento para se reconhecer, readaptar e se reinventar”, sugere a psicóloga clínica também do Regional em Marabá, Nailsa Oliveira. Alimentação e exercícios Neste período, outra atitude essencial é manter uma alimentação saudável, visando o fortalecimento do sistema imunológico. A nutricionista do Hospital Estadual de Urgência e Emergência, em Vitória (ES), Sabrina Coelho, explica que a alimentação correta não previne o coronavírus nem qualquer outra virose, no entanto, auxilia no fornecimento de nutrientes e mantém todos os órgãos e sistema imunológico funcionando em harmonia. “É importantíssimo evitar frituras e excesso de açúcar e dar preferência para alimentos ricos em antioxidantes, como frutas, verduras e legumes. Além disso, é indispensável beber, no mínimo, dois litros de água por dia, além de suco natural de fruta e chás”, explica a nutricionista. Cuidados com a saúde mental A Organização Mundial

da Saúde (OMS) listou algumas medidas para combater o estresse gerado em decorrência da pandemia da Covid-19:

- Seja empático com todos aqueles que são afetados provenientes de qualquer país;
- Atualize-se apenas em fontes confiáveis e em horários definidos uma ou duas vezes por dia;
- Mantenha uma rotina diária de leituras profissionais e pessoais;
- Faça atividades físicas regularmente em casa;
- Encontre formas de ser otimista e propague essa ideia;
- Ajude as crianças a expressarem, de forma positiva, seus medos e ansiedades.
- Homenageie e aprecie o trabalho dos cuidadores e dos agentes de saúde, que estão apoiando os afetados pelo novo coronavírus em sua região;
- Se você tem alguma doença ou síndrome, certifique-se de que seus medicamentos estão disponíveis para uso. Ative seu grupo de amigos para pedir ajuda, caso necessário.

Para os profissionais da saúde, o gerenciamento da sua saúde mental e o seu bem-estar psicossocial, durante este momento, é crucial para que você possa manter sua saúde física também.

Miscelânea

Curiosidades

Uma das principais causas do desaparecimento dos animais é o desmatamento. Quando eliminamos as árvores, estamos também eliminando o habitat natural dos pássaros, insetos e pequenos mamíferos. Sem lugar para viver, essas espécies entram em extinção prejudicando também outros animais maiores que se alimentam dele e causando um grande desequilíbrio ecológico. Os cientistas acreditam que cerca de cem espécies de animais desaparecem todos os anos por causa do desmatamento das florestas. O principal motivo para que o desmatamento ocorra é a falta de planejamento urbano e a busca incontrolável de riqueza que o ser humano tem. Só na América do Sul, cerca de quatro milhões de hectares são desmatados todos os anos. Isso além da extinção de milhares de espécies de animais, também causa a extinção de árvores, frutos e flores e aumenta a força de desastres ambientais, como tsunami e aquecimento global, prejudicando irreversivelmente a natureza e, conseqüentemente, o ser humano.

Humor

Dois amigos que não se viam há muito tempo se encontraram, por acaso, na rua e um deles pergunta:

- E aí, como vai a vida?
- Há minha vida mudou completamente. Há muito tempo que tornei-me escritor, escrevendo histórias do cotidiano.
- É mesmo? Mas que ótimo! E já conseguiu ganhar muito dinheiro?
- Não, mas ainda estou na espera!
- Puxa que maravilha!

E o amigo esclarece:

- Até agora, eu só consegui vender a minha casa, o meu carro e agora estou tentando vender meu computador e o meu celular...

No tribunal, o sujeito, depois de quinze anos de casado, pede o divórcio e Juiz pergunta:

- E então, qual é o motivo?
- É que a minha mulher é muito violenta, por qualquer motivo ela pega o que encontrar pela frente e atira na minha cabeça.
- Há quanto tempo ela vem tendo esse tipo de atitude? Diz o Juiz.
- Há mais de dez anos.
- E por que só agora o senhor resolveu se separar?
- É que só agora a pontaria dela ficou boa.

Mensagens

A caixa diz â uma senhora:

- A senhora deveria trazer suas próprias sacolas para levar as compras, uma vez que os sacos plásticos não são amigáveis ao meio ambiente.

A senhora educadamente, pediu desculpas e disse:

- É que não havia essa onde verde no meu tempo.

A caixa respondeu:

- É esse exatamente o nosso problema hoje, minha senhora. Sua geração não se preocupou o suficiente com nosso meio ambiente.

E a idosa respondeu:

- Você está certa. Naquela época, as garrafas de leite, de cerveja e de refrigerantes eram devolvidas à loja, que as enviava de volta para as fábricas, onde eram lavadas e esterilizadas antes de reutilizadas. Até então, as fraldas dos bebês eram lavadas, porque não havia fraldas descartáveis. Ah! A energia solar e eólica é que realmente secavam nossas roupas. Os meninos pequenos usavam as roupas que tinham sido dos seus irmãos mais velhos e não precisavam comprar roupas novas. Quando embalávamos algo frágil para o Correio, sempre usávamos jornais amassados, para protegê-los, não havia plásticos bolhas ou pellets de plástico, que duram cinco séculos pra começar a se degradar. Recarregávamos as canetas com tinta ao invés de comprar outra. Anotávamos em um caderninho, ao invés de gastar toneladas de papel nas impressoras. E nós não precisávamos de GPS só para encontrar a pizzaria mais próxima. Realmente, nós não nos preocupamos com o meio ambiente no nosso tempo, você tem toda razão.

Pensamentos, provérbios e citações

Guarde em suas faces apenas as carícias, esqueça as bofetadas.

Aprender a ver é a mais longa aprendizagem de todas as artes.

Somente amamos a justiça quando sofremos injustiças.

Ninguém pode fazê-lo infeliz sem a sua permissão.

Não sou suficiente jovem para saber de tudo.

Os tolos são punidos mais freqüentemente do que os pecadores.

Vença a si mesmo e terá vencido o seu próprio adversário.

Os últimos serão os primeiros.

Todo homem é poeta quando está apaixonado.

O mestre disse: Quem modera raramente se perde.

Um defeito meu é não ver maldade nas pessoas.

A timidez é para o espírito o que a vertigem é para o corpo.

Com o tempo você aprende que não deve confiar em todo mundo.

A gente não se cansa de amar, a gente se cansa de não ser amado.

CRAS Sul de Ubatuba recebe 620 kg de produtos doados em campanha solidária

CAMPANHA DE ARRECAÇÃO SOLIDÁRIA

JUNTOS VENCEREMOS O CORONAVÍRUS

AJUDE! FAÇA PARTE DESTA CAMPANHA.

O que posso doar?

- ALIMENTOS NÃO PERECÍVEIS
- PRODUTOS DE HIGIENE PESSOAL

LOCAIS:

SUPERMERCADO MÁXIMOS SUPERMERCADO PAULISTA SUPERMERCADO MANÁ SUPERMERCADO PRAIA DURA SUPERMERCADO PAULISTA SUPERMERCADO DO PAI SUPERMERCADO CONDE SUPERMERCADO PRIME TUBÃO DE UBATUBA FARMA PONTE DE UBATUBA SUPERMERCADO CONDE FARMA CONDE FARMA CONDE FARMA CONDE FARMA CONDE FARMA CONDE SUPERMERCADO CONDE SUPERMERCADO CONDE MERCADO GAROTÃO MERCADO VILA FLOR MERCADO LITORAL NORTE MERCADO SOARES	CENTRO CENTRO ESTUFA 2 PRAIA DURA LÁZARO PEREQUÊ-MIRIM RUA THOMAZ GALHARDO/ CENTRO MARANDUBA CENTRO CEL. DOMICIANO / CENTRO ITAGUÁ PRAÇA 13 DE MAIO / CENTRO HANS STADEN / CENTRO RIO GRANDE DO SUL / CENTRO RUA DA CASCATA / IPIRANGUINHA ARI VIEIRA / ESTUFA 2 AV. CAPITÃO FELIPE / ITAGUÁ AV. RIO GRANDE DO SUL / CENTRO AV. CAPITÃO FELIPE / ITAGUÁ LAGOINHA SERTÃO DA QUINA SERTÃO DA QUINA LAGOINHA
---	---



A comunidade da região Sul de Ubatuba doou um total de 620 quilos de mantimentos para a campanha de arrecadação solidária de alimentos e produtos de higiene, realizada pela secretaria de Assistência Social em parceria com o Fundo Social de Solidariedade. A campanha teve a contribuição de diferentes moradores e comerciantes da região, bem como da Câmara Municipal. Todos os itens arrecadados foram entregues ao Centro de Referência de Assistência Social (CRAS), para que sejam destinados às famílias cadastradas junto à secretaria de Assistência Social seja como cestas básicas ou kits de produtos. Para saber mais sobre o atendimento às famílias, entre em contato com o CRAS de sua região. Mas atenção: é preciso ter um pouco de paciência, já que são muitas demandas que chegam ao mesmo tempo e a equipe é pequena. Os telefones são:

- CRAS Centro: 3834-3500 ou 3834-3504 (das 9h às 15h) ou 99211-8259 (somente whats app)
- Bairros atendidos: Alameda; Barra Seca; Cambuca; Camburi; Casanga; Enseada; Estaleiro; Estufa I e II, Centro; Flamengo; Fazenda da Caixa; Félix; Indaiá; Itaguá; Itamambuca; Jd. Anchieta; Jd. Carolina; Jd. Samambaia; Jd. Sumaré; Jd. Umurama; Lázaro; Mato Dentro; Monte Valério; P. Grossa; Pedreira; Perequê-Açu; Perequê-Mirim; Picinguaba; Pq. Guarani; Pq. Vivamar; Praia Grande; Praia Vermelha do Norte; Prumi-

rim; Puruba; Ressaca; Saco da Ribeira; Sesmaria; Silop; Sumidouro; Taquaral; Tenório; Toninhas; Ubatumirim; Usina Velha.

- CRAS Oeste: 99601-1889 (atendimento telefônico da 9h às 15h e whats app após às 15h)
- Bairros atendidos: Bela Vista; Cachoeira dos Macacos; Colônia de Férias; Figueira; Horto; Ipiranguinha; Jd. Ipiranga; Marafunda; Morro das Moças; Pé da Serra; Pq. Ministérios; Vale do Sol.
- CRAS Sul: 3849-5000 (das 9h às 15h, atendimento telefônico)
- Bairros atendidos: Araribá; Bonete; Caçandoca; Corcovado; Folha Seca; Fortaleza; Lagoinha; Maranduba; Praia Dura; Rio da Prata; Rio Escuro; Sertão da Quina; Sertão do Ingá; Tabatinga.

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 07/04/2020

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.

REVESP 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.

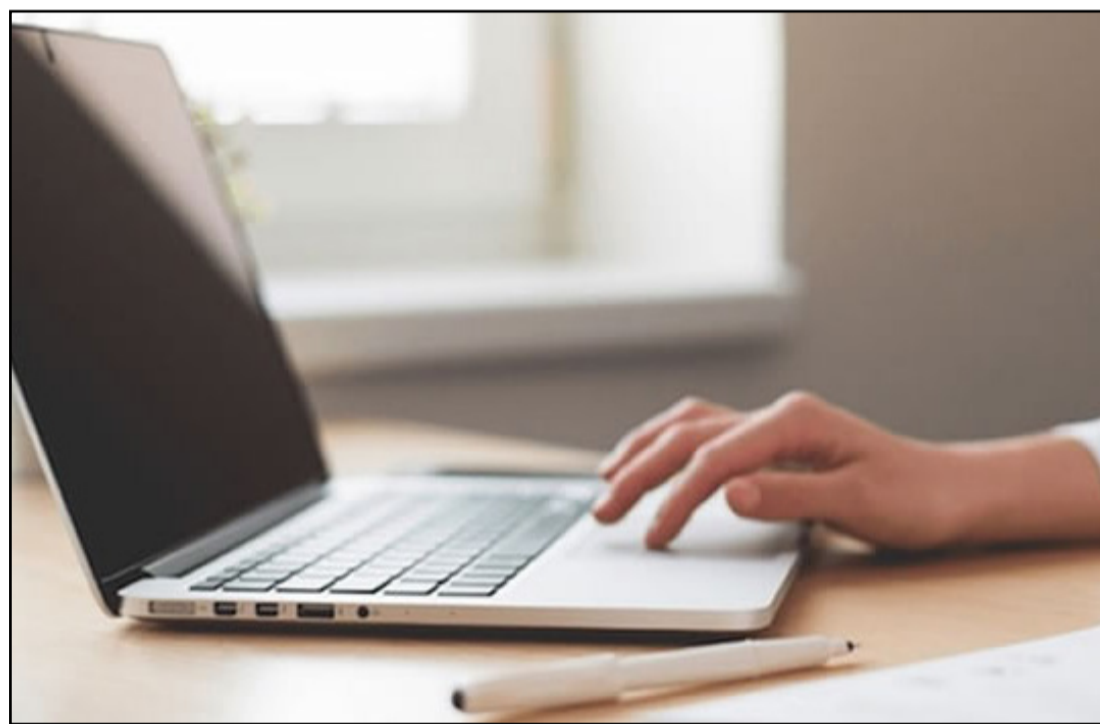
Aviso: Não existe falta de jornais para demanda diariamente. Edições atuais e de arquivos estão sempre a disposição no endereço: Rua dos Lírios nº 171, Bairro: Flor do Vale, Tremembé-SP, onde poderão ser retiradas.

MUNICÍPIO DE REDENÇÃO DA SERRA DEPARTAMENTO DE FINANÇAS SETOR CONTÁBIL				Usuário: ANA 06/04/20 09:32 Exercício: 2020 Página: 1/1				
APLICAÇÃO COM RECURSOS DO FUNDEB - PERÍODO 1º TRIMESTRE				RETENÇÕES AO FUNDEB				
RECEITAS DO FUNDEB		Arrecadação até o Período		Retido Para o Exercício				
Previsão Atualizada	Arrecadação até o Período	Previsão Atualizada	Retido Para o Exercício	Até o Período	Até o Período			
Recursos de Transferências	1.700.000,00	478.810,78	2.756.600,00	713.630,91				
Recursos de Ação Financeira	0,00	0,00						
Total da Receita	1.700.000,00	478.810,78						
APLICAÇÕES MÍNIMAS OBRIGATORIAS				Retenções				
Total	1.700.000,00	478.810,78	478.810,78	713.630,91				
Magistério (20%)	1.620.000,00	287.286,47		294.820,13				
DESPESAS COM RECURSOS DO FUNDEB								
Dotação Atualizada (para o Exercício)		Despesa Empenhada (até o Período)		Despesa Liquidada (até o Período)		Despesa Paga (até o Período)		
Valor	%	Valor	%	Valor	%	Valor	%	
DESPESAS TOTAIS								
TOTAL	2.783.200,00	163,72	321.705,62	67,19	272.564,59	56,92	272.564,59	56,92
Magistério	1.345.000,00	79,12	210.161,31	43,89	210.161,31	43,89	210.161,31	43,89
Outras	1.438.200,00	94,60	111.544,31	23,30	62.403,28	13,03	62.403,28	13,03
DEDUÇÕES								
TOTAL	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Magistério	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	
DESPESAS LÍQUIDAS								
TOTAL	2.783.200,00	163,72	321.705,62	67,19	272.564,59	56,92	272.564,59	56,92
Magistério	1.345.000,00	79,12	210.161,31	43,89	210.161,31	43,89	210.161,31	43,89
Outras	1.438.200,00	94,60	111.544,31	23,30	62.403,28	13,03	62.403,28	13,03
REDENÇÃO DA SERRA, 6 de Abril de 2020.								
Ricardo Evangelista Lobato Prefeito 12203257830				Diogo Leonel das Chagas Contador ISP-293333/0-3				

MUNICÍPIO DE REDENÇÃO DA SERRA DEPARTAMENTO DE FINANÇAS SETOR CONTÁBIL				Usuário: ANA 06/04/20 09:33 Exercício: 2020 Página: 1/2				
APLICAÇÃO DOS RECURSOS PRÓPRIOS EM ENSINO - PERÍODO 1º TRIMESTRE				APLICAÇÃO MÍNIMA CONSTITUCIONAL				
RECEITA DE IMPOSTOS		Arrecadação até o Período		Para o Exercício				
Previsão Atualizada	Arrecadação até o Período	Previsão Atualizada	Arrecadação até o Período	Para o Exercício	Arrecadação			
Própria	615.800,00	199.567,99						
Transferências da União	9.723.000,00	2.395.745,95						
Transferências do Estado	4.780.000,00	1.201.629,75						
Total	15.118.800,00	3.796.943,69						
Retenções ao FUNDEB	2.756.600,00	713.630,91						
Receitas Líquidas	12.362.200,00	3.083.312,78						
DESPESAS PRÓPRIAS EM EDUCAÇÃO								
Dotação Atualizada (para o Exercício)		Despesa Empenhada (até o Período)		Despesa Liquidada (até o Período)		Despesa Paga (até o Período)		
Valor	%	Valor	%	Valor	%	Valor	%	
DESPESAS TOTAIS								
TOTAL	4.363.400,00	28,86	1.463.679,99	38,55	1.043.786,83	27,49	1.043.786,83	27,49
Educação Fundamental	1.423.800,00	9,42	600.927,07	15,83	230.394,60	6,07	230.394,60	6,07
Educação Infantil	183.000,00	1,21	149.122,91	3,93	99.761,32	2,63	99.761,32	2,63
Educação Infantil - Creche	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
Retenções ao FUNDEB	2.756.600,00	18,23	713.630,91	18,79	713.630,91	18,79	713.630,91	18,79
DEDUÇÕES								
TOTAL	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Educação Fundamental	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	
Educação Infantil - Creche	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	
Retenções ao FUNDEB	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
DESPESAS LÍQUIDAS								
TOTAL	1.306.574,83	34,41	837.540,64	22,06	837.540,64	22,06	837.540,64	22,06
Educação Fundamental	600.927,07	15,83	230.394,60	6,07	230.394,60	6,07	230.394,60	6,07
Educação Infantil	149.122,91	3,93	99.761,32	2,63	99.761,32	2,63	99.761,32	2,63
Educação Infantil - Creche	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
Retenções ao FUNDEB	556.525,75	14,65	507.384,72	13,36	507.384,72	13,36	507.384,72	13,36
REDENÇÃO DA SERRA, 6 de Abril de 2020.								
Ricardo Evangelista Lobato Prefeito 12203257830				Diogo Leonel das Chagas Contador ISP-293333/0-3				

MUNICÍPIO DE REDENÇÃO DA SERRA DEPARTAMENTO DE FINANÇAS SETOR CONTÁBIL				Usuário: ANA 06/04/20 09:33 Exercício: 2020 Página: 2/2	
APLICAÇÃO DOS RECURSOS PRÓPRIOS EM ENSINO - PERÍODO 1º TRIMESTRE					
Ricardo Evangelista Lobato Prefeito 12203257830				Diogo Leonel das Chagas Contador ISP-293333/0-3	

Últimos dias - São Paulo tem 28 mil vagas dos cursos virtuais de qualificação profissional



A Secretaria de Desenvolvimento Econômico de São Paulo está com 28 mil vagas abertas para os cursos gratuitos online dos programas de qualificação profissional Novotec Virtual e Via Rápida Virtual. Com quatro cursos rápidos e gratuitos, jovens e adultos têm oportunidade de estudar e se profissionalizar sem sair de casa. Trata-se de uma oportunidade para que os interessados possam estudar e adquirir profissionalização, na modalidade de Ensino à Distância (EAD), durante o período de recomendação pelo isolamento social como medida de prevenção ao Coronavírus (COVID-19). Os interessados terão acesso a quatro cursos, com duração de 80 horas, oferecidos pela Universidade Virtual do Estado de São Paulo (Univesp) em áreas de gestão e tecnologia de informação. São eles: Ges-

tão Administrativa; Planejamento Empresarial; Lógica de Programação e Banco de Dados. A convocação dos candidatos selecionados ocorrerá por e-mail. As aulas de ambos os programas têm previsão de início no dia 13 de abril e os cursos virtuais deverão ser concluídos em até dois meses. Para receber o certificado, o aluno deve completar toda a carga horária do curso virtual. Novotec Virtual - São 10 mil vagas voltadas aos alunos do ensino médio da rede estadual de São Paulo. As inscrições estão abertas e podem ser realizadas até o dia 5 de abril através do site www.novotec.sp.gov.br. Qualquer aluno que se inscrever no Novotec Virtual, terá acesso à plataforma da AWS Educate e poderá fazer adicionalmente outros cursos, como Introdução à Nuvem, Especialista em Integração de Dados e

Desenvolvedor de aplicativos. Caso o número de inscritos seja superior ao número de vagas, os estudantes matriculados nos cursos presenciais do Novotec Expresso, temporariamente suspensos como parte dos esforços de combate ao COVID-19, terão prioridade. A certificação é pelo Centro Paula Souza. Via Rápida Virtual - Estão abertas 18 mil vagas para candidatos em busca de oportunidade no mercado de trabalho. É necessário que tenham idade mínima de 16 anos, sejam alfabetizados e domiciliados no Estado de São Paulo. As inscrições estão abertas e podem ser realizadas até o dia 5 de abril através do site www.viarapida.sp.gov.br. Caso o número de inscritos seja superior ao número de vagas, serão priorizadas as pessoas desempregadas, com baixa renda e com deficiência.

Canal Infantil TV Rá Tim Bum lança aplicativo

O CONTEÚDO INFANTIL QUE MARCOU UMA GERAÇÃO, AGORA NA PALMA DA SUA MÃO.

Desenhos, séries e o melhor conteúdo da TV Rá-Tim-Bum Play.

COMECE AGORA e ganhe 30 dias grátis!

*Neste teste período apenas R\$ 8,90/mês. Cancele quando quiser.

O canal infantil por assinatura da TV Cultura, a TV Rá Tim Bum, acaba de lançar seu aplicativo, o TV Rá Tim Bum Play, tanto para Android como para iOS. Diversos conteúdos estarão disponíveis para a criançada e para os adultos que desejam relembrar os desenhos que marcaram época.

Entre as produções disponíveis no app estão Cocoricó, Cocoricó Na Cidade, Cocoricó Se Ligue No Perigo, Cocoricó Conta

Clássicos, Eu e o Quarto, O Papel das Histórias, Sidney, Dj Cão e a Loja de Discos, Astro não Mía, O Pratinho da Iaiá, Rubra e as Criaturas, e muitos outros.

Sobre a TV Rá Tim Bum Criada em 12 de dezembro de 2004, a TV Rá Tim Bum nasceu de um projeto inovador, reunindo a experiência da TV Cultura, premiada por sua programação infantil, ao conhecimento de pedagogos, psicólogos e especialistas em educa-

ção. Importante incentivador à produção nacional, a TV Rá Tim Bum é um canal CABEQ - Canal Brasileiro de Espaço Qualificado - e conta, atualmente, com 7 milhões de assinantes. Sua programação oferece uma grande variedade de programas produzidos no Brasil, além de produções internacionais e segue fortalecendo o relacionamento com seu público, cuja faixa etária varia entre 0 e 8 anos, com prioridade para a fase pré-escolar.

Pague Menos prorroga inscrições do seu 8º Concurso Literário

Com foco no incentivo à escrita e à leitura, a Pague Menos prorrogou as inscrições para o seu 8º Concurso Literário. Dessa forma, é possível estimular as pessoas a se dedicarem a diferentes atividades e aprimorar alguns de seus talentos, principalmente, nesse período em que isolamento social é recomendado.

Até o dia 20 de abril, os participantes podem enviar suas poesias com o tema "Viva Plenamente". O assunto também se tornou oportuno, pois encoraja as pessoas a refletirem sobre sua saúde física, mental e suas emoções

para conseguir expressá-las por meio do papel. Nesse momento, o conceito de se ter uma vida plena deve ser cada vez mais discutido e compartilhado, principalmente, para que a boa saúde e os bons relacionamentos sejam mantidos.

Para avaliar as poesias, um júri especializado - composto por professores de língua portuguesa, literatura, críticos literários, entre outros -, selecionará os cinco finalistas, que serão premiados com valores que variam de R\$ 550 a R\$ 2.500. Além disso, os autores das 100 melhores poesias terão seus textos publicados em um livro.

Cada um deles receberá dez exemplares da publicação. Os textos selecionados também ficarão disponíveis em uma coletânea no hotsite do concurso. Na última edição, mais de 3 mil poesias foram inscritas.

As inscrições devem ser feitas pelo site do concurso. Só será permitida uma obra por participante, em língua portuguesa, e que esteja dentro dos critérios dispostos no regulamento. Já o resultado será transmitido em 17 de junho, durante uma live nas redes sociais da Pague Menos, ou estará disponível no site do concurso a partir do dia 18 de junho.



PREFEITURA MUNICIPAL DE POTIM

AVISO DE RESULTADO ABERTURA DE PROPOSTA COMERCIAL - A Prefeitura Municipal de Potim torna público o resultado de abertura do envelope de Proposta Comercial referente à Tomada de Preços N° 005/2020 – Objeto: CONTRATAÇÃO DE EMPRESA PARA EXECUÇÃO DE OBRA DE INFRAESTRUTURA URBANA NAS RUAS ANTONIO O. PORTES, RUA LUIZ D. CASTRO, RUA PEDRO ANDRINI E ROTATÓRIA ORLANDO E. FERNANDES, CONFORME AS ESPECIFICAÇÕES CONSTANTES DO EDITAL E SEUS ANEXOS. Na data de 06/04/2020 no setor de Licitações da Prefeitura Municipal, reuniu-se a Comissão nomeada através da Portaria N° 079/2020 para julgamento dos preços apresentados. Após aberto o envelope chegou-se ao seguinte resultado classificatório: 1º COLOCADO: EDE TERRAPLENAGEM, PAVIMENTAÇÕES, ENGENHARIA E CONST. EIRELI, com valor total de R\$ R\$ 518.593,27. Fica aberto o prazo recursal. Bruno C. F. Abreu – Vice-presidente da Comissão de Licitações.



CORONAVÍRUS COVID-19

saber e fazer.

Como posso me proteger?

- Lave as mãos com frequência, com água e sabão, ou higienize com álcool em gel 70%.
- Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.
- Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas e fique em casa até melhorar.
- Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos com água e sabão.
- Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.
- Evite aglomerações e mantenha os ambientes ventilados.

Como o coronavírus (Covid-19) é transmitido?

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo (cerca de 2 metros), por meio de:

- Gotículas de saliva
- Espirro
- Tosse
- Cuias
- Toque ou aperto de mãos
- Objetos ou superfícies contaminadas

E quais são os principais sintomas?

O coronavírus (Covid-19) é **similar a uma gripe**. Geralmente é uma doença leve a moderada, mas alguns casos podem ficar graves. Os sintomas mais comuns são:

- Febre
- Tosse
- Dificuldade para respirar

Acesso: saude.gov.br/coronavirus

Venda de 1 gráfica de médio porte completa, preço abaixo do mercado ótima oportunidade de negócio
 Informações (12) 98164-2108

ATENÇÃO! MOTORISTA DE APP - MOBILIDADE URBANA. Está chegando na sua região algo inovador, com ganhos de 100% a corrida e muito mais! Inscrições pelo link abaixo.
 Contato (12) 99772-1688

A Comissão do Meio Ambiente em parceria com o Ferro Velho Tremembé implementará a coleta seletiva dos produtos recicláveis e reutilizáveis.

O projeto visa construir uma comunidade com consciência ambiental e incentivar os cuidados com a natureza.

Faça parte desse Projeto!

Descarte os produtos reciclados e reutilizáveis no espaço ambiental que se localiza na Casa do Advogado e na sala da OAB no fórum na cidade de Tremembé.

O espaço ambiental é destinado exclusivamente para os Advogados(as) e seus Familiares nesse primeiro momento.

“Reciclar Transforma, Reutilizar é Vida e Consciência é Hábito”

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

Campanha da Fraternidade 2020

“Viu, sentiu compaixão e cuidou dele” (Lc 10,33-34)

“Fraternidade e vida: dom e compromisso”

#SEUVOTO TEMPODER

ELEIÇÕES 2020