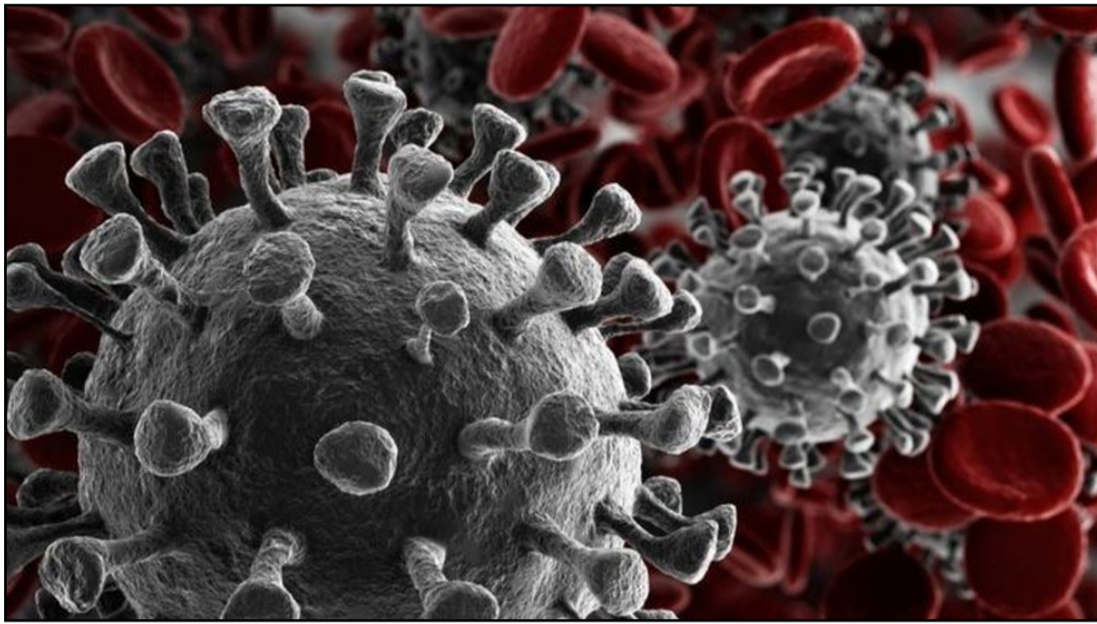


Melhorar a imunidade em tempos de coronavírus



Existem duas maneiras de se proteger contra o coronavírus: evitando a infecção (contágio) ou evitando que a infecção se transforme em doença, especialmente doença grave e potencialmente letal. Estaremos livres da infecção se não tivermos contato com pessoas infectadas, utilizando-se os procedimentos amplamente divulgados.

No caso de o contágio acontecer, três situações poderão ocorrer: (1) infecção assintomática (sem doença); (2) doença leve ou moderada; (3) doença grave e potencialmente letal. É o estado de saúde do sistema imunitário que determinará como a infecção irá evoluir. Se ele estiver funcionando adequadamente, a infecção evoluirá sem doença ou com doença leve, como acontece com a grande maioria dos casos; se estiver com seu funcionamento comprometido, a tendência é que a infecção evolua para doença moderada ou grave. Assim, é essencial nosso empenho para a manutenção da saúde imunitária, especialmente por que ainda não dispomos de vacina nem de imunidade prévia, por se tratar de um novo vírus.

Como ajudar a manter e fortalecer a saúde imunitária? 1. Evitar o medo e o pânico: eles causam ansiedade, que aumenta a produção de cortisol e outras substâncias depressoras da imunidade.

2. Reduzir a ansiedade: A maneira mais prática, rápida, eficaz e sem efeitos colaterais para se reduzir a ansiedade é a respiração controlada. Pratique-a muitas vezes por dia: sente-se com as costas retas, feche olhos e boca, respire lenta, suave e o mais profundamente possível por alguns minutos, com total atenção na entrada e na saída do ar. Além de sua ação ansiolítica instantânea e poderosa, a respiração controlada aumenta substancialmente a oxigenação do organismo e, em consequência, melhora o funcionamento de todas as células, inclusive as do sistema imunitário.

3. Manter um regime de sono regular: basta uma noite mal dormida (quantidade ou qualidade) para prejudicar a imunidade.

4. Reduzir o consumo de álcool, tabaco e drogas: todos podem comprometer a imunidade.

5. Hidratação adequada: Entre 55% e 60% de nosso corpo é constituído por água: ela é essencial para o funcionamento de todas as células e órgãos, inclusive os responsáveis pela defesa contra agentes infecciosos. Uma hidratação inadequada resseca as mucosas e as tornam vulneráveis às infecções, compromete as funções do sistema imunitário, estimula a inflamação, sobrecarrega o coração e os rins, compromete as funções cognitivas do cérebro e causa fadiga e desmaios.

As perdas diárias de água pela urina, suor, evaporação pela pele, respiração e fezes precisam ser repostas por água pura, ou água com limão, em volumes de 2,0 litros/dia (mulheres) e 2,5 litros/dia (homens), ou cerca de 30 ml/kg/dia. A hidratação cuidadosa é especialmente importante nos idosos já que nesta população a sensação de sede está diminuída.

6. Suplementação de vitaminas, sais minerais e outros: A manutenção da integridade e da funcionalidade do sistema imunitário depende de níveis adequados de vitaminas e sais minerais, especialmente na população idosa, onde ocorrem frequentes carências. Além disso, várias vitaminas e sais minerais exercem ação antiviral comprovada, embora não tenham sido ainda testados em relação ao COVID-19. Convém lembrar que tais compostos em excesso podem ter efeitos nocivos para a saúde.

> Vitamina A: atua contra o vírus do sarampo, HIV, coronavírus aviário.

> Vitamina B: atuam contra o coronavírus MERS-CoV.

> Vitamina C: atua contra vários vírus responsáveis por infecções respiratórias humanas e coronavírus aviário.

> Vitamina D: atua contra o coronavírus bovino.

> Vitamina E: atua contra o coxsackievírus e coronavírus bovino.

> Selênio: atua contra o

vírus da influenza, coronavírus aviário e bloqueia mutações virais.

> Zinco: atua contra o vírus do sarampo e o coronavírus SARS-CoV.

> Ferro: bloqueia mutações virais.

> Ácidos graxos ômega-3: atua contra o vírus da influenza e o HIV.

* Zhang L, Liu Y (2020). Potential interventions for novel coronavirus in China: A systematic review. Journal of Medical Virology DOI: 10.1002/jmv.25707

7. Alimentos fortalecedores da imunidade e com atividade antimicrobiana:

> Limão: Muito rico em vitaminas (A, B1, B2, B3, B6, B9, C e E), sais minerais (ferro, potássio, cálcio, magnésio, sódio, fósforo, boro, manganês, cobre, flúor, zinco e molibdênio) e compostos bioativos (principalmente na casca: hesperidina, eriocitrina, diosmina e roifolina). O limão possui comprovada ação reguladora da imunidade (imunomoduladora), anti-inflamatória, antioxidante, analgésica, ansiolítica, antialérgica, antibacteriana, antifúngica e antiviral (a roifolina bloqueia a atividade do coronavírus SARS-CoV e a hesperidina e a diosmina têm potencial para atuar sobre o COVID-19). O limão deve ser consumido como suco e sua casca ralada (depois de bem lavadas) usada em vários pratos salgados e doces.

> Cúrcuma (açafraão da terra): Seu principal composto ativo, a curcumina, apresenta poderosa atividade imunomoduladora, anti-inflamatória, antioxidante, neuroprotetora, cardioprotetora, nefroprotetora, pneumoprotetora (pulmão), hepatoprotetora, antitumoral, antibacteriana, antifúngica, antiparasitária e antiviral (hepatites B e C, herpes simplex, coxsackie B3, HIV, papiloma, encefalite japonesa e coronavírus SARS-CoV).

> Aveia: É fonte de proteínas de alta qualidade, minerais (cálcio e ferro) e vitaminas (B e E) e de dois compostos bioativos importantes: a glucana beta e a avenantramida. A glucana beta é poderoso composto imunostimulante e aumenta a resistência contra infecções por bactérias, vírus, fungos e parasitos e a avenantramida possui

atividade anti-inflamatória e antioxidante.

> Gengibre: O gengibre e os outros 168 compostos bioativos do gengibre possuem atividades imunomoduladora, anti-inflamatória, antioxidante, analgésica, neuroprotetora, cardioprotetora, nefroprotetora, pneumoprotetora, gastroprotetora, hepatoprotetora, antitumoral, antibacteriana, antifúngica, antiparasitária e antiviral (hepatite C, dengue e, talvez, COVID-19).

> Açaí: A velutina e outros compostos flavonoides, antocianinas e carotenoides do açaí apresentam atividades imunomoduladora, anti-inflamatória, antioxidante, analgésica, hepatoprotetora, nefroprotetora, pneumoprotetora, cardioprotetora, antilipêmica, neuroprotetora, antidiabética, antidepressiva, antitumoral, antibacteriana, antifúngica e antiparasitária. A possível atividade antiviral ainda não foi testada.

> Linhaça: Os lignanos, principais compostos bioativos da linhaça, apresentam atividade imunomoduladora, anti-inflamatória, antioxidante, antibacteriana e antifúngica. A herbacetina, outro composto bioativo, possui possível atividade contra o coronavírus MERS-CoV. Para destruir possíveis efeitos tóxicos das sementes de linhaça, é conveniente aquecê-las em forno de micro-ondas a 100°C por 1 minuto antes do consumo.

> Brócolis: Rico em vitaminas (E, C, K, B, A, carotenoides), sais minerais (selênio, cálcio, ferro, zinco) e compostos bioativos com atividades imunomoduladora, anti-inflamatória, antioxidante, cardioprotetora, antitumoral, antibacteriana, antifúngica e antiviral (influenza, vírus sincicial respiratório).

> Uva tinta, amendoim: Os dois alimentos têm uma característica em comum: são ricos em resveratrol, um composto bioativo com atividades imunomoduladora, anti-inflamatória, antioxidante, neuroprotetora, cardioprotetora, nefroprotetora, pneumoprotetora, hepatoprotetora, gastroprotetora, enteroprotetora, enteroprotetora, mioprotetora (músculos), antitumoral, antibacteriana, antifúngica e antiviral (herpes sim-

plex, influenza, varicela-zoster, citomegalovírus, HIV, poliovírus e coronavírus MERS-CoV). O resveratrol pode ser consumido como suco de uva, vinho tinto, uva passa e, principalmente, farinha de uva, que também é rica em antocianinas das sementes.

> Mel: Além de rica fonte de vitaminas (B2, B3, B5, B6, B9 e C), sais minerais (potássio, sódio, cálcio, ferro, fósforo e magnésio) e peróxido de hidrogênio (água oxigenada), o mel possui vários compostos bioativos, especialmente quercetina e miricetina, responsáveis por suas atividades imunomoduladora (principalmente imunestimulante), anti-inflamatória, antioxidante, antidiabética, antibacteriana (inclusive bactérias resistentes a antibióticos), antifúngica (candidíase) e antiviral (rubéola, herpes e vírus respiratório, inclusive o coronavírus MERS-CoV).

> Soja: Possui isoflavonas, como a genisteína e a daidzeína, com atividades imunomoduladora, cardioprotetora, osteoprotetora (osteoporose), antidepressiva, antitumoral, antibacteriana, antifúngica e antiviral (rotavírus, herpes simplex, adenovírus, VIH, vírus respiratórios, inclusive os coronavírus SARS-CoV e MERS-CoV).

> Kefir: É o leite fermentado no domicílio por uma comunidade complexa de lactobacilos e leveduras probióticas, que produzem seu próprio alimento prebiótico (kefirano). Apresenta potente atividade imunomoduladora (aumenta a imunidade anti-infecciosa, antitumoral, controla alergias, suprime a autoimunidade), anti-inflamatória, antitóxica, antibacteriana, antifúngica e antiviral (hepatite C, HTLV-1, rotavírus, herpesvírus, influenza aviária).

Todas as medidas aqui propostas têm base científica comprovada, são isentas de efeitos colaterais indesejáveis, desde que adotadas com sensatez, e poderão concorrer para proteger não só do coronavírus, mas de qualquer outro agente infeccioso. Este documento pode e deve ser difundido, desde que mantido em seu formato original. Assim, você poderá ajudar a reduzir o sofrimento de muitas pessoas.

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

Se você é do tipo de pessoas que acha que verduras, legumes e hortaliças é a mesma coisa, saiba que você está equivocado. Existem algumas diferenças entre esses tipos de alimentos.

Verduras: A palavra verdura representa um termo genérico para designar alimentos verdes, com folhas, entre elas o coentro, a alface, a couve, etc. Também fazem parte desse grupo a acelga, o agrião, o almeirão, a chicória, a escarola, o espinafre, o repolho, a rúcula, a salsa, o salsão e muitos outros, alimentos nutritivos. As verduras são muito utilizadas em saladas ou comidas refogadas.

Legumes: Os legumes são da família das leguminosas. Trata-se de alimentos dos quais não comemos as folhas, mas sim os frutos, como o feijão, a ervilha, a vagem e a lentilha. Outros frutos que fazem parte desse grupo são o pimentão, o pepino e o chuchu.

Hortaliças: As hortaliças são uma categoria de vegetais que inclui as verduras e legumes. Trata-se de alimentos cultivados em hortas. Podem ser chamados de hortaliças todos os alimentos produzidos para consumo familiar ou em larga escala. Os legumes e verduras são extremamente importantes para uma alimentação saudável. Eles são ricos em vitaminas e sais minerais. Além disso, apresentam poucas calorias e muita água. Estima-se que cerca de 90% das hortaliças sejam formadas por água. Estes alimentos possuem vitamina C, vitaminas do complexo B, potássio, cálcio, ferro e manganês. Alguns exemplos de hortaliças são o aspargo, o tomate, a couve-flor, o brócolis, etc.

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

Não seja melhor que os outros, seja melhor para os outros.

A paciência traz mais frutos do que a força.

A coragem não admite falsificações.

O impossível, em geral, é o que não se tentou.

Todas as máximas já foram escritas só resta colocá-las em prática.

Prefeitura de Ubatuba anuncia medidas de prevenção à transmissão do coronavírus



Em reunião emergencial realizada no último final de semana, o prefeito de Ubatuba, Delcio José Sato (PSD), em conjunto com os representantes das pastas das secretarias de Saúde, Educação e Esportes e Lazer, Comunicação, Assistência Social e Turismo, discutiu e definiu uma série de medidas para conter a transmissão do coronavírus (COVID-19) no município.

Não há casos confirmados da doença em Ubatuba que, até a manhã da segunda-feira, 16, tem dois casos suspeitos informados, aguardando resultado de exame: uma senhora de 86 anos residente no bairro do Itaguá e uma adolescente de 15 anos, residente no Perequê-Açu. Ambas apresentam situação clínica estável e estão em isolamento domiciliar.

Uma das principais ações é a suspensão gradual das aulas em todas as unidades escolares municipais e em todas modalidades de ensino, desde a creche ao Ensino Médio, a partir desta segunda-feira, 16, até a parada definitiva no dia 23. Esse tempo é necessário para que as famílias se organizem para que as crianças possam ficar em casa.

Outra ação é a suspensão de todos os eventos públicos - culturais, sociais e atividades esportivas, bem como oficinas - que possam gerar aglomeração de pessoas, bem como de reuniões e capacitações internas. Isso inclui os eventos realizados pela Fundação de Arte e Cultura de Ubatuba (Fundart) ou secretaria de Turismo, como a Paixão de Cristo, ou pela

secretaria de Esportes e Lazer como oficinas culturais, artísticas e esportivas e toda a programação do Teatro Municipal, administrado pela Comtur.

As medidas adotadas estão em conformidade com as recomendações do Ministério da Saúde e do decreto nº 64862 de 13 de março de 2020, do Governo do Estado de São Paulo, e foram definidas pelo decreto municipal n. 7306/2020.

Assim, de 16 a 23 de março, a rede municipal de ensino orientará as famílias sobre os riscos e cuidados a adotar para impedir a propagação da COVID-19. “Nesta semana, caso as famílias já consigam manter as crianças em casa, as faltas serão abonadas. De 23 em diante, o ano letivo estará suspenso por tempo indeterminado”, explica Pollyana Gama, secretária de Educação de Ubatuba.

Atendimento ao público e saúde O decreto determina também a limitação do atendimento a 10 pessoas por vez nas repartições públicas como o Posto de Atendimento ao Município, o Espaço Cidadão na regional Sul, as unidades do CRAS e do CREAS e o Procon e a suspensão por tempo indeterminado das férias dos profissionais da secretaria de Saúde.

Funcionários com mais de 60 anos também serão colocados em quarentena, trabalhando de casa na medida do possível. No caso da saúde, os funcionários com mais de 60 anos continuarão a trabalhar mas os que fazem atendimento ao público serão remanejados para serviços internos. Fica mantido o transporte em saúde de pacientes

com doenças graves como hemodiálise e câncer.

“Todas essas medidas só terão efeito se toda a população se conscientizar, evitar deslocamentos desnecessários, viagens e aglomerações, manter as medidas de prevenção e higiene, como proteger com o braço quando for espirrar, lavar bem as mãos, não compartilhar objetos de uso pessoal, desinfetar aparelhos eletrônicos de uso frequente. Essas medidas parecem individuais mas o grande objetivo é proteger o coletivo”, explica Patricia Sanches, da supervisão da Vigilância em Saúde. “Se cada um fizer sua parte, vamos conseguir ter uma situação mais tranquila como já em outras ocasiões”.

A Vigilância em Saúde está à disposição para esclarecer qualquer dúvida e orientar a população sobre a prevenção ao COVID-19 pelo telefone 3832-6810.

O prefeito Sato destaca que é preciso a participação de toda a sociedade para que as medidas tenham efeito. “Quando falamos que é preciso ficar em casa, significa que não é para ir à praia, por exemplo, para não estar transmitindo o vírus porque uma pessoa pode não ter o sintoma, mas ter o vírus e estar transmitindo para outras pessoas”, explica.

Também foi instituído um Comitê de Gerenciamento de Crise, composto pelo prefeito, a chefia de gabinete e as secretarias de Governo, Assuntos Jurídicos, Saúde, Educação, Segurança Pública e Defesa Social, Comunicação, Assistência Social e Turismo por meio do decreto n. 7307/2020.

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 18/03/2020

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.



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

**PORTARIA NÚMERO 04, DE 17 DE MARÇO DE 2020.
DISPÕE SOBRE NOMEAÇÃO DE SERVIDOR.**

PEDRO LOPES DOS SANTOS, Presidente da Câmara Municipal de Redenção da Serra, Estado de São Paulo, no uso de suas atribuições legais, e de acordo com o Regimento Interno, e da Lei nº. 19 de 22 de maio de 2007,

CONSIDERANDO a realização do Concurso para ocupação dos cargos elencados na Lei Complementar nº 01/2017.

RESOLVE:

ARTIGO 1º - NOMEAR para o cargo de RECEPCIONISTA, da Câmara Municipal de Redenção da Serra, Estado de São Paulo, a Sra. PAMELA CRISTINE DOS SANTOS, inscrita no CPF 455.157.418/03 e portadora do RG 39.254.142-7.

ARTIGO 2º - Esta Portaria entrará em vigor na data de sua publicação.

ARTIGO 3º - Revogando-se as disposições em contrário.

REGISTRE-SE, PUBLIQUE-SE E CUMPRE-SE.

Redenção da Serra, 17 de março de 2020.

**PEDRO LOPES DOS SANTOS
PRESIDENTE**

CONCURSO PÚBLICO Nº 01 DE 2017

EDITAL DE PRORROGAÇÃO DE VALIDADE

O Presidente da Câmara Municipal de Redenção da Serra, no uso de suas atribuições legais, resolve prorrogar a validade do concurso público, Edital nº 1 de 2017, por mais dois anos a partir da data de homologação.

Redenção da Serra, 20 de março de 2020.

**PEDRO LOPES DOS SANTOS
PRESIDENTE**

Prefeitura de São Sebastião suspende transporte universitário por tempo indeterminado



A Prefeitura de São Sebastião, por meio da Secretaria da Educação (SEDUC), informou na tarde da segunda-feira (16) que devido ao decreto municipal de nº 7707/2020, que dispõe sobre as medidas de prevenção ao Coronavírus (Covid-19), estão suspensas as linhas do transporte universitário para Caraguatatuba, São José dos Campos, Taubaté, Mogi das Cruzes e Guarujá, por tempo indeterminado. A medida segue recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS), Ministério da Saúde e obe-

dece ao Artigo 1º, Incisos I, II e III do decreto municipal em vigor, que determina que todos os eventos públicos, incluindo a programação dos equipamentos culturais, sociais e atividades, esportivas, como oficinas e cursos, escolas municipais de esporte, teatro Municipal, e atividades voltadas a Melhor Idade, bem como qualquer atividade que possa gerar aglomeração de pessoas. A cidade registra dois casos suspeitos do coronavírus, que estão sendo investigados. Os pacientes, um homem e uma mulher, ambos de 49 anos, casados, com

histórico de viagem para Itália, foram atendidos no Hospital de Clínicas que imediatamente iniciou os protocolos de atendimento. Foram coletadas amostras do material que foram encaminhadas para análise no Instituto Adolfo Lutz. Os exames para constatar a doença levam em média 15 dias para ficarem prontos. Todos os casos são tratados como suspeitos até a divulgação do resultado. Por segurança, após a coleta de amostras, os pacientes permanecem em isolamento domiciliar e serão monitorados pela equipe de saúde local.

Projeto Fica realiza busca ativa para recuperar alunos evadidos



A Secretaria de Educação de Taubaté realizou na última sexta-feira (13), no Centro de Formação de Professores, a apresentação do "Projeto Fica". O objetivo é garantir, além do acesso, a permanência do aluno na escola. As escolas serão divididas em equipes que contarão com uma psicóloga e uma assistente social. O projeto será aplicado em duas fases. A

primeira fará intervenção junto aos alunos, familiares e equipe escolar dos alunos que, no ano passado, abandonaram a escola e com aqueles que ficaram retidos ao final do ano letivo por motivos de falta. Em 2019, foram registradas 30 evasões de alunos que cursavam o ensino fundamental e 175 foram reprovados por faltarem às aulas. A segunda fase do projeto foca na preven-

ção de faltas contínuas dos 29.000 alunos matriculados no ensino fundamental que apresentam baixa frequência escolar.

A busca ativa teve início na segunda-feira, dia 16 de março, nas unidades escolares. O intuito é garantir a frequência diária dos alunos, garantir a aprendizagem com qualidade, acompanhar e monitorar a frequência e estimular a permanência na escola.

Fazenda e Planejamento transfere R\$ 343 milhões no segundo repasse de ICMS de março



O governo do Estado de São Paulo transfere nesta terça-feira (17) R\$ 343,60 milhões em repasses de ICMS para os 645 municípios paulistas. O depósito feito pela Secretaria da Fazenda e Planejamento é referente ao montante arrecadado no período de 9 a 13 de março. Os valores correspondem a 25% da arrecadação do imposto, que são distribuídos às administrações municipais com base na aplicação do Índice de Participação dos Municípios (IPM) definido para cada cidade. Os municípios já haviam recebido R\$ 592,36 milhões no repasse anterior, realizado em 10/3, relativo à arrecadação do período

de 2/3 a 6/3. Com os depósitos efetuados hoje, o valor acumulado distribuído às prefeituras em março sobe para R\$ 935,97 milhões. Os depósitos semanais são realizados por meio da Secretaria da Fazenda e Planejamento sempre até o segundo dia útil de cada semana, conforme prevê a Lei Complementar nº 63, de 11/01/1990. As consultas dos valores podem ser feitas no site da Fazenda, no link Acesso à Informação > Transferências de Recursos > Transferências Constitucionais a Municípios. No primeiro bimestre deste ano, a Secretaria da Fazenda e Planejamento depositou R\$ 5,12 bilhões

aos municípios paulistas. Agenda Tributária Os valores semanais transferidos aos municípios paulistas variam em função dos prazos de pagamento do imposto fixados no regulamento do ICMS. Dependendo do mês, pode haver até cinco datas de repasses. As variações destes depósitos oscilam conforme o calendário mensal, os prazos de recolhimento e o volume dos recursos arrecadados. A agenda de pagamentos está concentrada em até cinco períodos diferentes no mês, além de outros recolhimentos diários, como por exemplo, os relativos à liberação das operações com importações.

Prefeitura de Pindamonhangaba lança decreto e atualiza medidas de enfrentamento ao novo coronavírus



A Prefeitura de Pindamonhangaba divulgou, no início da noite da segunda-feira (17), o decreto 5752/2020, que institui o Gabinete Municipal de Prevenção e Monitoramento aos Efeitos do Coronavírus (Covid-19). A criação se deu devido, entre outros fatores, ao estado de pandemia sinalizado pela Organização Mundial de Saúde e por força dos alertas emitidos por órgãos como o Ministério da Saúde e Governo do Estado de São Paulo. O decreto oficializa o Estado de Emergência no município e determina as diretrizes que a cidade deve tomar para prevenção, como a suspensão e proibição de eventos culturais,

esportivos, educacionais ou outras atividades coletivas que proporcionem aglomeração de pessoas. Outro item destacado é quanto ao atendimento ao público no prédio da Prefeitura. Agora, com a opção do IDOC, os municípios podem e devem fazer suas solicitações por meio digital, baixando o aplicativo em seu celular ou computador, ou acessando <http://pindamonhangaba.lidoc.com.br/atendimento>. Outro item de destaque é a implantação, quando necessário, do “home office”. Diz trecho do decreto: “À exceção dos servidores das Secretarias Municipais de Saúde e Segurança Pública que se enquadrarem no exercício de funções essenciais, assim

declaradas pelos respectivos Secretários, os demais servidores públicos poderão ser designados para execução de suas atividades por trabalho remoto. §1º Os critérios de aferição poderão ser firmados entre o servidor e o gestor de sua unidade de lotação. §2º Caso as atividades não possam ser desempenhadas em regime de teletrabalho, deverá ser realizado o trabalho presencial e, a critério da chefia imediata, poderão não ser computadas faltas. (...)”. Com base no decreto, as secretarias da Prefeitura estão se adequando para a prevenção. Secretaria de Educação A Secretaria de Educação seguirá as orientações do Governo do Estado de São

Paulo, na suspensão das aulas gradualmente; 16 a 20 de março terão atividades normalmente, em especial, com orientação aos pais desestimulando a presença dos alunos sem considerar as faltas e suspendendo as aulas a partir de 23 de março. Secretaria de Esportes e Lazer é outro setor da Prefeitura que realiza atividades reunindo diversas pessoas. Por isso, também tomou medidas como suspender todas as aulas para os alunos da melhor idade (a partir dos 60 anos) e, seguindo a Rede Municipal de Ensino, a partir de 23 de março, suspende todas as aulas das escolas de esportes. Nesta semana, não serão computadas faltas aos alunos ausentes. Todos os demais eventos, como jogos, exame médico, recreação, também estão cancelados. Contudo, os serviços administrativos continuam sem interrupção. Assistência Social Seguindo determinação do Governo do Estado, a Secretaria de Assistência Social suspendeu as atividades do Centro Dia do Idoso por 60 dias, com expediente normal das atividades administrativas; suspendeu também os serviços dos Centros de Convivência de Idosos por tempo indeterminado, assim como todas as atividades em grupos nas entidades parceiras. Outra determinação da Assistência Social foi a

dispensa das atividades de bolsistas do PEAD com mais de 60 anos e gestantes, para sua própria segurança, por tempo indeterminado, assim como as reuniões socioeducativas no CRAS e CREAS - os serviços permanecem, assim como os atendimentos individualizados do Bolsa Família. Os demais serviços prestados pela Secretaria de Assistência Social funcionarão normalmente. Secretaria de Saúde aconselha a procurar hospitais somente em casos de extrema necessidade. A Secretaria de Saúde disponibilizará membros da sua equipe para orientar os municípios quanto ao fluxo de atendimento diferenciado, estuda a viabilidade na implantação na entrega de remédios delivery para o público (Idosos/Comorbidades) com a finalidade de evitar a circulação desta população mais suscetível. Além do risco do Covid-19 a cidade está com índices elevados de dengue e gripe. A prefeitura pede que os municípios procurem o Pronto-Socorro em caso de real urgência, especialmente quando o sintoma estiver associado à febre e falta de ar. A recomendação é somente utilizar o PS em caso extrema necessidade e urgência. Secretarias de Saúde e de Assistência Social já mapearam instituições de longa permanência e desenvolvem ações tais como adoção de etiqueta respiratória, limpeza de superfície, locais arejados

e aplicação de vacina contra a influenza partir do dia 23/03/2020 para proteger os idosos e seu relacionamento com o setor público. Pinda continua sem casos confirmados. A Prefeitura de Pindamonhangaba informa ainda que continuará monitorando e acompanhando a evolução do coronavírus e ressalta que não tem caso de confirmação no município e que aguarda o resultado do caso suspeito. De acordo com boletim emitido pela Vigilância Epidemiológica do município, na segunda-feira (16), Pindamonhangaba contava com 12 notificações sendo 1 residente em Tremembé, 6 residentes em Taubaté e 5 residentes em Pinda. A Vigilância Epidemiológica irá emitir boletins diários, sempre no final do dia, com atualização dos casos. Para ter acesso ao boletim, basta acessar o site da prefeitura www.pinda.sp.gov.br e clicar no banner do coronavírus. Luta contra Dengue continua Pindamonhangaba continua na luta contra a dengue. A cidade se encontra em estado de epidemia, até a segunda-feira (16), com 379 casos, sendo 5 importados. A administração pública conta com o apoio da população para acabar com os criadouros e se proteger, usando repelente e inseticidas em suas casas.

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 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

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 cidadãos 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”

#SEUVOTO TEMPODER

ELEIÇÕES 2020

Campanha da Fraternidade 2020

“Viu, sentiu compaixão e cuidou dele”

(Lc 10.33-34)

“Fraternidade e vida: dom e compromisso”