

Confira os principais sinais físicos da má alimentação



A alimentação é um dos pontos que mais influencia a saúde do corpo e da mente, afetando o humor, a disposição, o aspecto da pele e do cabelo, além de evitar várias doenças, quando encarada da maneira correta. Quando o corpo não está recebendo a quantidade adequada de nutrientes, é possível notar a presença de alguns sinais, indicativos de que algo não está correto. Ficar atento aos sinais que o corpo dá é essencial para tomar uma atitude rápida, evitando problemas maiores no futuro. Os sinais físicos são os mais rapidamente percebidos, já que podem, inclusive, ser notados por outras pessoas. Confira os principais indicativos da má alimentação.

Cabelo e unhas com aspecto fraco
Queda de cabelo excessiva e unhas extremamente fracas podem ser um sinal de má alimentação, já que existem nutrientes específicos que são responsáveis na manutenção de periféricos do corpo. A falta de proteínas, zinco, selênio e ferro pode se manifestar por meio do enfraquecimento das unhas e do cabelo, sendo necessário repor esses nutrientes, que podem ser adquiridos por meio da ingestão de oleaginosas, leguminosas, carnes e peixes

Cansaço
Um dos principais indicativos de uma dieta desequilibrada é o cansaço, que não deve ser ignorado. O esgotamento é um sinal da falta de ferro e vitaminas - em especial, as do grupo B -, quadro que prejudica a oxigenação dos tecidos do corpo. Por isso, é importante incluir na dieta oleaginosas, peixes, vegetais verdes e frutas, como o abacate, além de alimentos derivados do leite.

Intestino preso
A prisão de ventre prejudica a ida ao banheiro e causa a sensação de evacuação insuficiente, sendo um claro sinal da deficiência de fibras na alimentação. Para resolver o problema, é importante consumir regularmente alimentos integrais, como cereais, além de frutas. A ingestão de água insuficiente é outro ponto que pode causar a prisão de ventre, já que a falta do líquido desregula o trânsito intestinal.

Gripes e resfriados frequentes
Manter a imunidade estável é muito importante para garantir uma boa saúde, e uma alta frequência de gripes e resfriados indica a falta de vitaminas importantes para evitar doenças. A falta de Vitamina C é um dos principais causadores da queda da imunidade, e para evitar esse

quadro é preciso consumir frutas como acerola, goiaba, laranja, morango, além de outros vegetais, como tomate e brócolis. Como melhorar a alimentação
Manter uma alimentação saudável, aliada a uma rotina saudável, com a prática de exercícios físicos e a ingestão correta de água, não é tão complicado quanto se imagina. Para quem não sabe por onde começar, visitar um médico especialista, como um nutricionista, pode ser uma boa maneira de entender quais são as necessidades individuais do organismo, assim como garantir que não há deficiência de alguns nutrientes ou detectar a presença de alguma restrição alimentar.

Criar um cronograma de alimentação saudável, com opções para o café da manhã, almoço e jantar, são maneiras de facilitar a dinâmica do dia a dia, assim como preparar os alimentos com antecedência, evitando que a rotina apressada e a falta de ânimo para cozinhar atrapalhem o objetivo de melhorar a alimentação.

Pensar em opções de receitas fit para o lanche da tarde, assim como docinhos com pouco teor de caloria, facilita o processo de criar uma rotina de alimentação mais saudável e rica.

Greve na TI Brasil, de São José dos Campos



Trabalhadores da empresa química TI Brasil rejeitaram, na manhã desta quarta-feira (19) a proposta de PLR da TI Brasil, empresa do grupo TI Automotive e votaram greve por tempo indeterminado, em São José dos Campos. A greve teria sido motivada por débitos atrasados da empresa, como a PLR referente a 2019 que ainda não foi paga. A fábrica continua produzindo normalmente, por isso os trabalhadores reivindicam uma negociação a partir da PLR do ano passado, que foi de cerca de R\$ 11 mil.

Entretanto, em julho, a empresa anunciou o fechamento da fábrica em São José dos Campos. Nesse sentido, as lideranças grevistas alegam que a greve também é para exigir maiores informações sobre como ocorrerão as demissões e se há possibilidade de transferência de quadros para outras unidades, a estabilidade dos lesionados, discussão de pacote e quitação das pendências. “É importante que a empresa abra negociação sobre este direito dos trabalhadores a uma PLR justa e condi-

zente com a produção dos companheiros. Também é direito dos companheiros uma discussão clara sobre como ficarão as operações nos próximos meses e início de 2021. Ninguém pode ficar na incerteza. Os trabalhadores também têm o direito de se programarem”, defende o dirigente do Sindicato dos Químicos, Wellington Luiz Cabral. O AgoraVale entrou em contato com a empresa e uma fonte do setor de produção informou que um acordo de PLR já foi fechado e os trabalhadores voltaram ao trabalho.

Prouni: estudantes tem até amanhã para participar da lista de espera



Termina amanhã (20) o prazo para a inscrição na lista de espera do Programa Universidade para Todos (Prouni) para o 2º semestre deste ano. Esta lista é para os estudantes que não foram pré-selecionados em nenhuma das duas chamadas regulares até momento. Eles poderão manifestar o interesse em participar dessa última etapa de seleção. A inscrição pode ser feita pela página do Prouni e o resultado será divulgado na segunda-feira (24). De acordo com o Ministério da Educação, a lista de espera será única para cada curso e turno, de cada local de oferta, ou seja, não haverá classificação por

modalidade, como por cotas, por exemplo. **Pré-requisitos**
Pode participar da lista de espera, para o curso correspondente à primeira opção na inscrição, o candidato que não tenha sido pré-selecionado em nenhuma das chamadas regulares ou tenha sido pré-selecionado para a sua segunda opção de curso, mas por motivo de não formação de turma, tenha sido reprovado. Já para participar da lista de espera para o curso correspondente à segunda opção na inscrição, os critérios são os seguintes: que o candidato não tenha sido pré-selecionado em nenhuma das chamadas regulares; nas hipóteses

de não ter ocorrido formação de turma na primeira opção de curso, ou de não haver bolsas disponíveis na primeira opção de curso; e, ainda, na situação de ter sido pré-selecionado para a primeira opção de curso, mas que por motivo de não formação de turma tenha sido reprovado. Os estudantes da lista de espera que forem pré-selecionados para receber a bolsa devem comparecer às instituições de ensino até o dia 28 e entregar os documentos que comprovem as informações prestadas no momento da inscrição. Quem perder o prazo ou não comprovar os dados será desclassificado. Fonte: Ag. Brasil

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

Artigo: Eu não atinava em nada



Certas coisas tornam-se óbvias depois de ditas. Não porque um gênio as extrai dos confins misteriosos dados por existentes entre o céu e a terra (má tradução de Shakespeare) e as revela aos comuns. São coisas, suponho, que intuimos, então, se ouvimos alguém verbalizá-las, caem-nos como evidentes. Seja: já as sabíamos, apenas não havíamos pensado metodicamente sobre elas. Lupicínio Rodrigues poetiza que “o pensamento parece uma coisa à toa”, e se espanta: “como é que a gente voa, quando começa a pensar”. Pensar pode ser devaneio. Devaneio é conceber na imaginação, sonhar, segundo o Houaiss. Mas pensar também é filosofar. Filosofar é metodizar pensamentos. Considero que filósofo é o sujeito que bota razoável ordem na própria imaginação.

Eu estava a fazer esforço de organizar meus pensamentos, com a intenção de escrever. Não pensava em lançar filosofia ao mundo, que não tenho estatuto intelectual para tanto. Queria dizer essas crônicas que aprecio dividir com as pessoas, e só. Tentava recordar quem me reclamou indignado que nascera sem saber nada e vinha padecendo de excesso de esforço para aprender as coisas.

Não me lembro, então vou

tributar o dito ao Anônimo. É que o pensamento carece de um autor, pois tem profundidade intelectual; é o equivalente popular de certa conferência pronunciada em 1945, em Paris, por Jean Paul Sartre. A palestra tornou-se um opúsculo: O Existencialismo é um Humanismo. Nele se discute a ideia condensada na frase famosa: “A existência precede a essência”. A sentença encerra relevante controvérsia sobre a realidade humana. O que exprime a afirmação? Conforme o autor: “Significa que o homem primeiramente existe, se descobre, surge no mundo; e que só depois se define. O homem, tal como o concebemos o existencialista, se não é definível, é porque primeiramente é nada. Só depois será, e será tal como a si próprio se fizer”.

Dito em poesia, no jeito de Dorival Caymmi: “Quando eu vim pra esse mundo \ Eu não atinava em nada \ Hoje eu sou Gabriela \ Gabriela he! meus camaradas.” Então: Gabriela chegou vazia ao mundo. Não era uma pessoa, era um nada.

Tinha existência, mas não tinha essência. Aí, foi vivendo, fazendo a sua história, construindo a sua essência, fazendo-se ser a Gabriela em que se tornou. A responsabilidade do fazer-se traz os encargos da liberdade. Ser livre impli-

ca custo. O indivíduo tem razoável margem de eleição de caminhos, mas isso o angustia. Fazer escolhas que só o próprio indivíduo - e ninguém mais - pode fazer; isso assusta. Às vezes, ficamos vacilantes e não optamos. Não optar, contudo, também é uma escolha. Não temos, pois, escolha que não seja escolher.

O ser alienado não entende suas circunstâncias, é rebanho (Nietzsche). O ser consciente é livre, tem existência. Postergar a existência por medo de errar nas escolhas, protegendo-se de culpas, é um falso expediente. O mundo não dá sentido à vida; o mundo é, mesmo, um absurdo angustiante. O significado que pode ser encontrado na vida é o significado que nós damos a ela.

Anônimo aborreceu-se com a vida porque não nasceu informado das coisas e acabou tendo de se esforçar para safar-se de percalços e satisfazer suas vontades. A Gabriela, quando nasceu, não atinava em nada, agora é Gabriela. Eu, todo o dia, arrisco ser o que mais me venha ao gosto. E evito que se me aconteça coisa sem que eu faça parte dos sentidos do acontecimento. Gosto de viver.

Léo Rosa de Andrade: Doutor em Direito pela UFSC. Psicanalista e Jornalista.

Devido à baixa arrecadação de ICMS, São Paulo pode melhorar sua situação financeira por meio de reformas tributárias



Em junho de 2020, o Estado de São Paulo arrecadou R \$ 6,4 bilhões de Imposto sobre Circulação de Mercadorias e Serviços (ICMS). O valor total foi 8,54% menor que no mesmo mês de 2019, pois naquele ano foram arrecadados 7,03 bilhões de reais em impostos. Os dados são do Conselho Nacional de Política Agropecuária (Confaz).

Para evitar que isso aconteça, a comissão mista de reforma tributária criada no Congresso Nacional, avança com as discussões para atualizar o modelo de tributação do país.

O colégio recebeu o ministro da Economia Paulo Guedes, que detalhou a proposta enviada pelo go-

verno ao Congresso.

A questão problemática é o PL 3887/20, que se baseia na unificação do PIS e da Cofin para criar a “Contribuição Social para a Circulação de Bens e Serviços” (CBS). Esta é a primeira parte da reforma geral planejada pelo Poder Executivo.

“Não enviamos PECs que pudessem entrar em conflito com as outras duas PECs que já estavam no Congresso. Em vez disso, enviamos nossa proposta para que a comissão mista analise e depois modifique, melhore ou ajuste.” disse Paulo Guedes.

Na comissão mista, os parlamentares já analisam a PEC 45, que tem o final de cinco tributos: IPI, PIS

e Cofins, que vêm dos tributos federais, ICMS dos estados e ISS, que é destinado à arrecadação municipal.

Como alternativa, serão criado o imposto sobre bens e serviços (IBS) e o imposto de seleção (IS).

Outra proposta em apreciação é a PEC 110/2019, que discutida por senadores, extingue 10 tributos: IPI, IOF, CSLL, PIS, Pasp, Cofins e Cide Combustíveis, de arrecadação federal; o ICMS, de competência dos estados; e o ISS, de âmbito municipal, além do Salário-Educação. Em substituição, cria o Imposto sobre Bens e Serviços (IBS) e o Imposto Seletivo (IS).

Fonte: Brasil 61

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

Livro D-25, FLS. nº 179, Termo nº 7227

Faço saber que pretendem se casar FABRÍCIO CALDERARO e MARINA GASPARIN CORRÊA, apresentando os documentos necessários exigidos pelo artigo 1.525, incisos 1, 3, 4 e 5 do Código Civil Brasileiro. O habilitante é natural de Taubaté-SP, nascido no dia 02 de dezembro de 1978, de estado civil viúvo, de profissão comerciante, residente e domiciliado na Alameda Central, nº 128, Condomínio Eldorado, Tremembé/SP, CEP 12120-000, filho de JOSÉ CALDERARO NETO, de 74 anos, natural de Taubaté/SP, nascido na data de 06 de dezembro de 1945 e de ANA MARIA SOARES CALDERARO, de 71 anos, natural de São José dos Campos/SP, nascida na data de 28 de julho de 1949, ambos residentes e domiciliados em Taubaté/SP. A habilitante é natural de Tremembé-SP, nascida no dia 22 de setembro de 1986, de estado civil divorciada, de profissão contadora, residente e domiciliada na Alameda Central, nº 128, Condomínio Eldorado, Tremembé/SP, CEP 12120-000, filha de JOSÉ ROBERTO CORRÊA, de 62 anos, natural de São Paulo/SP, nascido na data de 06 de julho de 1958, residente e domiciliado em Extrema/MG e de MARIA JOSÉ GASPARIN CORRÊA, de 59 anos, natural de Pindamonhangaba/SP, nascida na data de 01 de novembro de 1960, residente e domiciliada em Taubaté/SP. Se algum souber de algum impedimento, oponha-o na forma da Lei.

Lavro o presente para ser afixado em Cartório e cópia para a imprensa local desta cidade.



PREFEITURA MUNICIPAL DE POTIM

EXTRATO DE HOMOLOGAÇÃO - PREGÃO Nº 024/2020 – No dia 19 de agosto de 2020, depois de constatada a regularidade dos atos procedimentais, a autoridade competente, Sra. ERICA SOLER SANTOS DE OLIVEIRA, Prefeita Municipal de Potim/SP, resolve HOMOLOGAR o item do Pregão Nº 024/2020, referente ao objeto em epígrafe, qual seja: Registro de Preços para Aquisição Futura e Parcelada de Conjunto de Cadeiras com Carteiras Escolares a empresa EQUISCOLA EQUIPAMENTOS ESCOLARES LTDA – ME, com valor total de R\$ 20.000,00. Fica a empresa convocada a assinar a Ata de Registro de Preços no prazo de 05 dias úteis a partir desta publicação.



PREFEITURA MUNICIPAL DE POTIM

AVISO DE LICITAÇÃO - A Prefeitura Municipal de Potim torna público a abertura de Licitação na modalidade Pregão Eletrônico Nº 033/2020. Objeto: Registro de Preços para Aquisição Futura e Parcelada de Peças hidráulicas. Data para recebimento de proposta: das 09h00min do dia 20/08/2020, até as 09h00min do dia 01/09/2020; data da abertura de propostas: das 09h00min às 10h00min do dia 01/09/2020; data de início da sessão pública: às 10h00min do dia 01/09/2020, horário de Brasília/DF, local www.bnc.org.br “acesso identificado no link - licitações”. O Edital na íntegra poderá ser consultado aos interessados no site supracitado. Maiores informações através do telefone (12) 3112-9200.



Campanha
Agosto Lilás
#SuaAtitudeSalva

Denuncie a violência contra a mulher

APP Proteção Mulheres

Ligue 190
Polícia Militar

LIGUE 180
Central de Atendimento à Mulher



Juntos pela amamentação
AGOSTO DOURADO
Sociedade de Pediatria de São Paulo



Apresentação da campanha Agosto Dourado
Organização: Departamento Científico de Aleitamento Materno









DENGUE!
SAÍ FORA!
AQUI NÃO É A SUA PRAIA!

CORONAVÍRUS
COVID-19


O que você precisa 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


Catarro



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



Acesse:
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 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 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"




3 Rs

1º Reduzir

2º Reutilizar

3º Reciclar



Campanha da Fraternidade 2020

"Viu, sentiu compaixão e cuidou dele"

(Lc 10,33-34)

"Fraternidade e vida: dom e compromisso"





#SEUVOTO TEMPODER

ELEIÇÕES 2020