

Pró-Lar suspende pagamento de prestação de financiamento por 90 dias em Jacareí



Municípios de Jacareí, que aderiram a programas como 'Cesta Básica de Material de Construção' e o 'Aquisição de Lotes e Casas' estão isentos do pagamento das prestações por um período de 90 dias. A Fundação Pró-Lar de Jacareí suspendeu também o pagamento daqueles que se encontram no cadastro da dívida ativa do município. Os beneficiados estão inscritos nos programas de financiamento para pessoas de baixa renda. O adiamento do pagamento de parcela ocorre em decorrência da Quarentena (do

COVID-19). De acordo com a Fundação Pró-Lar de Jacareí, também não haverá cobrança de juros por conta da suspensão. "O objetivo é contribuir neste momento de crise e de circunstâncias excepcionais, em que as vulnerabilidades estão aumentadas. Diversas pessoas estão sem renda e a suspensão é uma forma de auxiliá-las", explica a presidente da Fundação, Rosa de Fátima Rangel França. De acordo com ela, a suspensão serve para todos que possuem parcelas em aberto na Fundação. A medida vai beneficiar

76 municípios que aderiram a programas como 'Cesta Básica de Material de Construção' e o 'Aquisição de Lotes e Casas', incluindo aqueles que se encontram no cadastro da dívida ativa do município. No entanto, ressalta a presidente da Fundação que, passado o período de Quarentena, o pagamento deve ter continuidade junto à Pró-Lar: "Vale acrescentar que isto não é uma renúncia de receita, mas somente suspensão temporária da exigibilidade das parcelas. Quando se restabelecer a normalidade, as parcelas serão cobradas".

Até segunda-feira, número de recuperados da covid-19 registrava quase 23 mil no Brasil



Até segunda-feira (20), o Brasil registrava quase 23 mil pessoas recuperadas da covid-19, segundo dados do Ministério da Saúde. O número exato é de 22.991 pacientes recuperados e foi divulgado sem detalhamento, estado por estado. O número equivale a uma taxa de 56,7% de recuperação da doença, uma pequena melhora em relação aos 55% registrados em 14 de abril, quando o ministério começou a divulgar o número de recuperados. O

país tem 40.581 pacientes diagnosticados, segundo os dados divulgados ontem (20). É contabilizado como recuperado o paciente com confirmação do novo coronavírus que recebeu alta hospitalar após internação. De acordo com o segundo o ministério, também são contabilizados os confirmados sem internação, mas que deixaram de apresentar sintomas depois de ficar em casa. Enquanto a taxa de recuperação se mantém acima

da metade dos casos, o índice de letalidade encontra-se em 6,3% dos casos confirmados. No Brasil, foram registradas 2.575 mortes até ontem (20). As hospitalizações por covid-19 chegaram a 8.318. O total de pessoas internadas por Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG) em investigação totalizaram 42.817. Outras 15.752 foram denominadas SRAG "não especificado". Com informações da Agência Brasil

Conheça as cinco novas modalidades das Olimpíadas



Os Jogos Olímpicos de Tóquio, que aconteceriam neste ano, sofreram alterações marcantes para a história do esporte no mundo. Mas não foram só mudanças negativas: além

do remanejamento de datas, modalidades inéditas serão introduzidas pela primeira vez para a alegria de torcedores de todas as nacionalidades que, de quatro em quatro anos, vi-

bram com as competições. Mas, nesta edição, até mesmo a periodicidade do evento teve de ser alterada pela primeira vez em 76 anos. Já havia ocorrido o remanejamento de da-

tas para um mês no qual a Ásia estivesse passando uma estação de clima mais favorável para os atletas. As competições teriam início no dia 24 de julho deste ano. Com a pandemia do novo coronavírus, os Jogos tiveram de ser adiados para o ano de 2021, ainda sem data exata. Anteriormente, a competição só havia deixado de ocorrer três vezes: em Berlim, no ano de 1916, no próprio Japão, em 1940, e em Londres, em 1944 - todas foram interrompidas pelas duas Guerras Mundiais. A espera estendida por conta da doença só aumenta ainda mais a ansiedade de ver em cena os atletas das cinco novas modalidades que estarão na Olimpíada de Tóquio, e elas são: surf, beisebol/softbol, karatê, skate e escalada. O skate contará com duas

modalidades - street e park -, ambas com competições femininas e masculinas, o beisebol será exclusivamente masculino e o softbol, feminino. Segundo o presidente do comitê organizador, Tony Estanguet, o intuito é dar visibilidade a modalidades mais urbanas: "Queremos ligar-nos a desportos que são disputados em todo o mundo para darmos aos Jogos uma dimensão mais urbana, ligada à natureza, mais artística", afirma. Então, os que curtem fortes emoções e grandes aventuras já podem utilizar o maior tempo de espera e ir se preparando para vibrar vendo novos desportistas. As apostas de pódio para o Brasil entre essas novidades estão principalmente no surf, com a Brazilian Storm (tempestade brasileira), como chamam o momento de destaque dos surfistas brasileiros Ga-

briel Medina, Adriano de Souza (Mineirinho) e Felipe Toledo. Ao que tudo indica, o país também tem grandes chances de brilhar com tênis Vans no pé e manobras radicais em cima de outro tipo de prancha - dessa vez, com rodas. O skate é praticado em todo o território e conta com grandes nomes que arrastam fãs internacionalmente, como Pâmela Rosa, Rayssa Leal, Luan Oliveira e Kelvin Hoeffler. Nos outros esportes - karatê, escalada, beisebol e softball -, os olhos não estão tão voltados ao Brasil, mas as práticas que são tradição em outras culturas e acumulam torcedores e atletas em diversos continentes também prometem acelerar o coração das torcidas que já conhecem as modalidades, ou que terão contato com elas pela primeira vez em 2021.

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

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 pizzeria 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.

VW fecha acordo de flexibilização trabalhista com sindicatos

Em razão dos impactos da COVID-19 no mercado, a Volkswagen do Brasil informa que em Assembleias Virtuais, realizadas na última segunda-feira (20) e ontem (21), empregados de suas quatro fábricas (São Bernardo do Campo, Taubaté, São Carlos em São Paulo, e São José dos Pinhais no Paraná), Centro de Peças e Acessórios de Vinhedo/SP e Escritórios Regionais aprovaram proposta de redução de 30% da jornada de trabalho sem impacto no valor líquido dos salários. Tam-

bém foi aprovada a posterior para dezembro de 2020 de 20% da primeira parcela de PLR. Todos os empregados das categorias horistas e mensalistas são impactados com esta medida pelos próximos 90 dias. “Os efeitos provocados pela pandemia do novo Coronavírus levaram a VW a aplicar novas medidas de flexibilidade previstas em Acordo Coletivo de trabalho, negociadas em parceria com os sindicatos de todas as nossas operações no país. Temos o compromisso de prote-

ger o emprego e evitar demissões, além de garantir a sustentabilidade do nosso negócio”, reforça Pablo Di Si, presidente e CEO da Volkswagen para a América Latina.

A proposta aprovada pelos empregados permite desconto de 30% no valor do salário bruto do empregado e o mesmo percentual de redução em jornada de trabalho. Serão aplicados os critérios da MP 936 e, desta forma, será possível obter o complemento de renda, parte paga pelo governo e parte pela VW.

Municípios recebem R\$ 500 milhões no terceiro repasse de ICMS de abril

Mês	Nº de Repasses	Valor Depositado
Janeiro	5	R\$ 2,73 bilhões
Fevereiro	4	R\$ 2,39 bilhões
Março	4	R\$ 2,39 bilhões
		Total: R\$ 7,52 bilhões

O governo do Estado de São Paulo transfere nesta quarta-feira (22) R\$ 500,95 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 13 a 17 de abril. 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\$ 604,4 milhões nos repasses anteriores, realizados em 7/4 e 14/4, relativos às arrecadações dos períodos de 31/3 a 3/4 e de 6/4 a 9/4, respectivamente. Com os depósitos efetuados hoje, o valor acumulado distribuído às prefeituras em abril sobe para R\$ 1,10 bilhão.

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 trimestre deste ano, a Secretaria da Fazenda e Planejamento depositou R\$ 7,52 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.

Índice de Participação dos Municípios

Os repasses aos municípios são liberados de acordo com os respectivos Índices de Participação dos Municípios, conforme determina a Constituição Federal, de 5 de outubro de 1988. Em seu artigo 158, inciso IV está estabelecido que 25% do produto da arrecadação de ICMS pertencem aos municípios, e 25% do montante transferido pela União ao Estado, referente ao Fundo de Exportação (artigo 159, inciso II e § 3º).

Os índices de participação dos municípios são apurados anualmente (artigo 3º, da LC 63/1990), para aplicação no exercício seguinte, observando os critérios estabelecidos pela Lei Estadual nº 3.201, de 23/12/81, com alterações introduzidas pela Lei Estadual nº 8.510, de 29/12/93.

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 23/04/2020

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.

Confira 8 dicas para fortalecer seu sistema imunológico



O sistema imunológico, também conhecido como sistema imune, é composto por um conjunto de órgãos, tecidos e células, que funcionam como uma barreira de proteção contra bactérias, fungos, vírus e patógenos e previnem o desenvolvimento de doenças.

Para garantir essa proteção, moléculas e células especializadas, como os anticorpos, agem de maneira coordenada e provocam uma série de reações para combater agentes infecciosos e manter a saúde do organismo. Por exemplo, ao perceber a invasão de substâncias estranhas e contagiosas, o sistema imunológico aumenta a temperatura do corpo para tentar expulsá-las, e essa resposta é o que conhecemos como febre. Mas vale ressaltar que os mecanismos de defesa variam de acordo com o tipo de invasor a qual o sistema imune está exposto.

A capacidade que a sua estrutura física tem de se proteger é chamada de imunidade, e pode ser inata ou adquirida. A inata está presente desde o nascimento, como a pele e o muco existente no pulmão, narinas, esôfago, entre outros. Quando a resposta inata não é o suficiente para eliminar o risco, a adquirida é ativada

para contê-lo.

A imunidade adquirida é obtida ao longo da vida e é composta por células de defesa - os anticorpos -, que são desenvolvidas ao entrar em contato com microrganismos. Um bom exemplo deste mecanismo é a catapora, que só pode ser contraída uma vez, pois o indivíduo adquire resistência e isso impede que ela se instale novamente.

Pensando nisso, é importante fortalecer o seu sistema imunológico, através de hábitos saudáveis. Lembrando que blindar a imunidade não garante que você não irá adoecer, mas acelera a recuperação, previne outras enfermidades e melhora sua resistência.

Neste período de isolamento social, devido ao novo coronavírus, os cuidados com a saúde física e mental devem ser redobrados para melhorar o bem-estar e tornar o dia a dia mais tranquilo. Conheça alguns elementos para estimular e fortalecer o sistema imunológico e emocional.

Alimente-se bem

Pratos coloridos, com porções variadas de alimentos frescos e ricos em nutrientes, melhoram o humor, o rendimento, previnem doenças crônicas, como diabetes e obesidade, e psico-

lógicas, como depressão e ansiedade.

Ao falar em alimentação saudável, é comum pensar somente em cortar as calorias, mas o ideal é balancear os nutrientes. Por exemplo, os carboidratos liberam a energia necessária para você realizar as suas atividades e estão entre eles os mais simples, ou seja, mais fáceis de serem digeridos, como os açúcares e os mais complexos como fibras e cereais. É aconselhável dar preferência aos carboidratos complexos.

As proteínas fazem parte de todas as estruturas do corpo e auxiliam no crescimento e na defesa do organismo, através dos anticorpos.

As comidas que contêm mais proteínas são de origem animal, como carne, leite e ovos.

Os lipídios e as gorduras contribuem no controle da temperatura corporal, já que agem como isolante térmico e protegem os órgãos internos. Também auxiliam na absorção das vitaminas A, D, E e K. Os exemplos de alimentos ricos em gorduras são: óleos, azeites e oleaginosas. As vitaminas A, B, C, D, E e K são fundamentais na metabolização de carboidratos, lipídios e proteínas. Podem ser encontradas em vegetais e alimentos natu-

rais, porém seu consumo deve ser balanceado, pois o excesso não é benéfico.

Já os sais minerais como cálcio, ferro, zinco, potássio, sódio, flúor, entre outros não são produzidos pelo organismo, mas desempenham funções vitais em processos como a contração de músculos e a condução de impulsos nervosos, e podem ser achados em mantimentos de origem animal e em vegetais.

Para ter uma alimentação equilibrada, deve-se evitar produtos industrializados e processados.

E, para isso, uma ótima alternativa é fazer uma horta em casa.

Além de estimular a criatividade e enfeitar um cantinho da sua residência, os vegetais ficam livres de conservantes e agrotóxicos. Você pode buscar inspirações decorativas, de organização e manutenção em aplicativos como Instagram e Pinterest, e, com o auxílio de vídeos disponíveis na internet, construir sua própria horta com poucos itens, como uma serra circular e pallets. Para quem mora em apartamento, a horta vertical é uma boa dica.

Pratique exercícios físicos A recomendação na quarentena é ficar em casa, mas manter-se ativo é indispensável. Exercícios preservam a saúde física e afastam sentimentos negativos que podem surgir com a reclusão social.

Você pode criar uma rotina de treino em casa de, no mínimo, 30 minutos, com exercícios básicos que não precisam de nada além do seu próprio peso, como agachamentos, polichinelos e abdominais. Mas, caso queira algo mais elaborado, como dança, yoga ou treinos funcionais, aproveite os conteúdos gratuitos de profissionais

de educação física na internet. Praticar atividades físicas ajuda a dormir melhor, libera endorfina - o hormônio da felicidade - e pode te deixar menos ansioso.

Dormir bem

Dormir é tão importante quanto se alimentar e se exercitar. É durante o repouso que o corpo descansa, se regenera, regula as suas funções e elimina toxinas, por isso, a privação de sono aumenta o risco de doenças e impacta o psicológico. É recomendável dormir de sete a nove horas por noite e ficar longe de aparelhos eletrônicos e de fortes luzes, pelo menos, uma hora antes de ir para a cama, para estimular o sono e o relaxamento. Evite também assistir ou verificar notícias que podem despertar tensão e ansiedade pouco antes de deitar.

Hidrate-se

A água faz parte de todos os processos do organismo, como digestão, controle da temperatura corporal, eliminação de resíduos e inúmeros outros. Por essa razão, manter-se hidratado é primordial, e o ideal é tomar 35 ml de água multiplicado pelo seu peso por dia. Água com limão e chás, como o de gengibre e de ervas com própolis, ajudam na hidratação

Vitamina D

A exposição ao Sol diariamente por, em média, 15 minutos, sem proteção solar, nos horários de até 10h da manhã e/ou depois das 16h da tarde, ajuda a produzir vitamina D, uma aliada que fortalece o sistema imune. Durante a quarentena, o indicado é tomar Sol nas dependências da sua casa - pode ser pela janela ou no próprio quintal.

Laços sociais

Ficar longos períodos fisicamente distante das pes-

soas que ama pode ser estressante. Por esse motivo, manter o relacionamento com os amigos e familiares neste momento é importante para enfrentar os dias de maneira mais positiva. Afinal, laços afetivos são eficazes para manter o bom humor e a saúde estável. Use a criatividade e a internet a seu favor para se conectar com quem gosta - você pode fazer videochamadas, ligações, chats e até mesmo convidá-los para partidas de jogos online e treinos compartilhados.

Saúde mental

O isolamento, as informações sobre a pandemia e a incerteza de quando tudo voltará à normalidade são fatores que influenciam a saúde emocional, gerando estresse e sensações ruins, que podem se tornar grandes vilões do sistema imunológico. Porém, há maneiras de tentar driblar esses sentimentos, e a maioria está ligada aos seus hábitos.

O melhor caminho é mandar o estresse para longe. Descobrir e praticar hobbies, ler, escutar música, aprender um idioma e fazer cursos online e artesanatos são algumas das diversas possibilidades. Além disso, há canais e profissionais da área oferecendo ajuda psicológica gratuita remotamente.

Higiene é crucial

Mais do que nunca, a atenção com a higiene pessoal deve ser redobrada. Lavar as mãos, usar álcool em gel, tomar banho assim que chegar em casa e utilizar máscaras são recomendações recorrentes dos órgãos de saúde neste momento de pandemia. Tirar os sapatos antes de entrar na residência e usar luvas são medidas extras que evitam a contaminação de doenças, incluindo o COVID-19.

BAEP prende menor por tráfico de drogas em São José dos Campos



Durante o patrulhamento pelo bairro Jardim São José II, em São José dos Campos, a equipe do Terceiro Batalhão de Ações Especiais de Polícia abordou o menor que já possuía antecedentes criminais. No momento da

abordagem, ele estava em posse de 50 pedras de crack e anotações do tráfico. Após a abordagem, a equipe da polícia se dirigiu até o bairro Santa Inês, local indicado pelo traficante, onde foi possível localizar mais 100 pedras de

crack, 1560 invólucros de maconha, 01 balança de precisão, 01 caderno contendo anotações do tráfico e sacos plásticos utilizados para embalagem de drogas. Até o momento, a ocorrência está em andamento pelo Plantão Sul.

9 vídeos sobre cuidados com os carros durante a quarentena



A Volkswagen do Brasil preparou nove vídeos, apresentados pelo Professor Scopino, instrutor de mecânica especializado em veículos VW, e que serão divulgados nas páginas de suas redes sociais oficiais do Facebook, Instagram e YouTube.

O objetivo é auxiliar os proprietários de carros da marca que dependem de

seus veículos diariamente, mesmo durante o período de quarentena.

Os vídeos tratam dos mais diversos temas, desde como manter a calibragem dos pneus quando o veículo fica muito tempo parado na garagem, até a instrução completa de troca e manutenção de itens essenciais como filtro de ar, fluido de freio e muitos outros que são necessários

para o bom funcionamento dos veículos. Ao término de cada vídeo, um link será feito para a Loja Oficial da Volkswagen no Mercado Livre, gerando oportunidades de negócio e ressaltando a importância de se utilizar peças originais.

Os vídeos serão postados todas as segundas, quartas e sextas, durante as próximas três semanas.



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
- Tossir
- Cuiarros
- 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 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”

PREFEITURA MUNICIPAL DE POTIM

AVISO DE EDITAL DE CONVOCAÇÃO 04/2020 - A Prefeitura Municipal de Potim, no uso de suas atribuições legais, torna público a convocação dos candidatos classificados no Concurso Público 01/2019 - CARGOS: TECNICO DE ENFERMAGEM, ENFERMEIRO, AGENTE ADMINISTRATIVO, ASSISTENTE SOCIAL E ENGENHEIRO CIVIL - A relação de classificados na íntegra e demais informações estão disponíveis no site da Prefeitura Municipal de Potim – www.potim.sp.gov.br. Os candidatos aprovados serão também convocados por correspondência conforme o disposto no item 10.15 do Edital.

Campanha da Fraternidade 2020

“Viu, sentiu compaixão e cuidou dele”

(Lc 10,33-34)

“Fraternidade e vida: dom e compromisso”