

Quatro alimentos que ajudam a controlar a ansiedade na pandemia



Medo, apetite desregulado, alteração de sono, tensão muscular e preocupações em excesso são exemplos de sintomas que podem estar relacionados a transtornos de ansiedade. Segundo a Organização Mundial da Saúde, o Brasil já era o país mais ansioso do mundo antes da pandemia, com cerca de 8,6 milhões de pessoas que sofrem com a doença. Contudo, de acordo com uma pesquisa realizada pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), após o início da pandemia, aproximadamente 80% da população brasileira se tornou mais ansiosa, enquanto em outros países a média é de 30%.

Segundo a engenheira de alimentos Erika de Almeida, a alimentação balanceada é uma alternativa para ajudar a diminuir e controlar a ansiedade. “Magnésio, cálcio e triptofano são exemplos de nutrientes que aumentam a produção de serotonina, conhecida como o hormônio da felicidade. Outros nutrientes

como ômega-3 e selênio, por exemplo, contribuem para um melhor funcionamento do organismo, ajudando a melhorar os sintomas da ansiedade. Alimentos saudáveis podem ser uma grandes aliados neste cenário”, explica a analista de Pesquisa e Desenvolvimento da Jasmine Alimentos, empresa especializada em alimentos saudáveis.

Confira cinco alimentos que ajudam a controlar a ansiedade.

Castanha-do-Pará

Rica em selênio, a castanha-do-pará contribui para reduzir inflamações, que são comuns em pessoas que sofrem com transtornos de humor. Outro benefício das castanhas é a vitamina E, com propriedades antioxidantes, que ajudam a prevenir danos celulares e são benéficas no controle da ansiedade. Além de ser consumida in natura, as Castanhas-do-Pará podem ser encontradas em cookies e granolas, por exemplo.

Banana

Com alto teor de triptofa-

no, a banana é uma importante aliada na produção de serotonina, que ajuda no alívio da depressão e dos sintomas da ansiedade. A fruta também é rica em potássio, nutriente que também pode ajudar a reduzir os sintomas de estresse e ansiedade.

Compartilhar

A chia é rica em ferro, aminoácidos e vitamina B, essenciais para o bom funcionamento da saúde cerebral. Também são fonte de fibras e ômega-3, que ajudam a diminuir os sintomas da ansiedade. Ela pode ser consumida em grãos, comofarinha, ou na composição de receitas como biscoitos, bolos e pães.

Frutas cítricas

A vitamina C, presente nas frutas cítricas, diminui a secreção de cortisol e promove o bom funcionamento do sistema nervoso. O hormônio costuma ser liberado em resposta ao estresse e à ansiedade, transmitindo para todo o corpo. A ingestão de frutas cítricas também está relacionada com o aumento da imunidade.



Por uma política que ouve e se sensibiliza com a comunidade



A prioridade é salvar vidas. E, para tanto, é fundamental ouvir as reais necessidades da população, protegendo as pessoas deste inimigo invisível, mas sem deixá-las desamparadas.

O Desenvolve Vale aprova a preocupação louvável e muitas das ações tomadas pelo Governo de São Paulo e pelas prefeituras da região no cuidado com a saúde da população e com a preservação da vida, no combate à pandemia de covid-19. Mas, ao mesmo tempo, a permanência da Região Metropolitana do Vale do Paraíba e Litoral Norte, a RMVale, na fase vermelha do Plano São Paulo evidencia uma escolha equivocada do governo. Para o Desenvolve Vale, tanto o anúncio da regressão à classificação mais rígida do Plano São Paulo quanto a manutenção desse arranjo deveriam estar amparados pela oferta de uma contrapartida real e eficaz à crise econômica. O fechamento do comércio, escritórios e outros setores da economia já impactou diretamente na geração de empregos e, especialmente, na sobrevivência digna de muitas famílias. Quem está olhando para os trabalhadores informais e formais, para os autônomos, para os profissionais liberais, para os empreendedores, sejam os que geram poucos ou muitos empregos e até mesmo

o próprio sustento?

Outras questões merecem atenção. Dada a urgência, não havia justificativa para, por exemplo, fechar os hospitais de campanha. As medidas que definem alguns setores econômicos como essenciais, em detrimento de outros, também são incoerentes. Por que perfumarias (classificadas como higiene pessoal) podem funcionar, por exemplo, e concessionárias de veículos e imobiliárias (que não provocam aglomeração) não podem?

A condução de uma política para salvar vidas precisa ser técnica, obviamente, mas não pode ser tecnocrata. A boa política pressupõe o diálogo e a sensibilidade.

Dessa forma, o Desenvolve Vale, em nome do seu conselho (que reúne alguns dos principais empreendedores da RMVale, de diferentes setores), defende a revisão do Plano São Paulo, pois a movimentação no comércio e escritórios de serviços é pautada em protocolos seguros, devidamente respeitados pelos empresários, com distanciamento e regras sanitárias.

Ao mesmo tempo, o Desenvolve Vale solicita uma oferta de linhas de crédito especiais a todas as empresas, de diferentes portes, para que possam manter seus negócios com a mínima saúde financeira; a prorrogação dos en-

cargos sociais, impostos e tributos (municipais, estaduais e federais); uma política efetiva de manutenção de emprego e renda a todos os empresários, profissionais liberais e autônomos; entre outras políticas públicas voltadas à economia regional.

Sempre é bom lembrar que, em novembro do ano passado, o ministro Luís Roberto Barroso, presidente do Tribunal Superior Eleitoral (TSE), decidiu ampliar o horário da votação nas eleições municipais, a fim de garantir mais tempo para que os eleitores votassem com segurança, reduzindo a possibilidade de aglomerações. O resultado foi positivo.

É possível conter a propagação do vírus sem optar unicamente pelo fechamento. Com união e respeito às especificidades locais, vamos superar as adversidades, sem fechar empresas, aumentar o desemprego e ver a inflação disparar. Aos governos municipais, estadual e federal, fica o nosso apelo: vamos dobrar o cuidado, o distanciamento e as regras sanitárias, mas não podemos deixar os empreendedores desamparados. É preciso entender o momento, cuidar da segurança e salvar vidas, mas também permitir que os empreendedores, que sustentam milhares de famílias em toda a RMVale, trabalhem, com

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

Confira algumas dicas importantes para manter a motivação em alta, seguir uma alimentação equilibrada e perder peso de forma saudável. Estabeleça objetivos a longo prazo e acompanhe cada progresso. Se a idéia é perder alguns quilos, o ideal é determinar metas de três a cinco quilos, por exemplo. Planeje uma rotina alimentar em horários regulares com três refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) e dois pequenos lanches. Isso ajuda a manter o metabolismo em pleno funcionamento e garante maior saciedade ao longo do dia. Livre-se de dietas com restrição excessiva. Prefira uma reeducação de forma gradativa e com cardápio saudável e variado. Evite ter chocolates, balas, biscoitos recheados, doces e salgadinhos nos armários de casa ou no trabalho para não se render a tentação facilmente. Pratique atividades físicas, pelo menos três vezes por semana. Outras atitudes também contribuem para o bem estar, como usar escadas em vez de elevador e dispensar transporte nos percursos curtos e aproveitar para caminhar.

Humor

Geografia da mulher

Entre 18 e 25 anos, a mulher é como o Continente Africano, uma metade já foi descoberta e a outra metade ainda esconde belezas.

Entre 26 e 35 anos, a mulher é como a América do Norte, moderna, desenvolvida, civilizada e aberta às negociações.

Entre 36 e 40 anos, a mulher é como a Índia, muito quente, segura de si e consciente de sua própria beleza.

Entre 41 e 50 anos, a mulher é como a França, suavemente envelhecida, mas ainda desejável de se visitar.

Entre 51 e 60 anos, a mulher é como a Iugoslávia, perdeu a guerra, é atormentada por fantasmas do passado, mas empenha-se na reconstrução.

Entre 61 e 70 anos, a mulher é como a Rússia, esperançosa com fronteiras sem patrulha e a camada de neve ocultando tesouros.

Entre 71 e 80 anos, a mulher é como a Mongólia, com um passado glorioso de conquistas, mas com puçás esperanças no futuro.

Depois do 80 anos, a mulher é como o Afeganistão, quase todos sabem onde está, mas ninguém quer ir lá.

Geografia do homem

Entre 18 e 80 anos, o homem é como Cuba, sempre governado por um só membro.

Fazia horas que o menino estava sentado na poltrona da sala com a cabeça apoiada numa das mãos. A mãe, preocupada, perguntou:

- Meu filho, em que você está pensando tanto?

E o garoto responde:

- Mamãe, me explique uma coisa: Se é Deus quem nos dá o que comer, se é a cegonha que traz as criancinhas recém-nascidas e se é o Papai Noel quem nos traz os brinquedos, a senhora poderia me explicar pra que é que serve o papai aqui em casa?

Mensagens

Falará você da bondade a todo instante, mas se não for bom, isso será inútil para a sua felicidade. Sua mão escreverá belas páginas atendendo a inspiração superior, no entanto, se você não estampar a beleza delas em seu espírito, não passará de estafeta sem inteligência. Lerá maravilhosos livros, com emoção e lágrimas, todavia, se não aplicar o que você leu, será como tão somente um péssimo registrador. Cultivará convicções sinceras, em matéria de fé, entretanto, se essas convicções não servirem a sua renovação para o bem, sua mente estará resumida a um cabide de máximas religiosas. Sua capacidade de orientar disciplinará muita gente, melhorando personalidade, contudo, se você não disciplinar, a lei o defrontará com o mesmo rigor com que ela se utiliza de você para aprimorar os outros. Você conhecerá perfeitamente as lições para o caminho e passará entre os olhos mortais do mundo, à galeria dos heróis e dos santos, se não praticar os bons ensinamentos que conhece, porque as Leis Divinas recomeçará sempre o seu trabalho e cada vez mais dificilmente, você chamará a Jesus de Mestre, se não quiser, porém, aprender a servir com Ele, suas palavras soarão sem qualquer sentido.

Pensamentos, provérbios e citações

Nunca estamos preparados para o que não esperamos.

Um hoje vale por dois amanhãs.

Diga a verdade apenas a quem está disposto a ouvi-la.

A união do rebanho obriga o leão dormir com fome.


O grande segredo dos negócios em segredo e o grande segredo.

Se você quer um bom serviço, faça-o sozinho.

Com uma boa sopa as dificuldades descem melhor;

A verdadeira viagem se faz na memória.

O homem é aquilo que ele mesmo faz.



MUNICÍPIO DE REDENÇÃO DA SERRA - SP
GOVERNO MUNICIPAL
www.redencaoaserra.sp.gov.br
CNPJ: 45.167.517/0001-08

Homologação e Adjudicação Processo 33 2020 Pregão Presencial 12 2020 Aquisição Ambulância de Simples Remoção Transformada. Torno público a Homologação do certame e Adjudicação de seu objeto a empresa RFP Máquinas e Empreendimentos LtdaEPP, em 03/09/2020.

Extrato de Contrato Administrativo 25 2020 PProcesso 33 2020 Pregão Presencial 12 2020 Aquisição Ambulância de Simples Remoção Transformada. Vigência: Até 31/12/2020 a contar de 14/09/2020. Contratada: RFP Máquinas e Empreendimentos LtdaEPP, CNPJ 31.762.716/0001-50, Valor R\$136.000,00 Redenção da Serra, 14/10/2020. Ricardo Evangelista Lobato – Prefeito Municipal.

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

Livro D-25, FLS. nº 227, Termo nº 7323

Faço saber que pretendem se casar IGOR CARLOS DUARTE MARTINS e BIANCA DAYANE DOS SANTOS FRANÇA, apresentando os documentos necessários exigidos pelo artigo 1.525, incisos 1, 3 e 4 do Código Civil Brasileiro. O habitante é natural de Taubaté-SP, nascido a 12 de março de 1996, de estado civil solteiro, de profissão autônomo, residente e domiciliado na Rua Dezesseis, nº 40, Flor do Campo, Tremembé/SP, filho de ALAÉCIO MARTINS, de 48 anos, natural de Rubelita/MG, nascido na data de 06 de janeiro de 1973, residente e domiciliado em Taubaté/SP e de GIOVANA DUARTE, de 40 anos, natural de Tremembé/SP, nascida na data de 27 de fevereiro de 1980, residente e domiciliada em Tremembé/SP. A habitante é natural de Taubaté-SP, nascida a 30 de março de 1998, de estado civil solteira, de profissão do lar, residente e domiciliada na Rua Dezesseis, nº 40, Flor do Campo, Tremembé/SP, filha de NELSON ALVES FRANÇA, de 55 anos, natural de Taubaté/SP, nascido na data de 15 de janeiro de 1966 e de DULCE MARA DOS SANTOS FRANÇA, de 47 anos, natural de Aparecida/SP, nascida na data de 17 de abril de 1973, residentes e domiciliados em Tremembé/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.

Livro D-25, FLS. nº 228, Termo nº 7324

Faço saber que pretendem se casar ARTHUR CAGNACCI DE CASTRO SALES e BRUNA RAFAELA DA SILVA, apresentando os documentos necessários exigidos pelo artigo 1.525, incisos 1, 3 e 4 do Código Civil Brasileiro. O habitante é natural de São Paulo-SP, nascido a 05 de julho de 1990, de estado civil solteiro, de profissão administrador, residente e domiciliado na Avenida dos Diamantes, nº 350, Eldorado, Tremembé/SP, filho de JOSÉ STÉLIO DE CASTRO SALES, 65 anos, natural de Bragança/PA, nascido na data de 02 de fevereiro de 1955 e de SILVIA CAGNACCI SALES, de 61 anos, natural de São Paulo/SP, nascida na data de 03 de dezembro de 1959, residentes e domiciliados em Tremembé/SP. A habitante é natural de São José dos Campos-SP, nascida a 30 de janeiro de 1989, de estado civil solteira, de profissão funcionária pública estadual, residente e domiciliada na Avenida dos Diamantes, nº 350, Eldorado, Tremembé/SP filha de GONÇALO LOURENÇO DA SILVA, de 59 anos, natural de Água Branca/AL, nascido na data de 09 de novembro de 1961 e de SHIRLEI SOARES DA SILVA, de 55 anos, natural de Resende/RJ, nascida na data de 02 de abril de 1965, residentes e domiciliados em Guaratinguetá/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.

Livro D-25, FLS. nº 228, Termo nº 7325

Faço saber que pretendem se casar REDA-MOHAMMED TEMTEM e ALINE ELEN SYLOS, apresentando os documentos necessários exigidos pelo artigo 1.525, incisos 1, 3 e 4 do Código Civil Brasileiro. O habitante é natural de Marrocos, nascido a 15 de agosto de 1994, de estado civil solteiro, de profissão marketing, residente e domiciliado na Avenida Amor Perfeito, nº 160, Vale das Flores, Tremembé/SP, filho de DRISS BEN BRAHIM, natural do Marrocos e de RACHIDA BENT MOHAMMED, natural do Marrocos, residentes e domiciliados no Marrocos. A habitante é natural de Taubaté-SP, nascida a 01 de junho de 1999, de estado civil solteira, de profissão do lar, residente e domiciliada na Avenida Amor Perfeito, nº 160, Vale das Flores, Tremembé/SP, filha de NILO SYLOS JUNIOR, de 59 anos, natural de Taubaté/SP, nascido na data de 10 de setembro de 1961 e de MARCIA APARECIDA SYLOS, de 52 anos, natural de Taubaté/SP, nascida na data de 05 de junho de 1968, residentes e domiciliados em Tremembé/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

AVISO DE LICITAÇÃO - A Prefeitura Municipal de Potim torna público a abertura de Licitação na modalidade Pregão Eletrônico Nº 003/2021. Objeto: Registro de Preços para Aquisição Futura e Parcelada de Equipamentos de Proteção Individual. Data para recebimento de proposta: das 09h00min do dia 29/01/2021, até as 09h00min do dia 10/02/2021; data da abertura de propostas: das 09h00min às 10h00min do dia 10/02/2021; data de início da sessão pública: às 10h00min do dia 10/02/2021, 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.



PREFEITURA MUNICIPAL DE POTIM

PUBLICAÇÃO DE DISPENSA - A Prefeitura Municipal de Potim/SP, torna pública a Dispensa de Licitação Nº 019/2021 para CONTRATAÇÃO DE EMPRESA PARA PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE OBRA DE MANUTENÇÃO NOS BANHEIROS E TELHADO DO PAÇO MUNICIPAL pelo valor total de R\$ 31.930,55 (trinta e um mil e novecentos e trinta reais e cinquenta e cinco centavos) ao fornecedor BBRANCO ENGENHARIA SOCIEDADE EMPRESARIA LIMITADA nos termos do Artigo 24, Inciso I, da Lei Nº 8.666/93. Potim, 20 de janeiro de 2021. Erica Soler Santos de Oliveira - Prefeita Municipal.

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 29/01/2021

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 da Estância Turística de São Luiz do Paraitinga

RELATÓRIO RESUMIDO DA EXECUÇÃO ORÇAMENTÁRIA BALANÇO ORÇAMENTÁRIO ORÇAMENTOS FISCAIS E DA SEGURIDADE SOCIAL

PERÍODO: Janeiro a dezembro 2020/BIMESTRE Novembro - Dezembro

REFO - ANEXO 1 (RF, Art. 52, inciso I, alíneas "a" e "b" do inciso II e § 1º)

Table with columns: RECEITAS, PREVISÃO INICIAL, PREVISÃO ATUALIZADA, RECEITAS REALIZADAS (BIMESTRE, JAN A DEZ, %), SALDO A REALIZAR. Rows include RECEITAS (EXCETO INTRA-ORÇAMENTÁRIAS) (I), RECEITAS CORRENTES, IMPOSTOS, TAXAS E CONTRIBUIÇÕES DE MELHORIA, etc.

Município da Estância Turística de São Luiz do Paraitinga

RELATÓRIO RESUMIDO DA EXECUÇÃO ORÇAMENTÁRIA BALANÇO ORÇAMENTÁRIO ORÇAMENTOS FISCAIS E DA SEGURIDADE SOCIAL

PERÍODO: Janeiro a dezembro 2020/BIMESTRE Novembro - Dezembro

REFO - ANEXO 1 (RF, Art. 52, inciso I, alíneas "a" e "b" do inciso II e § 1º)

Table with columns: RECEITAS, PREVISÃO INICIAL, PREVISÃO ATUALIZADA, RECEITAS REALIZADAS (BIMESTRE, JAN A DEZ, %), SALDO A REALIZAR. Rows include MOBILIÁRIA, CONTRATUAL, OPERAÇÕES DE CRÉDITO - Mercado Externo, etc.

ANA LÚCIA BILARD SCHERLE 121.951.688-4 PREFEITA MUNICIPAL

RUDNEY ISRAEL DOS SANTOS DIAS 313.333.618-58 CONTROLADOR INTERNO

FABIANE LAPIDO 183.816.358-10 CONTADOR(A)

Município da Estância Turística de São Luiz do Paraitinga

RELATÓRIO RESUMIDO DA EXECUÇÃO ORÇAMENTÁRIA BALANÇO ORÇAMENTÁRIO

ORÇAMENTOS FISCAIS E DA SEGURIDADE SOCIAL

PERÍODO: Janeiro a dezembro 2020/BIMESTRE Novembro - Dezembro

REFO - ANEXO 1 (RF, Art. 52, inciso I, alíneas "a" e "b" do inciso II e § 1º)

Table with columns: RECEITAS, PREVISÃO INICIAL, PREVISÃO ATUALIZADA, RECEITAS REALIZADAS (BIMESTRE, JAN A DEZ, %), SALDO A REALIZAR. Rows include RECEITAS CORRENTES, RECEITAS DE CAPITAL, RECEITAS DE EXERCÍCIOS ANTERIORES, etc.

ANA LÚCIA BILARD SCHERLE 121.951.688-4 PREFEITA MUNICIPAL

RUDNEY ISRAEL DOS SANTOS DIAS 313.333.618-58 CONTROLADOR INTERNO

FABIANE LAPIDO 183.816.358-10 CONTADOR(A)

Município da Estância Turística de São Luiz do Paraitinga

RELATÓRIO RESUMIDO DA EXECUÇÃO ORÇAMENTÁRIA DEMONSTRATIVO DA RECEITA CORRENTE LÍQUIDA

ORÇAMENTO FISCAL E DA SEGURIDADE SOCIAL

PERÍODO: Janeiro a dezembro 2020/BIMESTRE Novembro - Dezembro

REFO - Anexo 2 (RF, Art. 53, inciso I)

Table with columns: RECEITAS PRIMÁRIAS, PREVISÃO ATUALIZADA, RECEITAS REALIZADAS (Jan a dez 2020). Rows include RECEITAS CORRENTES (I), RECEITAS CORRENTES (II), RECEITAS DE CAPITAL (III), etc.

ANA LÚCIA BILARD SCHERLE 121.951.688-4 PREFEITA MUNICIPAL

RUDNEY ISRAEL DOS SANTOS DIAS 313.333.618-58 CONTROLADOR INTERNO

FABIANE LAPIDO 183.816.358-10 CONTADOR(A)

Município da Estância Turística de São Luiz do Paraitinga

RELATÓRIO RESUMIDO DA EXECUÇÃO ORÇAMENTÁRIA DEMONSTRATIVO DA EXECUÇÃO DAS DESPESAS POR FUNÇÃO E SUBFUNÇÃO

ORÇAMENTOS FISCAIS E DA SEGURIDADE SOCIAL PERÍODO: Janeiro a dezembro 2020/BIMESTRE Novembro - Dezembro

REFO - Anexo 2 (RF, Art. 53, inciso I)

Table with columns: FUNÇÃO/SUBFUNÇÃO, DOTAÇÃO INICIAL, DOTAÇÃO ATUALIZADA, DESPESAS EMPENHADAS (BIMESTRE, JAN A DEZ, %), SALDO, DESPESAS LIQUIDADAS (BIMESTRE, JAN A DEZ, %), SALDO, INSCRITAS EM RESTOS A PAGAR NÃO PROCESSADOS (I). Rows include Despesa com Pessoal, Despesa com Material, etc.

ANA LÚCIA BILARD SCHERLE 121.951.688-4 PREFEITA MUNICIPAL

RUDNEY ISRAEL DOS SANTOS DIAS 313.333.618-58 CONTROLADOR INTERNO

FABIANE LAPIDO 183.816.358-10 CONTADOR(A)

Município da Estância Turística de São Luiz do Paraitinga

RELATÓRIO RESUMIDO DA EXECUÇÃO ORÇAMENTÁRIA DEMONSTRATIVO DA RECEITA CORRENTE LÍQUIDA

ORÇAMENTO FISCAL E DA SEGURIDADE SOCIAL

JAN/2020 A DEZ/2020

REFO - ANEXO 3 (RF, Art. 53, inciso I)

Table with columns: ESPECIFICAÇÃO, EVOLUÇÃO DA RECEITA REALIZADA NOS ÚLTIMOS 12 MESES (JAN/2020 to DEZ/2020), TOTAL ÚLTIMOS 12 MESES, PREVISÃO ATUALIZADA. Rows include RECEITAS CORRENTES (I), RECEITAS CORRENTES (II), RECEITAS DE CAPITAL, etc.

Município da Estância Turística de São Luiz do Paraitinga

RELATÓRIO RESUMIDO DA EXECUÇÃO ORÇAMENTÁRIA BALANÇO ORÇAMENTÁRIO

ORÇAMENTOS FISCAIS E DA SEGURIDADE SOCIAL

PERÍODO: Janeiro a dezembro 2020/BIMESTRE Novembro - Dezembro

REFO - ANEXO 1 (RF, Art. 52, inciso I, alíneas "a" e "b" do inciso II e § 1º)

Table with columns: RECEITAS, PREVISÃO INICIAL, PREVISÃO ATUALIZADA, RECEITAS REALIZADAS (BIMESTRE, JAN A DEZ, %), SALDO A REALIZAR. Rows include MOBILIÁRIA, CONTRATUAL, OPERAÇÕES DE CRÉDITO - Mercado Externo, etc.

ANA LÚCIA BILARD SCHERLE 121.951.688-4 PREFEITA MUNICIPAL

RUDNEY ISRAEL DOS SANTOS DIAS 313.333.618-58 CONTROLADOR INTERNO

FABIANE LAPIDO 183.816.358-10 CONTADOR(A)

Município da Estância Turística de São Luiz do Paraitinga

RELATÓRIO RESUMIDO DA EXECUÇÃO ORÇAMENTÁRIA DEMONSTRATIVO DA RECEITA CORRENTE LÍQUIDA

ORÇAMENTO FISCAL E DA SEGURIDADE SOCIAL

PERÍODO: Janeiro a dezembro 2020/BIMESTRE Novembro - Dezembro

REFO - Anexo 2 (RF, Art. 53, inciso I)

Table with columns: RESTOS A PAGAR PROCESSADOS E NÃO PROCESSADOS LIQUIDADOS EM EXERCÍCIOS ANTERIORES, RESTOS A PAGAR NÃO PROCESSADOS. Rows include RESTOS A PAGAR (EXCETO INTRA-ORÇAMENTÁRIOS) (I), RESTOS A PAGAR (II), RESTOS A PAGAR (III), etc.

ANA LÚCIA BILARD SCHERLE 121.951.688-4 PREFEITA MUNICIPAL

RUDNEY ISRAEL DOS SANTOS DIAS 313.333.618-58 CONTROLADOR INTERNO

FABIANE LAPIDO 183.816.358-10 CONTADOR(A)

Município da Estância Turística de São Luiz do Paraitinga

RELATÓRIO RESUMIDO DA EXECUÇÃO ORÇAMENTÁRIA DEMONSTRATIVO DOS RESULTADOS PRIMÁRIOS E NOMINAIS

ORÇAMENTO FISCAL E DA SEGURIDADE SOCIAL

PERÍODO: Janeiro a dezembro 2020/BIMESTRE Novembro - Dezembro

REFO - Anexo 2 (RF, Art. 53, inciso III)

Table with columns: RECEITAS PRIMÁRIAS, PREVISÃO ATUALIZADA, RECEITAS REALIZADAS (Jan a dez 2020). Rows include RECEITAS CORRENTES (I), RECEITAS CORRENTES (II), RECEITAS DE CAPITAL (III), etc.

ANA LÚCIA BILARD SCHERLE 121.951.688-4 PREFEITA MUNICIPAL

RUDNEY ISRAEL DOS SANTOS DIAS 313.333.618-58 CONTROLADOR INTERNO

FABIANE LAPIDO 183.816.358-10 CONTADOR(A)

Município da Estância Turística de São Luiz do Paraitinga
RELATÓRIO RESUMIDO DA EXECUÇÃO ORÇAMENTÁRIA
DEMONSTRATIVO DOS RESULTADOS PRIMÁRIO E NOMINAL
ORÇAMENTO FISCAL E DA SEGURIDADE SOCIAL
PERÍODO: Janeiro a dezembro 2020/BIMESTRE Novembro - Dezembro

Page 2 of 3
R\$1

Table with columns: DESPESAS PRIMÁRIAS, DOAÇÃO ATUALIZADA, DESPESAS EMPENHADAS, DESPESAS LIQUIDADAS, DESPESAS PAGAS (a), RESTOS A PAGAR PROFESSORES PAGOS (b), RESTOS A PAGAR NÃO PROCESSADOS LIQUIDADOS (c), RESTOS A PAGAR NÃO PROCESSADOS PAGOS (d).

Table with columns: META FISCAL PARA O RESULTADO PRIMÁRIO, VALOR CORRENTE, JUROS NOMINAIS, VALOR INCORRIDO, META FISCAL PARA O RESULTADO NOMINAL, VALOR CORRENTE.

Município da Estância Turística de São Luiz do Paraitinga
RELATÓRIO RESUMIDO DA EXECUÇÃO ORÇAMENTÁRIA
DEMONSTRATIVO DOS RESULTADOS PRIMÁRIO E NOMINAL
ORÇAMENTO FISCAL E DA SEGURIDADE SOCIAL
PERÍODO: Janeiro a dezembro 2020/BIMESTRE Novembro - Dezembro

Page 3 of 3
R\$1

Table with columns: CÁLCULO DO RESULTADO NOMINAL, ARAÚJO DA LINHA, SALDO, Em 31 Dez 2019 (a), Jan a dez 2020 (b), AJUSTE METODOLÓGICO, INFORMAÇÕES ADICIONAIS, PREVISÃO ORÇAMENTÁRIA.

ANA LÚCIA BILARD SICHERLE, RUDNEY ISRAEL DOS SANTOS DIAS, FABIANE LAPIDO
PREFEITA MUNICIPAL, CONTROLE INTERNO, CONTADORA

MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA
RESULTADOS NOMINAIS
(Art. 53, Inciso III da LC. 101/00)
ADMINISTRAÇÃO DIRETA, INDIRETA E FUNDACIONAL
6º BIMESTRE DE 2020

Table with columns: RESULTADO NOMINAL, SALDO, RESULTADO NOMINAL, Em 31/12/2019 Exerc. Anterior (A), Bimestre Anterior (B) 31/10/2020, Bimestre Atual (C) 31/12/2020, No Bimestre (C-B), Janeiro até o Bimestre (C-A).

Justificativas (art. 9º, cc inciso I, §2º, art. 53 da LRF)
ANA LUCIA BILARD SICHERLE, RUDNEY ISRAEL DOS SANTOS, FABIANE LAPIDO
Prefeita Municipal, Controle Interno, Contador

Município da Estância Turística de São Luiz do Paraitinga
RELATÓRIO DE GESTÃO FISCAL
DEMONSTRATIVO DA DESPESA COM PESSOAL
ORÇAMENTOS FISCAIS E DA SEGURIDADE SOCIAL
JAN/2020 A DEZ/2020

Table with columns: DESPESA COM PESSOAL, DESPESAS EXECUTADAS (até maio 12 meses), TOTAL (até maio 12 meses), INSCRITAS EM RESTOS A PAGAR NÃO PROCESSADOS (a).

Note: 1 - Datas e exercícios, somente as despesas liquidadas são consideradas executadas. No encerramento do exercício, as despesas não liquidadas inscritas em restos a pagar não-processados são também consideradas executadas.
2 - A Câmara Municipal não gastará mais de setenta por cento de sua receita com folha de pagamento, incluído o gasto com o subsídio de seus Vereadores, nos termos do Art. 29-A da Constituição Federal

ANA LÚCIA BILARD SICHERLE, RUDNEY ISRAEL DOS SANTOS DIAS, FABIANE LAPIDO
PREFEITA MUNICIPAL, CONTROLE INTERNO, CONTADORA

Município da Estância Turística de São Luiz do Paraitinga
ORÇAMENTOS FISCAIS E DA SEGURIDADE SOCIAL
RELATÓRIO RESUMIDO DA EXECUÇÃO ORÇAMENTÁRIA
DEMONSTRATIVO DA RECEITA DE ALIENAÇÃO DE ATIVOS E APLICAÇÕES DE RECURSOS
PERÍODO: Janeiro a dezembro

R\$1

Table with columns: RECEITAS, PREVISÃO ATUALIZADA (a), RECEITAS REALIZADAS (b), SALDO A REALIZAR (a-b), DESPESAS, DOAÇÃO ATUALIZADA (d), DESPESAS EMPENHADAS (e), DESPESAS LIQUIDADAS (f), DESPESAS PAGAS (g), INSCRITAS EM RESTOS A PAGAR NÃO PROCESSADOS (h), PAGAMENTOS DE RESTOS A PAGAR (i), SALDO A PAGAR (g-i).

ANA LÚCIA BILARD SICHERLE, RUDNEY ISRAEL DOS SANTOS DIAS, FABIANE LAPIDO
PREFEITA MUNICIPAL, CONTROLE INTERNO, CONTADORA

RELATÓRIO DE GESTÃO FISCAL
(Artigos 54 e 55 da LC 101/00)

MUNICÍPIO DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA
PODER LEGISLATIVO MUNICIPAL
3º QUADRIMESTRE DE 2020

I - COMPARATIVOS:

Table with columns: 2º QUADRIMESTRE 2020, 3º QUADRIMESTRE 2020, R\$, %.

II - INDICAÇÕES DAS MEDIDAS ADOTADAS OU A ADOTAR (caso ultrapasse os limites acima):

III - DEMONSTRATIVOS:

Table with columns: Disponibilidades financ em 31/12, Caixa, Bancos - C/Movimento, Bancos - C/Vinculadas, Aplicações Financeiras, Subtotal, (-) Deduções, Valores Compromissados a pagar até 31/12, Total das Disponibilidades.

São Luiz do Paraitinga, 28 de janeiro de 2021.

MARCELO HENRIQUE SANTOS TOLEDO, Presidente da Câmara
CARLOS EDUARDO SILVA, Responsável pelo Controle Interno
MARIA PATRÍCIA DE A. BARROS, Contadora da Câmara

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