PREPARATIVOS

Como controlar a ansiedade para a segunda prova do enem?

Neurocientista, Dr. Fabiano de Abreu, explica a importância de manter a calma para um bom desempenho no 2º dia

O segundo e último dia de provas do Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) será realizado no próximo domingo, dia 28. A prova contará com os exames de Ciências da Natureza e Matemática, que é considerada por muitos a etapa mais difícil. Assim como no primeiro dia de provas, o domingo exigirá que os estudantes controlem a ansiedade, pois esta continua sendo uma grande vilã na hora de pôr os conhecimentos em teste.

O neurocientista, PhD e biólogo, Dr. Fabiano de Abreu, explica que estar em um estado de ansiedade muito acentuado pode prejudicar o processo de memorização e, consequentemente, provocar um desempenho inferior na prova. "Trabalhar o cérebro sem pressão é desligar a chave que acende a ansiedade e esta, por sua vez, quando acentuada, confunde a mente já que o cérebro está mais interessado em resolvê-la", detalha.

Por isso, o especialista desenvolveu uma lista de dicas para controlar a sensação de ansiedade e realizar o exame na melhor condição emocional possível. "Estudar bastante para realizar as provas do Exame Nacional do Ensino Médio pode não ser o único fator relevante para um bom desempenho. Mente e corpo precisam estar saudáveis para que você se apresente aos portões do ENEM na sua melhor forma", afirma.

Fabiano de Abreu acredita que organização é fundamental para a manutenção de uma mente saudável. Por isso, ele recomenda que o estudante organize o quarto e os materiais, pois, ao fazê-lo, estará, também, organizando o cérebro. "Somos semânticos, por isso, ter as coisas em ordem é como deixar o cérebro também pronto para organizar seus pensamentos".

Uma outra estratégia é evitar entrar nas redes sociais. Pois, de acordo com o especialista, estudos comprovam que elas podem aumentar a ansiedade. "Isso pode atrapalhar o processo de memorização de maneira drástica, ocasionando os temidos 'brancos'".

Por fim, não é recomendado estudar em excesso no dia da prova. "Estudar próximo a prova só vai causar mais ansiedade. As sinapses reforçadas são vulneráveis e você pode prejudicar os efeitos da aprendizagem com mais estímulo", explica o Dr. Fabiano de Abreu.

Sobre o Dr. Fabiano de Abreu

Fabiano de Abreu Rodrigues é PhD, neurocientista com formações também em neuropsicologia, biologia, história, antropologia, neurolinguística, neuroplasticidade, inteligência artificial, neurociência aplicada à aprendizagem, filosofia, jornalismo e formação profissional em nutrição clínica. Atualmente, é diretor do Centro de

DETRAN.SP ALERTA

Saiba o que fazer em caso de veículo clonado

Recorrer das multas no prazo indicado e comunicar o Detran sobre a possibilidade de clonagem são providências vitais para evitar maiores problemas

Ter o veículo clonado é uma fonte de muita dor de cabeça para os motoristas, que só têm conhecimento do caso quando recebem uma enxurrada de multas inesperadas. Comunicar o Detran.SP sobre a fraude e recorrer das multas são providências essenciais para resguardar o proprietário do veículo de problemas futuros.

Há dois tipos de clonagem: quando o veículo é totalmente igual ao original (cor, modelo, placa etc) e o que tem somente a placa copiada de outro. Os dois casos exigem do proprietário algumas providências.

"Quando a pessoa recebe multas recorrentes de diversos locais e até de outros estados a probabilidade de ser um veículo dublê é grande. A primeira coisa a fazer é recorrer das multas e comunicar o Detran.SP ou o órgão de trânsito responsável e, se possível, fazer um Boletim de Ocorrência. Essas providências são vitais para proteger o proprietário de problemas que podem surgir. Mas não entre em pânico se receber uma ou duas multas apenas, pois pode ser somente um erro no sistema ou de apontamento do agente", alerta Juan Sanchez, diretor de Educação para o Trânsito e Fiscalização do Detran.SP.

O processo de comunicação da clonagem deve ser feito onde o veículo foi registrado, de forma presencial por meio de agendamento. O passo a passo está disponível no site do Detran.SP no item 'Instrução para processo de veículo dublê' https://bityli.com/SIfLaD

Documentos necessários:

. RG e CPF;

. Laudo de vistoria de identificação veicular;

. Certificado de Registro de Veículo ou CRLV-e (cópia simples);

. Certificado de Registro e Licenciamento de veículos (cópia simples);

. Notificação de Autuação e Notificação da Penalidade;

. Microfilmagem do Auto de Infração de trânsito (solicitar nos órgãos autuadores de trânsito);

. Fotos coloridas e em boa resolução do veículo;

. Foto do veículo dublê, no caso de infração detectada por instrumento fotográfico ou aparelho eletrônico);

. Requerimento para instrução de processo de veículo dublê disponível no link https://bityli.com/hZye1Q.

Após a abertura do processo, o Detran.SP lança no sistema uma restrição no cadastro do veículo com a informação de existir um dublê, o que permite à polícia identificá-lo numa abordagem ou bloqueio de trânsito, em todo o território paulista. Além disso, o Detran.SP informa também aos órgãos de trânsito de outros estados a existência do veículo clonado. Caso o dublê seja apreendido, o proprietário não precisará adotar nenhum outro procedimento. Caso contrário, o departamento de trânsito poderá, após análise dos fatos, efetuar a troca das placas.

PREFEITURA MUNICIPAL SANTA ALBERTINA

EXTRATO DE CONTRATO
CONTRATO Nº 06/2021

CONTRATANTE: Câmara Municipal de Santa Albertina
CONTRATADO: Meiado Engenharia e Serviços Ltda ME
MODALIDADE: Processo Licitação n167 03/2021, Carta Convite nº 03/2021
OBJETO: A Contratada se compromete a fornecer materiais/equipamentos e mão-de-obra para a instalação de unidade de microgeração de energia pelo sistema fotovoltaico, com capacidade para gerar potência total de 12KWp, conforme especificações constantes do Memorial Descritivo, Memória de Cálculo, Diagrama Unifiliar e Planilha Orçamentária, que integram o presente contrato.
VALOR: R$ 47.900,20 (quarenta e sete mil, novecentos reais e vinte centavos)
Dotação: Órgão: 01-Legislativo, Unidade Orçamentária: 01.01 - Corpo Legislativo e Secretaria, Unidade Executora: 01.01.10 - Ação Legislativa, Funcional Programática: 01.031.0010.1.093 - 4.4.90.51.00 – Obras e Instalações
ASSINATURA E PRAZO: 17/11/2021 à 20/12/2021.

Câmara Municipal de Santa Albertina, em 17 de novembro de 2021.

José Lazaro Junior
Presidente da Câmara

INSTITUTO M. PREVIDÊNCIA SOCIAL DE JALES

INSTITUTO MUNICIPAL DE PREVIDÊNCIA SOCIAL DE JALES
Aviso de Licitação – Processo nº 07/2021 – Pregão Eletrônico nº 01/2021 - Objeto: Contratação de empresa para licenciamento de solução integrada de tecnologia da informação para gestão pública municipal, 100% web (compatível com os browsers, google chrome, mozilla firefox, etc.) e desktop (executado em rede local sem necessidade de acesso à internet com estrutura cliente servidor), contemplando a conversão, migração, implantação, treinamento de usuários, customização banco de dados, manutenção preventiva, corretiva e as licenças de uso dos softwares de contabilidade, tesouraria, orçamento, compras, licitações e contratos, patrimônio público, almoxarifado, geração de informações para o AUDESP e LRF do TCE, disponibilização dos dados no portal de transparência, controle interno, recursos humanos, gestão municipal e busines inteligence-bi, comunicação interna, externa, gestão documental e central de atendimento com módulos memorando, circular, ouvidoria digital, protocolo eletrônico, pedido de e-sic e ofício eletrônico, bem como hospedagem de cada solução em data center e todas as demais condições, quantidades e exigências no termo de referência(ANEXO I), por um período de 12(doze) meses, para atender as necessidades do instituto. Data para cadastramento das propostas até às 08h00min do dia 14 de dezembro de 2021.O edital completo encontra-se a disposição para retirada no Sede do Instituto, sito á Rua 07, nº 2072, pelo site www.impsjales.com.br e no site do provedor www.bllcompras.org.br. Todos os esclarecimentos poderão ser obtidos no endereço já mencionado ou pelo telefone (17) 3632-6906. Jales - SP, 25 de novembro de 2021. Claudir Balestreiro – Superintendente.

PREFEITURA MUNICIPAL SANTA ALBERTINA

TERMO DE HOMOLOGAÇÃO E ADJUDICAÇÃO

JOSÉ LAZARO JUNIOR, Presidente da Câmara Municipal de Santa Albertina, no uso das atribuições legais e em conformidade com o disposto no inciso VI, artigo 43, da Lei Federal 8.666/1993, com redação dada pela Lei Federal 8.883/1994 e alterações introduzidas pela Lei Federal 9.648/1998, recebe o presente processo administrativo para deliberar quanto à recomendação contida na ata de abertura e julgamento, elaborada pela Comissão Permanente de Licitação, constituída pela Portaria n. 01/2021, em decorrência da sessão pública de abertura de envelopes da presente licitação, ocorrida neste dia 11/111/2021, às 08hs30min.
O objetivo do procedimento licitatório é a escolha de empresa para o fornecimento de materiais/equipamentos e mão-de-obra necessários à instalação de unidade de microgeração de energia pelo sistema fotovoltaico, com capacidade para gerar potência total de 12KWp, conforme especificações constantes do Memorial Descritivo, Memória de Cálculo, Diagrama Unifiliar e Planilha Orçamentária.
Dentre mais de dez empresas convidadas, e três que manifestaram interesse em participar, apenas uma apresentou o envelope de documentos e o envelope de proposta.
Mesmo sendo repetido o ato de divulgação do Edital, participou única empresa proponente.
Todos os envelopes foram rubricados pelos presentes e a empresa foi habilitada.
Em seguida foi aberto o envelope de proposta contendo o menor preço global apresentado pela empresa Meiado Engenharia e Serviços LTDA – ME, no valor de R$ 47.900,20 (quarenta e sete mil, novecentos reais e vinte centavos).
Verifico que o procedimento licitatório foi correto e regular e, assim sendo, para os efeitos do disposto no art. 43, VI da Lei nº. 8.666/93, HOMOLOGO o procedimento licitatório desenvolvido neste processo administrativo nº 03/2021 e, em decorrência ADJUDICO o objeto da presente licitação, na modalidade Carta Convite nº 03/2021 à empresa Meiado Engenharia e Serviços LTDA – ME, conforme ata que integra o presente processo, para que produza os efeitos de direito.
Volte à responsável pelo Setor de Compras para comunicar a vencedora do certame licitatório e que tem por objeto da licitação a si adjudicado, para assinar o respectivo contrato, no valor global de R$ 47.900,20 (quarenta e sete mil, novecentos reais e vinte centavos), conforme proposta acolhida em sua íntegra.
Autorizo a despesa no valor de R$ 47.900,20 (quarenta e sete mil, novecentos reais e vinte centavos), durante a vigência do contrato, observadas as normas legais e regulamentadas, bem como a emissão da(s) respectiva(s) Nota(s) de Empenho(s) e/ou Sub-empenho(s), conforme artigo 61 da Lei Federal nº 4.320/1964.
Publique-se.

Santa Albertina/SP, 17 de novembro de 2021

José Lazaro Junior
Presidente da Câmara

FESTA!

Natal, Tempo de Esperança de Jales é inaugurado com a chegada do Papai Noel e grande show da Banda Jafferson

A abertura do Natal, Tempo de Esperança de Jales, preparado pela Prefeitura Municipal e Associação Comercial e Industrial de Jales (ACIJ), foi realizada como jamais visto antes, com a presença do prefeito Luis Henrique, da primeira-dama Alziane Rossafa Moreira, da vice Marynilda Cavenaghi, do presidente da Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo, o deputado estadual Carlão Pignatari e sua esposa Marli, vereadores, secretários municipais e milhares de pessoas na noite da quinta-feira, dia 25.

O evento realizado no palco montado na Avenida Francisco Jalles, no cruzamento com a Rua 8, contou com a chegada do Papai Noel e o grande show da Banda Jafferson. As famílias também conferiram de perto a magia e o encanto das luzes e dos enfeites que decoram a Praça João Mariano de Freitas.

"Um momento mágico e muito esperado por todos. Passamos por dias difíceis, mas hoje estamos orgulhosos em poder entregar para população a nossa cidade decorada e uma extensa programação cultural e esportiva para as famílias de Jales e da região. Tudo preparado com muito carinho pelas nossas secretarias de Desenvolvimento Econômico e Turismo; Esportes, Cultura e Juventude e de Comunicação e pela Associação Comercial e Industrial de Jales (ACIJ), representada pelo presidente Leandro Rocca, que não conseguiu estar presente esta noite, por conta de uma viagem agendada. É tempo de fortalecer a retomada da nossa economia, de esperança renovada, de devolver a alegria para a população, de resgatar os valores perdidos e as nossas tradições. É uma felicidade imensa estar hoje aqui recebendo o presidente da Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo, o deputado estadual Carlão Pignatari, acompanhado da sua esposa Marli, e poder compartilhar notícias boas, ver o sorriso no rosto das crianças e tantas famílias reunidas e felizes. Gratidão a Deus, a todos que estão nos ajudaram a proporcionar este momento mágico e a toda a nossa população hoje aqui presente".

O presidente da Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo, o deputado estadual Carlão Pignatari também prestigiou a cerimônia, parabenizou o prefeito Luis Henrique, toda a sua equipe e à Associação Comercial e Industrial dizendo que "Jales está promovendo uma festa diferente esse ano, para as famílias, proporcionando às pessoas a alegria do clima natalino. É com essa união que vamos construindo uma cidade melhor para todos", destacou o deputado, desejando feliz Natal e próspero ano novo a todos.

Ao final da cerimônia, o público assistiu a um vídeo com toda a programação esportiva e cultural com programação em diversos locais da cidade e acompanhou a tão esperada chegada do Papai Noel, que atravessou a avenida em um bug vermelho até o palco da festa, onde as famílias e crianças o aguardavam ansiosos. O prefeito Luis Henrique entregou a chave da casinha ao Papai Noel, onde permanecerá durante as noites dos dias 26, 27 e 28 de novembro e nos dias 03, 04, 05, 10, 11, 12, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22 e 23 de dezembro, das 19h00 às 22h00, recebendo e atendendo a criançada. O bom velhinho também aproveitou para tirar fotos e entregar balas para a garotada. Para fechar a noite com chave de ouro, a Banda Jafferson cantou e encantou o público com uma superprodução musical, estrutura e repertório de primeira e dezenas de bailarinos e figurinos.

A programação seguirá no fim de semana valorizando as tradições culturais com a apresentação do grupo de Viola Caipira e Violão Vianna's, hoje, dia 27, às 10h00, na Praça João Marino de Freitas; haverá também a Pedalada de Natal, evento solidário em prol ao Fundo Social de Solidariedade, a partir das 6h00, no Portal de Entrada da Cidade; o Encontro de Folia de Reis, às 8h00, na Praça João Mariano de Freitas e o Concerto de Natal, da Orquestra Sinfônica de Jales, também na Praça João Mariano de Freitas, às 19h00, no domingo, dia 28.

O Papai Noel, o presidente da Alesp e deputado estadual, Carlão Pignatari e a esposa Marli, a primeira-dama Alziane Rossafa Moreira, o prefeito Luis Henrique e o filho Davi e a vice-prefeita Marynilda Cavenaghi inauguraram oficialmente o Natal, Tempo de Esperança de Jales na presença de um grande público na noite de quinta-feira, dia 25

A vice-prefeita Marynilda Cavenaghi agradeceu a presença de todos e falou da alegria de ver tantas crianças e famílias reunidas

O presidente da Assembleia Legislativa do Estado de São Paulo, o deputado estadual Carlão Pignatari prestigiou a cerimônia de abertura do Natal, Tempo de Esperança de Jales

O prefeito Luis Henrique, ao lado dos vereadores, secretários municipais e do deputado estadual Carlão Pignatari e da prefeita de Mira Estrela, Priscilla Prado, falou da retomada econômica, do resgate das tradições da cidade, da esperança e da alegria de ver o sorriso estampado no rosto das crianças

Luis Henrique falou da satisfação de receber o deputado Carlão Pignatari na abertura do Natal de Jales

O Papai Noel chegou em grande estilo, de bug vermelho, distribuindo doces e fazendo a alegria da criançada

O prefeito Luis Henrique entregou a chave da Casinha ao Papai Noel ao lado da garotada

Um grande público prestigiou a abertura do Natal e acompanhou ansioso a chegada do Papai Noel e o show da banda Jafferson

O mega show da banda Jafferson encantou a população com seu belíssimo espetáculo musical

Márcio, da Banda Jafferson, como de costume, esbanjou talento e carisma em sua apresentação

Crianças, jovens e adultos se divertiram na noite especial do Natal, Tempo Esperança de Jales