

JALES

Confira as unidades de saúde que estarão vacinando contra a covid-19 no município

Com a reorganização do atendimento de síndromes gripais na rede de atenção básica nas unidades de saúde, feita pela Prefeitura Municipal, com o objetivo de descentralizar os atendimentos, dar mais agilidade aos trabalhos e garantir mais segurança à população e às equipes de saúde, considerando o aumento da demanda dos casos no município, a Secretaria de Saúde também informou que houve mudanças nos locais de vacinação contra a covid-19.

A imunização iniciou nas seguintes unidades de saúde nesta segunda-feira, dia 10: Núcleo Central de Saúde (Jardim Monterey), ESF Setuo Suetugo (São Jorge), ESF Dra. Zilda Arns Neumann (Novo Mundo), ESF Shigueru Kitayama (Roque Viola) e ESF Dr. Getúlio de Carvalho (Arapuã), das 8h às 16h.

A Prefeitura de Jales também continua com o Plantão de Vacinação. Em cada dia da semana, uma unidade segue atendendo em horário estendido, das 8h às 19h, sendo elas atualmente:

ESF Dr. Getúlio de Carvalho, no Jardim Arapuã (todas as segundas-feiras); ESF Dr. Shigueru Kitayama, no Roque Viola (todas as terças-feiras), ESF Setuo Suetugo, no Jardim São Jorge (todas as quartas-feiras) e no Núcleo Central de Saúde (todas as quintas-feiras).

As pessoas não precisam fazer agendamento para tomar as vacinas, basta apresentar o cartão de vacinação, CPF e comprovante de residência.

Conforme explicou a secretária de Saúde, Nilva Gomes Rodrigues de Souza, as mudanças começaram pelos atendimentos das síndromes gripais. Além da ESF Honório Amadeu, conhecida como Uniamérica, na Avenida da Integração, onde funciona o chamado “Covidário”, mais três unidades de saúde, a ESF Ozil Joaquim Rezende (Jardim Municipal), a ESF Dr. Francisco Xavier Rego (Jardim Paraíso) e a ESF Luis Ernesto Sandi Mori (JACB) estão fazendo o atendimento de toda a demanda de casos sus-



peitos e/ou confirmados para a covid-19, compreendendo desde o acolhimento até a coleta

do material para o diagnóstico. “Nestas unidades, o paciente que passar por consulta já

pode se dirigir ao espaço da farmácia e retirar o medicamento que foi receitado pelo

médico. Com mais unidades de saúde voltadas para este tipo de atendimento exclusivo para sintomas de síndromes gripais, os moradores poderão ser consultados em locais exclusivos, garantindo mais segurança. Com isso vamos diminuir o contágio, já que não teremos atendimento de rotina nessas três unidades. Separando essa população, vamos conseguir diminuir o risco de contágio e ofertar melhor assistência aos pacientes”.

A secretária de saúde faz ainda um alerta para que a população agende as consultas e que procure as unidades de atendimentos de rotina somente em caso de extrema necessidade para evitar aglomerações neste momento crítico da pandemia, que inicie ou dê continuidade ao processo de imunização para que possam ficar protegidos da covid-19 e que continue com as medidas de proteção fazendo uso de máscara facial e higienização das mãos com álcool em gel.

INSTALAÇÕES

Procura por Geração Distribuída de Energia aumentou consideravelmente em 2021

Especialista explica vantagens do modelo que já conta com quase 800 mil unidades no país, reduz a conta de luz e traz benefícios para o sistema elétrico e ao meio ambiente

O alto custo da energia elétrica vem estimulando a expansão da geração distribuída no país. De junho a setembro de 2021, a potência instalada em geração distribuída passou de 6 para 7,3 gigawatts, a maior parte deles – 99,5% do total – proveniente de painéis fotovoltaicos.

O número de painéis, considerando o total de instalações em residências, estabelecimentos comerciais e industriais, cresceu 50% na participação da geração distribuída em 2021. Segundo a Associação Brasileira de Energia Solar Fotovoltaica (Absolar), o ano deve terminar com um crescimento de 90% na geração distribuída solar fotovoltaica, em relação ao total instalado no ano de 2020.

Hoje, já são quase 800 mil unidades de geração distribuída no país, segundo o Instituto Nacional de Energia Limpa. “A predominância ainda é de residências, mas empresas e indústrias também fazem parte do grupo de consumidores que adotaram esse modelo como alternativa para reduzir custos e a tendência é que esse crescimento continue”, avalia Braz.

Justi, CEO da Esfera Energia, empresa de tecnologia que atua com comercialização, gestão de energia elétrica e geração distribuída.

Benefício econômico e ambiental

A geração distribuída nada mais é do que o consumidor, de forma independente, produzir energia para seu consumo próprio. O modelo funciona por meio de pequenas unidades geradoras instaladas nos pontos de consumo ou próximas a eles, usando fontes renováveis de energia. É o caso, por exemplo, de uma residência que tem painéis solares fotovoltaicos no telhado ou de um criador de porcos que instala uma mini usina de biogás próximo de sua propriedade.

O volume de energia produzido é abatido do consumo total da respectiva unidade. O gerador também pode fornecer excedentes para o Sistema Interligado Nacional (SIN), em troca de créditos que podem ser usados em até 60 meses. Pessoas físicas e jurídicas podem aderir à geração distribuída, bastando seguir o regramento da Agência Nacional de Ener-

gia Elétrica (Aneel) e da concessionária local.

Além de reduzir a conta de luz, o modelo diminui custos com transmissão e distribuição, reduz perdas elétricas, contribui para diminuir o aquecimento global e estimula uma maior participação das fontes alternativas e renováveis na matriz energética. “São fatores importantes para um consumo e produção de energia mais sustentáveis e ambientalmente corretos. É um modelo que aumenta a capacidade do sistema elétrico, diminuindo os impactos da geração”, destaca Braz.

Modalidades adequadas a diferentes perfis

O regulamento da Aneel prevê diferentes modalidades de geração distribuída. “Todo mundo pode se tornar gerador: residências, empresas, comércios, indústrias. Basta avaliar qual modalidade melhor se encaixa com o perfil de consumo e que pode trazer o melhor retorno financeiro”, explica Braz.

A modalidade mais convencional é aquela em que a geração ocorre no mesmo endereço de consumo e no mesmo ponto



de conexão com a distribuidora. Mas há também a modalidade de geração compartilhada, quando duas ou mais empresas ou pessoas se reúnem por meio de consórcio ou cooperativa, e usam a energia gerada de forma compartilhada. “É nessa modalidade que a Esfera Energia pretende atuar, isentando seus clientes de qualquer investimento, e permitindo o acesso à energia limpa e também mais barata”, ressalta Braz.

A Aneel prevê ainda que um consumidor gere energia para uma unidade consumidora e use o excedente para compensar o consumo de outra unidade de sua titularidade, um formato que atende, por exemplo, uma

empresa com filiais ou uma família que tem mais de uma residência. Por último, é possível a formação de empreendimentos com várias unidades consumidoras, funcionando como condomínios, em que cada condômino tem direito a uma parcela da energia gerada.

Recentemente, a Esfera Energia adquiriu a Norten Energia, empresa mineira que desde 2015 apoia investidores e usinas na estruturação de operações em geração distribuída. Juntas, irão lançar em 2022 um projeto de geração distribuída que garante redução de até 16% no custo com energia elétrica, sem nenhum tipo de fidelidade ou investimento inicial.

“A parceria com a Norten é uma demonstração clara de nossas expectativas positivas para o mercado da geração distribuída. Buscaremos dar autonomia às pessoas, além de contribuir com a consciência socioambiental e a sustentabilidade. Nosso objetivo é alcançar, até 2024, mais de 200 mil unidades consumidoras”, conta Braz.

Sobre a Esfera Energia

A Esfera é uma empresa de tecnologia que atua com comercialização e gestão inteligente de energia elétrica com o objetivo de trazer economia de maneira simples e digital. Presente em 20 estados do país, a empresa atende mais de 130 grupos empresariais e gerencia mais de 320 unidades consumidoras no Mercado Livre de Energia. A Esfera trabalha com inteligência de dados e informações de mercado e oferece uma plataforma única de gestão de energia, além de oferecer um atendimento personalizado e dedicado à especificidade de cada cliente e suporte regulatório. Saiba mais em <https://esferaenergia.com.br/>.

CONSI RJ

CONSÓRCIO PÚBLICO INTERMUNICIPAL DE SAÚDE DA REGIÃO DE JALES - CONSI RJ

CNPJ nº. 04.685.273/0001-78

Aviso de Licitação

Modalidade: Pregão Presencial - Processo nº. 02/2022 - Pregão Presencial nº. 01/2022

Encontra-se aberto nesta Instituição o Pregão acima citado visando à aquisição de medicamentos, materiais médicos e de enfermagem destinados ao setor de saúde, urgências e emergências, nas quantidades previstas nos descritivos do anexo "XI", para serem entregues pelos vencedores de forma parcelada durante o exercício de 2022, nas quantidades solicitadas pelo Departamento de Compras e com validade de no mínimo 70% do prazo de vencimento. Data para apresentação dos envelopes: às 08h30min do dia 26 de Janeiro de 2022, na sede do CONSI RJ, localizado na Rua Sebastião Martins, nº. 2373, Jardim Samambaia, CEP 15.700-209, Jales/SP; bem como encontra-se à disposição o Edital completo no Departamento Administrativo e no site: www.consirj.com.br, podendo também ser solicitado pelo e-mail: consirj.licitacao@yahoo.com - Todos os esclarecimentos poderão ser obtidos nos endereços supra ou pelo telefone (17) 3632-8747. Esta licitação será regida pelas Leis 10.520/02 e 8.666/93. Jales/SP, 11 de Janeiro de 2022.

PREFEITURA MUNICIPAL DE PONTALINDA

2º Extrato de Prorrogação de Contrato

Contratante: Pm Pontalinda

Contratada: Connect Web Site Danielly de Souza Magalhaes MEI

CNPJ 20.022.076/0001-25

Objeto: Prestação dos serviços de implantação, treinamento, suporte e manutenção corretiva e evolutiva, disponibilização de site interativo e atualização de páginas eletrônicas para divulgação dos relatórios das contas públicas, de acordo com a Lei 9755/98/IN28 TCU, Lei Comp. nº 131/09, editais LF10520/2002; Lei Federal 4320/6 Controle Orçamentario. e balanços; Lei 12527 - e-SIC Portal Publico todos de forma online ou presencial e sem integração aos sistemas legados da CONTRATANTE, com a concessão do direito de uso do Sistema Diário Oficial Municipal Eletrônico e demais informações fornecidas pela PREFEITURA.

Contrato nº 02/2020

Data 13/01/2022

Prorrogado por mais 12 Meses - Data 13/01/2022 a 13/01/2023

Valor anual do Contrato: R\$ 14.400,00

Dispensa de Licitação 01/2020

Processo CL/PMP 02/2020

Setor de Licitações e Contratos

EDUCAÇÃO

Vestibulinho divulga relação dos classificados para as Etecs

Desde a segunda-feira, candidato pode conferir também a primeira lista de convocados para os cursos das Escolas Técnicas Estaduais

Os candidatos que disputam uma das 87.415 vagas para os Ensinos Técnico, Integrado, Médio e de Especialização podem conferir na internet a lista de classificação geral e a primeira relação dos convocados do processo seletivo das Escolas Técnicas Estaduais (Etecs) para o primeiro semestre de 2022.

O processo para matrícula será totalmente online, no período de 11 a 13 de janeiro, no site www.vestibulinhoetec.com.br. Para realizar o procedimento, é preciso fazer o upload legível dos documentos requisitados, obrigatoriamente nos formatos PDF, JPEG ou PNG. No dia 20, a partir das 15 horas, será divulgado o resultado da efetivação da matrícula.

A Etec vai disponibilizar computador com acesso à internet a quem precisar de equipamento para fazer a matrícula. O interessado deve entrar em contato com a unidade para saber data e horário de atendimento. Para ir à escola, será obrigatório o uso de máscara de proteção facial e também respeitar as demais medidas do Protocolo Sanitário Institucional do Centro Paula Souza (CPS).

É importante ressaltar que o acompanhamento das etapas do Vestibulinho, a verificação das listas de convocação e leitura do Manual do Candidato e da Portaria do processo seletivo são de responsabilidade do candidato ou de seu representante legal.

Caso as vagas não sejam preenchidas após a primeira chamada, outras listas poderão ser divulgadas nos sites da Etec ou classe descentralizada em que o candidato pretende estudar. Cabe ao interessado acompanhar a convocação.

Documentos para matrícula A matrícula dos convocados em todas as modalidades dependerá do upload legível dos seguintes documentos de identificação:

- documento de identificação (RG, RNE ou CNH dentro do prazo de validade);
- CPF;
- foto recente de rosto, com fundo neutro.

O candidato que utilizar o Sistema de Pontuação Acrescida, pelo item "escolaridade pública", de-

verá fazer o upload da declaração escolar (modelo está disponível na Portaria do processo seletivo) ou histórico escolar contendo o detalhamento das séries cursadas e nome(s) da(s) escola(s).

Os documentos em língua estrangeira deverão estar visados pela autoridade consular brasileira no país de origem e acompanhados da respectiva tradução oficial.

Veja, abaixo, a relação de documentos adicionais, solicitados de acordo com cursos e situações específicas.

Para o Ensino Médio em todos os seus formatos, a matrícula dependerá do upload legível dos seguintes documentos:

Histórico escolar com certificado de conclusão do Ensino Fundamental; ou declaração de conclusão deste ciclo assinada por agente escolar da escola de origem.

Para quem pretende cursar o Ensino Técnico (presencial, semi-presencial e online):

Histórico escolar com certificado de conclusão do Ensino Médio; ou declaração de conclusão deste ciclo assinada por agente escolar da escola de origem; ou declaração de que está matriculado a partir da segunda série do Ensino Médio.

Candidatos que concluíram ou estão cursando o Ensino de Educação de Jovens e Adultos (EJA) ou o Exame Nacional para Certificação de Competências de Jovens e Adultos (Encceja) - Histórico Escolar com certificado de conclusão do Ensino Médio; ou declaração de conclusão do Ensino Médio firmada pela direção da escola de origem, contendo a data em que o certificado e histórico serão emitidos; ou Declaração de que está matriculado, a partir do segundo semestre/termo da EJA; ou dois certificados de aprovação em áreas de estudos da EJA; ou boletim de aprovação do Encceja emitido e enviado pelo Ministério-

rio da Educação (MEC); ou dois Certificados de Aprovação em áreas de estudos da EJA ou Boletim de Aprovação do Encceja emitido e enviado pelo MEC; ou documento(s) que comprove(m) a eliminação de no mínimo quatro disciplinas.

Quem fez o Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) até a edição de 2016 - Certificado ou Declaração de Conclusão do Ensino Médio, expedido pelos Institutos Federais ou pela Secretaria da Educação do Estado correspondente.

Para os cursos de Especialização Técnica, a matrícula dependerá do upload legível dos seguintes documentos:

Para cursos presenciais, histórico escolar com certificado de conclusão de curso técnico equivalente, conforme lista disponível no site do Vestibulinho; ou declaração de conclusão do curso técnico equivalente, original, assinada por agente escolar da escola de origem. Para o curso de Especialização em Gestão de Projetos (EaD - online), o candidato poderá fazer upload do certificado de conclusão de curso superior.

Ao finalizar o envio dos documentos, o candidato deve clicar no botão de salvar e enviar para gerar

o protocolo de matrícula. Quem não visualizar o protocolo de validação do envio dos arquivos, deve repetir o processo até efetivar a matrícula e visualizar o número de protocolo.

Próximas datas do calendário do Vestibulinho para o primeiro semestre de 2022:

11 a 13 de janeiro - Matrícula dos convocados na primeira lista e envio de documentação de matrícula por meio digital no site www.vestibulinhoetec.com.br;

20 de janeiro, a partir das 15 horas - Divulgação do deferimento e indeferimento das matrículas - primeira lista de convocação, pela internet;

21 a 24 de janeiro - Recurso da matrícula para correção da documentação e/ou envio da documentação para os candidatos que perderam o prazo inicial da matrícula - 1ª lista de convocação, pelo site www.vestibulinhoetec.com.br;

28 de janeiro, a partir das 15 horas - Divulgação do resultado correção/análise de documentação - 1ª lista de convocação, pelo site.

Outras informações pelos telefones (11) 3471-4071 (Capital e Grande São Paulo) e 0800-772 2829 (demais localidades) e em www.vestibulinhoetec.com.br.

EXTRATO DE CONTRATO

PROCESSO: 002/2022
DISPENSA DE LICITAÇÃO: 002/2022
CONTRATO: 005/2022

CONTRATANTE: PREFEITURA MUNICIPAL DE ASPÁSIA/SP
Endereço: Ruas Santos, nº 350 - Bairro: Centro
Cep: 15.763-000 - Aspásia-SP
CNPJ: 65.712.002/0001-59

CONTRATADA: WEBJUR PROCESSAMENTO DE DADOS LTDA - EPP
Avenida Barão Homem de Melo, 3382 - 2º ANDAR - ESTORIL
CEP: 30494-270 - Belo Horizonte - MG
CNPJ: 09.400.465/0001-04

ASSUNTO: CONTRATAÇÃO DE EMPRESA PARA FORNECIMENTO DIÁRIO DE PUBLICAÇÕES EM DIÁRIOS OFICIAIS DA UNIÃO E DO ESTADO, DOS PODERES JUDICIÁRIOS E LEGISLATIVOS, VIA CORREIO ELETRÔNICO (E-MAILS) E WEBSITES EM FORMATO DE BOLETINS DE PUBLICAÇÃO DE INTERESSE DA PREFEITURA MUNICIPAL DE ASPÁSIA/SP.

VIGÊNCIA: A vigência do presente contrato inicia-se a partir do dia 01 de fevereiro de 2022 estendendo-se até o dia 31 de dezembro de 2022.

VALOR MENSAL: R\$ 113,00 (cento e treze reais).

VALOR GLOBAL: R\$ 1.243,00 (um mil duzentos e quarenta e três reais).

ASSINATURA: 11 de janeiro de 2.022.

Aspásia, em 11 de janeiro de 2.022.

IVAN DE PAULA
PREFEITO MUNICIPAL

DISPENSA DE LICITAÇÃO Nº 002/2022.

TERMO DE HOMOLOGAÇÃO E ADJUDICAÇÃO

IVAN DE PAULA, Prefeito Municipal de Aspásia /SP, no uso das atribuições legais e com fundamento no Artigo 24 Inciso II da Lei Federal nº. 8.666 de 21/06/93, com suas alterações pela Lei nº8.883 de 08/06/94.

HOMOLOGAR E ADJUDICAR a justificativa para dispensa de Licitação elaborada pelo setor de Licitações e Comissão, bem como ratificá-la "in totum" para fim de declarar dispensada de Licitação "CONTRATAÇÃO DE EMPRESA PARA FORNECIMENTO DIÁRIO DE PUBLICAÇÕES EM DIÁRIOS OFICIAIS DA UNIÃO E DO ESTADO, DOS PODERES JUDICIÁRIOS E LEGISLATIVOS, VIA CORREIO ELETRÔNICO (E-MAILS) E WEBSITES EM FORMATO DE BOLETINS DE PUBLICAÇÃO DE INTERESSE DA PREFEITURA MUNICIPAL DE ASPÁSIA/SP", com um valor global de R\$ 1.243,00 (um mil duzentos e quarenta e três reais).

REGISTRE-SE PUBLIQUE-SE CUMPRE-SE

Prefeitura Municipal de Aspásia, Estado de São Paulo, 11 de janeiro de 2022.

IVAN DE PAULA
Prefeito Municipal

PREFEITURA MUNICIPAL URÂNIA

EXTRATO DE TERMO ADITIVO

Processo	Nº. 042/2019
Modalidade Convite	Nº. 002/2019
Contrato nº	Nº. 040/2019
Objeto	CONTRATAÇÃO DE SEGURO DE 41 (QUARENTA E HUM) VEÍCULOS AUTOMOTORES QUE COMPÕE A FROTA OFICIAL, COM COBERTURA CONTRA DANOS MATERIAIS, CORPORAIS E MORAIS RESULTANTES DE SINISTROS DE ROUBO OU FURTO, COLISÃO, INCÊNDIO, DANOS CAUSADOS PELA NATUREZA E ASSISTÊNCIA 24 (VINTE E QUATRO) HORAS.
Contratada	PORTO SEGURO CIA DE SEGUROS GERAIS
Valor do Aditamento do Contrato	R\$71.898,47

Prefeitura Municipal de Urânia/SP, em 21 de dezembro de 2021.

MARCIO ARJOL DOMINGUES

Prefeito Municipal

CONTRATA-SE

Contrata-se peão, com experiência, para lida com gado em fazenda região de Jales, SP.

Falar com Wagner pelo telefone (18) 99763-9917

expediente

FOLHA REGIONAL HOJE

Diretor Responsável:
IVAIR BOLOGNA
Redação:
Ivaír Bologna
Higor Sanches Alonso

Circulação: Jales, São João das Duas Pontes, São Francisco, Palmeira d'Oeste, Aparecida d'Oeste, Santa Salete, Santa Albertina, Marinópolis, Aspásia, Santana da Ponte Pensa, Vitória Brasil, Dirce Reis, Pontalinda, Nova Canaã, Urânia, Dolcinópolis, Turmalina, Populina, Mesópolis, Paranapuã, Santa Rita d'Oeste, Santa Clara d'Oeste, Santa Fé do Sul, Suzanópolis e Rubinéia.

Rua Pedro Modesto Andro Padilha, nº 80 - Distrito Industrial II - Jales/SP
Fone Fax (17) 3632-6889

Circulação:



UNIJALES CENTRO UNIVERSITÁRIO DE JALES

Junior Soler
Cel. (17) 99785-1119

Av. Francisco Jalles, 1851 - Centro - Jales - SP - CEP: 15.703-200
Tel.: (17) 3622-1620 e-mail: jrsoles@unijales.edu.br www.unijales.edu.br

■ PÓS-FÉRIAS

Cinco dicas valiosas para recuperar cabelos loiros super danificados no verão

Jackeline Alecrim, cientista expert em saúde capilar, dá conselhos para reaver a saúde dos fios loiros danificados após exposição prolongada a praia ou piscina

As férias têm prazo para acabar, mas os danos ao cabelo causados pelo excesso de exposição ao sol, mar e piscina podem continuar a incomodar se os cuidados com os fios não forem adequados. Quando falamos de fios loiros, o problema se torna ainda maior, já que geralmente estes acabam sendo mais prejudicados pelo cloro, sal do mar e exposição solar prolongada.

A cientista especialista em Cosmetologia Avançada e expert em saúde capilar, Jackeline Alecrim, aponta dicas importantes para quem busca reaver a saúde dos fios loiros e começar 2022 de maneira saudável.

Dica 1: Prevenindo e revertendo o temido efeito esverdeado nos fios loiros

Jackeline explica que é muito comum que os fios loiros fiquem com um tom esverdeado, por exemplo, ao entrar em contato com a água da piscina. Isso se deve às interações químicas entre o fio e as substâncias usadas para tratar a água da piscina, quanto maior a concentração utilizada, mais potente

é a reação que altera a cor dos fios, podendo inclusive, causar outros danos pro cabelo.

Para evitar o problema, é essencial umedecer as madeixas com água mineral ou filtrada antes de entrar na piscina. Se a concentração de cloro estiver muito alta, o ideal é proteger os fios com uma touca apropriada. “Caso ocorra exposição e o cabelo fique esverdeado, o mais adequado é procurar um profissional capacitado para fazer a correção da cor dos fios e nunca tentar reverter o problema em casa misturando substâncias, já que receitas caseiras inadequadas podem agravar o quadro causando até mesmo quebra generalizada dos fios. Casos leves respondem bem a aplicação de leite puro no cabelo por 20 minutos, pode-se repetir a operação se necessário”, aconselha a especialista.

Após a realização da receita, Jackeline defende o uso de um shampoo purificante para remover suavemente as substâncias malélicas sem fragilizar o cabelo. A cientista alerta que este shampoo não deve ser do

tipo “antirresíduos”, pois, estes podem danificar a fibra capilar fragilizada.

Dica 2: Efeito alaranjado, como tratar?

Os fios loiros que passaram pelo processo de descoloração tendem a se tornar amarelados ou alaranjados por conta da ação de radicais livres e da oxidação que ocorre naturalmente na superfície da fibra capilar. Para minimizar a ocorrência, a cientista aconselha o uso de matizadores específicos. “Também é necessário sempre enxaguar adequadamente os produtos com a descrição ‘com enxágue’, pois estes resíduos no sol podem favorecer o amarelamento”, explica.

Dica 3: Como devolver a sedosidade, tratar o frizz e melhorar o aspecto das pontas das madeixas loiras

“O ideal é dar preferência a produtos que tenham alta capacidade de absorção na fibra capilar, já que o córtex de fios descoloridos geralmente está exposto e esta região sofre danos consideráveis. Além disso as cutículas tendem a fi-



car demasiadamente abertas aumentando a sensação de ressecamento, ampolas especializadas em condicionamento e realinhamento das cutículas são super bem-vindas para reverter o problema”, ensina.

A cientista aponta ainda que, a umectação capilar pode ser associada, sendo uma excelente alternativa para potencializar a reposição de lipídios benéficos para a fibra.

“A umectação é uma solução eficiente se associada a um tratamento com produtos de alta absorção para repor os demais componentes ausentes na fibra capilar danificada. Os fios respondem rapidamente ao procedimento, quando bem realizado, se tornando sedosos e fortes”. Para realizá-la, Jackeline aposta no uso do óleo de coco extra virgem uma vez por semana para cabelos super da-

nificados. “Ao contrário do que algumas pessoas imaginam, ele não provoca amarelamento dos fios, já que é incolor e inclusive inibe a ação de radicais livres e a oxidação dos fios”, pontua.

Dica 4: Evite o agravamento dos danos na fibra capilar com uma medida simples

De acordo com a especialista, nunca se deve pentear os cabelos no banho, pois os fios molhados são mais frágeis e essa é uma das práticas que mais favorecem a quebra do cabelo. “Vale ressaltar que fios que passaram por descoloração são ainda mais frágeis e mais propensos à quebra ao serem penteados úmidos”.

Dica 5: Invista em Finalizadores

Para Jackeline, é essencial que as loiras utilizem finalizadores com base lipídica pelo menos uma vez ao dia pós la-

vagem e até mesmo no dia a dia. “É importante para realizar a manutenção da saúde do cabelo e evitar o ressecamento e a quebra, além de repor os lipídios benéficos que aumentam a resistência, a sedosidade e a penetrabilidade do cabelo”, afirma.

Sobre Jackeline Alecrim

Jackeline Alecrim é pesquisadora e desenvolvedora de formulações científicas para queda capilar, distúrbios do couro cabeludo, alopecias e danos no fio; cientista e especialista em cosmetologia avançada; fundadora da empresa de cosméticos Magic Science Brasil, que é destaque nacional e internacional pela eficácia clínica de seus produtos. Jackeline também faz sucesso com dicas de saúde capilar nas redes sociais, contando com mais de 90 mil seguidores no instagram.

■ HÁBITO

Atividades físicas não devem tirar férias

Confira as dicas do especialista para manter a sua rotina de treinos

Praticar atividades físicas nas férias não faz parte da programação de muitas pessoas. A ausência de exercícios, durante esse período, pode fazer com que todo o trabalho e conquistas com o condicionamento físico ao longo do ano sejam perdidos facilmente. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), é recomendável que, semanalmente, o volume de atividade física moderada seja de 150 a 300 minutos ou de 75 a 150 minutos de atividade intensa, quando não houver contraindicação.

Nesse momento, a maioria das pessoas aproveitam o tempo livre para descansar, relaxar e aproveitar a mudança na rotina junto com a família e amigos. Mas, mesmo sendo uma época de descanso e lazer, isso não significa deixar os cuidados com a saúde de lado, pois é muito mais fácil acabar com o condicionamento físico do que o construir.

O docente do curso de Educação Física da Faculdade Anhanguera, Euler Duarte de Carvalho, destaca “A principal vantagem de manter-se ativo durante o período de férias é a manutenção do hábito de exercitar-se. Há uma hipótese que, para fidelizar um hábito é necessário repetir uma ação por pelo menos 20 dias sequencialmente, e para perder esse hábito, basta deixá-lo de realizar por 4 dias

seguidos. Outra vantagem é a facilidade em manter a rotina alimentar disciplinada com os exercícios. Sabemos que durante as férias o excesso de permissões alimentares é tentador, e devem ser aproveitadas, porém, com a manutenção da rotina de exercícios, a tendência em sair da proposta alimentar equilibrada é menor”.

Caso não possa manter o treino tradicional, como musculação, pilates ou fisioterapia, é importante lembrar que é possível continuar com os exercícios em dia. Mesmo que com uma frequência mais baixa, o importante é não ficar parado e manter o foco como realizar caminhadas, corridas, pedalar e natação, que são sugestões que podem ser aproveitadas para atividade em família, também. Euler indica que “Alguns exercícios chamados de calistênicos, realizados com o próprio peso do corpo, podem ser praticados em qualquer lugar e sem a necessidade de um equipamento, como em: salas, praças, praias e parques. Além de existir acessórios que poderão ajudar a intensificar os treinos e não ocupam muito espaço como bands, cordas e elásticos. A tecnologia também está a nosso favor, existem aplicativos que fazem a leitura do espaço e posicionamento para nos desafiar a movimentar, gerando pontuações e criando um ambiente



lúdico e saudável. Mas claro, lembrando que toda estratégia de treino e suas mudanças nas férias, deverão ser prescritas pelo profissional de educação física, que garantirá a manutenção dos objetivos durante esse período”.

Euler ressalta “Abandonar os treinos nas férias pode afetar o condicionamento físico. O índice de condicionamento é mensurado por meio da análise do VO2máx, que mede a capacidade de captação e transporte do oxigênio no corpo para ser utilizado e de transformar em energia. Quanto maior esse valor, melhor o condicionamento físico da pessoa. Estudos mostram que a pausa dos treinos

pode acarretar na redução de 27% do índice em 20 dias”.

Se a parada for inevitável, o retorno deve ser progressivo, também é preciso prestar atenção e tomar alguns cuidados: não existe um padrão para o corpo voltar a se acostumar depois de uma pausa, isso varia de pessoa para pessoa, mas é preciso entender que o corpo precisa se readaptar à rotina. “Comece devagar, reduzindo a carga de treino e descansando o tempo necessário, respeitando o limite do corpo”, reforça o especialista.

Sobre a Anhanguera

Fundada em 1994, a Anhanguera já transformou a vida de mais de um milhão de alunos,

oferecendo educação de qualidade e conteúdo compatível com o mercado de trabalho em seus cursos de graduação, pós-graduação e extensão, presenciais ou a distância. Presente em todos os estados brasileiros, a Anhanguera presta inúmeros serviços gratuitos à população por meio das Clínicas-Escola na área de Saúde e Núcleo de Práticas Jurídicas, locais em que os acadêmicos desenvolvem os estudos práticos. Focada na excelência da integração entre ensino, pesquisa e extensão, a Anhanguera oferece formação de qualidade e tem em seu DNA a preocupação em compartilhar o conhecimento com a socie-

dade também por meio de projetos e ações sociais. Em 2014, a instituição passou a integrar a Kroton.

Sobre a Kroton

A Kroton nasceu com a missão de transformar a vida das pessoas por meio da educação, compartilhando o conhecimento que forma cidadãos e gera oportunidades no mercado de trabalho. Parte da holding Cognia Educação, uma companhia brasileira de capital aberto dentre as principais organizações educacionais do mundo, a Kroton leva educação de qualidade a mais de 829 mil estudantes do ensino superior em todo o País. Presente em 1.221 municípios, a instituição conta com 131 unidades próprias, sob as marcas Anhanguera, Fama, Pitágoras, Unic, Uniderp, Unime e Unopar e é, há mais de 20 anos, pioneira no ensino à distância no Brasil. A Kroton possui a maior operação de polos de EAD no país, com 2,1 mil unidades parceiras, e oferece no ambiente digital 100% dos cursos existentes na modalidade presencial. Com a transmissão de mais de 1.000 horas de aulas a cada mês em ambientes virtuais, a Kroton trabalha para oferecer sempre a melhor experiência aos alunos, apoiando sua jornada de formação profissional para que possam alcançar seus objetivos e sonhos.

SAÚDE

CDC dos Estados Unidos reduz tempo de isolamento em caso de resultado positivo para Covid-19

O Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) dos Estados Unidos diminuiu o tempo recomendado de isolamento social em caso de resultado positivo para Covid-19. Em vez de dez dias, a recomendação agora é de que sejam levados em conta cinco dias, caso não haja surgimento de sintomas — e se usarem máscaras por perto de outras pessoas por pelo menos mais cinco dias.

Na avaliação da infectologista Joana D'arc, as medidas levaram em conta problemas locais, políticos e comerciais. Segundo ela, as recomendações deveriam ser mais amplas, de forma a atender a demanda de outros países.

“Quando se faz o teste de PCR ou antigênico, não há como determinar há quanto tempo a pessoa está infectada. Para você exigir cinco dias de isolamento e sair após esse período, na maioria dos países, eles exigem outro teste, para que se possa voltar ao convívio normal. Isso, após um

período de isolamento e quarentena”, considera.

O CDC também decidiu que pessoas que entraram em contato com outras infectadas devem realizar a testagem no quinto dia do contato. Além disso, para quem não tomou a vacina ou possui dose em atraso, a recomendação é de que haja um período de 5 dias em quarentena e um rigoroso uso de máscara por mais 5 dias.

O ministro da Saúde, Marcelo Queiroga, afirmou nesta sexta-feira (7) que a Pasta e a Secretaria de Vigilância em Saúde avaliam reduzir o tempo de isolamento de pessoas infectadas. “Está sendo adotada em outros países e tem acento em evidências científicas. É possível que adotemos essa mesma conduta. Isso está em estudo na área técnica, na Secretaria de Vigilância e Saúde, e hoje tenho reunião com os secretários para tratar desse tema”, disse o ministro.

Até o fechamento desta reportagem, o Ministério da Saúde



de havia informado, por meio de nota, que o ministro afirmou apenas que “há a possibilidade de o Brasil rever o intervalo da quarentena da Covid-19.” E que não houve declaração de que “profissionais da saúde estarão autorizados a voltar ao trabalho ainda infectados pela doença.” Por quanto tempo a pessoa ain-

da pode transmitir a Covid-19? Em junho de 2021, o portal Brasil61.com publicou reportagem com informações de quantos dias uma pessoa infectada com coronavírus pode transmitir Covid-19. Na época, foi dado que o período de incubação do vírus é de 2 a 14 dias, tempo que pode levar para os primeiros sin-

tomias aparecerem. Para Joana D'arc, atualmente, o período médio que uma pessoa infectada ainda fica capaz de transmitir a doença é de 10 dias. Por isso, é preciso avaliar o convívio social e tornar as medidas protetivas, como uso de máscara, habituais. “Pessoas com sintomas leves

ou assintomáticas podem transmitir a doença até em torno de 10 dias. Quem tem sintomas, ficou hospitalizado ou teve a doença na forma grave, o período vai até 20 dias. Mas, a média é de 10 dias de quarentena, de isolamento”, ressalta.

Decisões do CDC para os Estados Unidos

- Isolamento passa para 5 dias após teste positivo.
- Se assintomático, pode sair do isolamento desde que mantenha o uso de máscara por 5 dias.
- Pessoas que entraram em contato com pessoas positivas devem realizar a testagem no quinto dia do contato.
- Quem tomou a dose de reforço, não precisa ficar em quarentena, mesmo após o contato com um infectado. A orientação é apenas que use máscara por 10 dias.
- Para quem não tomou a vacina ou possui dose em atraso, o CDC recomenda o período de 5 dias em quarentena e um “rigoroso uso de máscara” por outros 5 dias.

TRABALHO

Reconhecimento da Síndrome de Burnout como doença ocupacional garante estabilidade e benefícios do INSS

A Síndrome de Burnout, também conhecida como síndrome do esgotamento profissional, passou a ser considerada como doença ocupacional a partir de 1º de janeiro de 2022, quando passou a ser classificada pela Organização Mundial da Saúde (OMS). A enfermidade é um transtorno psíquico ocasionado pelo estado de tensão emocional e estresse decorrentes de condições de trabalho desgastantes. E o trabalhador que é afetado por essa síndrome possui direitos trabalhistas e previdenciários para auxiliar no seu tratamento.

A advogada Cíntia Fernandes, especialista em Direito do Trabalho e sócia do Mauro Menezes & Advogados, revela que os efeitos trabalhistas e previdenciários decorrentes dessa nova classificação são os mesmos relacionados aos demais doenças ocupacionais.

“Ou seja, a caracterização de uma doença ocupacional enseja direitos trabalhistas como licença médica remunerada pelo empregador por um período de até 15 dias de afastamento. Já nas hipóteses de afastamento superior a 15 dias, o empregado terá direito ao benefício previdenciário pago pelo INSS, denominado auxílio-doença-acidentário”, explica a especialista.

Nos casos mais graves de incapacidade total para o trabalho, o empregado terá direito à aposentadoria por invalidez, mas é preciso passar pela perícia médica do INSS.

A OMS classificou a síndrome

como “estresse crônico de trabalho que não foi administrado com sucesso”. O significado, de acordo com Ricardo Pereira de Freitas Guimarães, doutor em Direito do Trabalho, titular da cadeira 81 da Academia Brasileira de Direito do Trabalho e professor da PUC-SP e FADISD-SP, é relevante pois tal classificação torna de forma direta a ligação da doença com o trabalho, o que acaba por gerar responsabilização para o empregador.

“Talvez a melhor forma de explicar a diferença seria comparar referida doença com outras como síndrome do pânico ou depressão, que pela classificação podem ter origens várias, inclusive relacionada ao trabalho. Contudo, pela nova classificação essas origens desaparecem no caso do Burnout realizando de agora em diante uma ligação direta com o emprego. Tal fator gera possibilidade de afastamento como doença do trabalho, e ocorrendo essa hipótese, estabilidade no emprego até um ano após o retorno de afastamento, bem como eventual responsabilização por danos emergentes, lucros cessantes, além de eventual dano moral”, complementa.

A advogada Lariane Del Vecchio, especialista em Direito do Trabalho do escritório Aith, Badari e Luchin, destaca que além do afastamento e da estabilidade, o trabalhador acometido pela síndrome também tem direito em continuar a receber os depósitos de FGTS em sua conta, manutenção do convênio médico, indenização por danos morais em caso de violação a direitos de personalidade, danos materiais como gastos com medicação, consultas multidisciplinares, danos emergentes, como PLR e adicionais. “Além do direito a pensão vitalícia, que consiste em

uma indenização que se leva em consideração a redução da capacidade laboral e o prejuízo financeiro provocado pela doença”, alerta.

A especialista ressalta que para configurar a síndrome como doença ocupacional é necessário provar a relação trabalho e doença.

“É o que chamamos de nexo causal ou concausa, que é a evolução de uma doença preexistente. O grande problema neste caso é a subnotificação se o diagnóstico for incorreto. Muitas vezes o trabalhador não relata que a doença está relacionada ao ambiente laboral, ela é diagnosticada como depressão, ansiedade e crise de pânico. Todos os acidentes de trabalho devem ser comunicados, independente da gravidade, mesmo que não haja afastamento e incapacidade para o trabalho”, orienta Lariane Del Vecchio.

É importante destacar que os direitos precedem à comprovação mediante perícia e atestado médico, reforça Cíntia Fernandes. “É necessário que o empregado apresente os atestados e laudos médicos para ter direito aos afastamentos. Nesse caso, ou seja, a partir do diagnóstico de doença relacionada ao trabalho, a empresa deverá emitir a CAT – Comunicação de Acidente de Trabalho-, comunicando o INSS. Na hipótese de omissão do empregador, o próprio trabalhador poderá registrar a comunicação de acidente de trabalho na página do INSS”, informa a advogada.

Reconhecimento Segundo o advogado Celso Joaquim Jorgetti, sócio da Advocacia Jorgetti, a Síndrome de Burnout já é uma doença conhecida no meio jurídico trabalhista e previdenciário brasileiro como uma doença ocupacional, pelas inúmeras demandas judiciais em



busca dos direitos e garantias dos empregados e segurados.

“Agora, desde de dia 1 de janeiro, com a atualização do cadastro internacional de doenças – CID, entrou em vigor a nova classificação da OMS para a doença, como enfermidade específica dos problemas gerados e associados ao emprego e passou a receber o CID 11. E, dessa forma, a doença deixou de ser abstrata e relacionada a várias causas e passou a compor o capítulo específico dos problemas gerados e associados ao emprego ou desemprego. Essa alteração demonstra um grande avanço no reconhecimento das doenças da era moderna”, avalia.

Celso Jorgetti observa que a doença ocupacional é bastante comum e já está prevista na Lei 8.213/91 como aquela adquirida pela atividade desenvolvida no trabalho ou pelo meio ambiente que o segurado esteve exposto e é considerada como acidente de trabalho, o que gera benefícios previdenciários.

“O benefício por incapacidade gerado por doença comum ou grave é calculado com base em 60% da média de todos os salários de contribuição desde julho de 1994 até a data do pedido, mais 2% dessa média a cada ano que ultrapassar 15 anos de contribuição no caso das mulheres e 20 de contribuição para os homens.

Já no caso de aposentadoria por invalidez ocupacional, o benefício será de 100% da média de todos os salários de contribuição, de julho de 1994 até a data do pedido”, diz.

Pandemia e home office

Com o avanço da pandemia, muitos trabalhadores que migraram para o home office tiveram a carga de trabalho elevada. “A pandemia e o home office agravaram o risco de esgotamento profissional, por diversos motivos: o confinamento abrupto e duradouro; a extensão das jornadas de trabalho; a falta de condições e infraestrutura para a realização do trabalho nos lares; a acumulação de tarefas profissionais e domésticas, especialmente às mulheres; a ausência de privacidade e intimidade durante a jornada de trabalho” analisa o advogado, professor da UFPR e Diretor Científico do IEPREV, Marco Aurelio Serau Junior.

É responsabilidade do empregador evitar o adoecimento de seus funcionários, assim como zelar por um ambiente de trabalho saudável, seja presencial ou remoto, apontam os especialistas. “A manutenção de um ambiente de trabalho seguro e saudável é responsabilidade do empregador, o qual possui várias ferramentas para zelar da saúde de seus empregados, a começar pelo respeito a legislação vigente no que

se refere à jornada de trabalho e aos intervalos. Além disso, é importante ter atenção às metas que são propostas, de modo que estejam dentro de um contexto de razoabilidade, principalmente ao considerar que as metas abusivas têm sido um dos principais fatores de esgotamento profissional. Associado a essas condutas, o empregador deve desenvolver programas preventivos em Segurança e Medicina do Trabalho, com acompanhamento rigoroso e fiscalização quanto ao cumprimento”, alerta Cíntia Fernandes.

Na visão do professor Ricardo Pereira de Freitas Guimarães é fundamental “a realização de exames periódicos e a tentativa de manutenção de um ambiente de trabalho sadio sem excessos de jornada e respeito ao descanso dos trabalhadores seja no trabalho realizado direto na empresa ou em home office”.

Na Justiça do Trabalho, a responsabilidade das empresas será avaliada a partir da análise do laudo médico comprovando a existência da Síndrome de Burnout, evidenciando o histórico do trabalhador e avaliação do ambiente laboral, inclusive relatos de testemunhas, de acordo com o advogado Celso Jorgetti.

“Além disso, serão buscadas comprovações de degradação emocional e fatores causadores da síndrome, como assédio moral, metas excessivas ou cobranças agressivas e competitividade. Dessa forma, caberá às empresas garantirem programas preventivos para evitar a Síndrome de Burnout, com o propósito de implementar ações que, além de preservar a saúde mental do trabalhador, possam contribuir com o crescimento da corporação”, conclui o especialista. Crédito: Caio Prates.