

GOVERNO DE SP

Livro celebra conquistas do Programa Parcerias Municipais

Obra documenta as realizações da ação lançada em 2019 pela Secretaria de Desenvolvimento Regional

O Governo de São Paulo, por meio da Secretaria de Desenvolvimento Regional (SDR), lançou o livro “Programa Parcerias Municipais”, que registra as realizações do programa que une esforços do Estado e dos Municípios para alavancar a qualidade de vida e reduzir as desigualdades regionais nas áreas mais sensíveis à população.

“O volume documenta os critérios e as etapas percorridas para implementar esse programa inovador, que mobilizou profundamente os gestores municipais a trabalharem conjuntamente com o Governo do Estado e, assim, obter melhores resultados para a população local”, comemora o Secretário de Desenvolvimento Regional,

Marco Vinholi.

Cinco capítulos compõem a obra. O primeiro, “O Programa Parcerias Municipais”, apresenta os principais elementos da iniciativa, lançada em agosto de 2019, para promover a aproximação das ações dos governos estadual e municipal para superação de desafios estratégicos nas áreas de Saúde, Educação, Segurança e Desenvolvimento Socioeconômico, utilizando tecnologia, evidências e dados. O projeto ainda está comprometido com a Agenda 2030 – Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU.

O segundo capítulo, “Orientação para Resultados”, informa sobre a metodologia utilizada para a criação do programa,

que definiu 8 desafios estratégicos a serem superados pelos municípios. São eles: Ampliar o acesso à creche, Universalizar o acesso à pré-escola; Alavancar a qualidade do Ensino Fundamental 1; Reduzir as taxas de mortalidade infantil e materna; Reduzir os óbitos prematuros por Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs); Fortalecer as redes de prevenção e enfrentamento à violência sexual e promover ambientes menos suscetíveis a roubos.

Em 2021, com o objetivo de auxiliar os municípios a enfrentar as consequências econômicas e sociais causadas pela pandemia de Covid-19, o Programa criou mais um desafio: Mitigar os impactos da pandemia na pobreza e na geração de emprego

LANÇAMENTO DO LIVRO

PARCERIAS MUNICIPAIS

ACESSE A VERSÃO DIGITAL

SÃO PAULO GOVERNO DO ESTADO

Secretaria de Desenvolvimento Regional

e renda.

O terceiro capítulo, “A Parceria estado-municípios na prática”, expõe esta cooperação e aborda a elaboração dos planos de ação, a plataforma e o portfólio de iniciativas. Tendo como premissa a cooperação entre as gestões, o Governo de São Paulo dá condições para que os municípios consigam planejar e executar seus planos de ação.

A seção “Resultados que inspiram” expõe os resultados da execução das ações por parte dos municípios. A obra registra ainda as premiações concedidas aos municípios que se des-

tacaram no Prêmio Parcerias em Ação 2020 e nos prêmios Parcerias em Ação, Melhores Resultados e Cases Inovadores 2021.

Por fim, o capítulo “A parceria que constrói o futuro” trata da importância da parceria entre Estado e municípios para a construção de um futuro em conjunto.

“Uma mensagem muito especial pelos municípios que aderiram ao Parcerias Municipais, eles são os grandes autores dessa obra que nós documentamos neste volume. As ações e o sucesso do programa têm relação profunda com o

engajamento das Prefeituras, sem a adesão delas não haveria razão dele existir. Tudo que nós fazemos é com muito carinho, pensando em toda a população”, comemora o coordenador do Parcerias Municipais, Renan Bastianon.

O livro foi elaborado pela SDR, com apoio da Fundação Instituto de Pesquisas Econômicas (FIPE). A partir desta terça-feira, 17 de fevereiro, um livro digital, com versões em português e inglês já está disponível pelo site do Programa www.parceriasmunicipais.sp.gov.br ou pelo link: <https://issuu.com/parceriasmunicipais>.

OFERTA

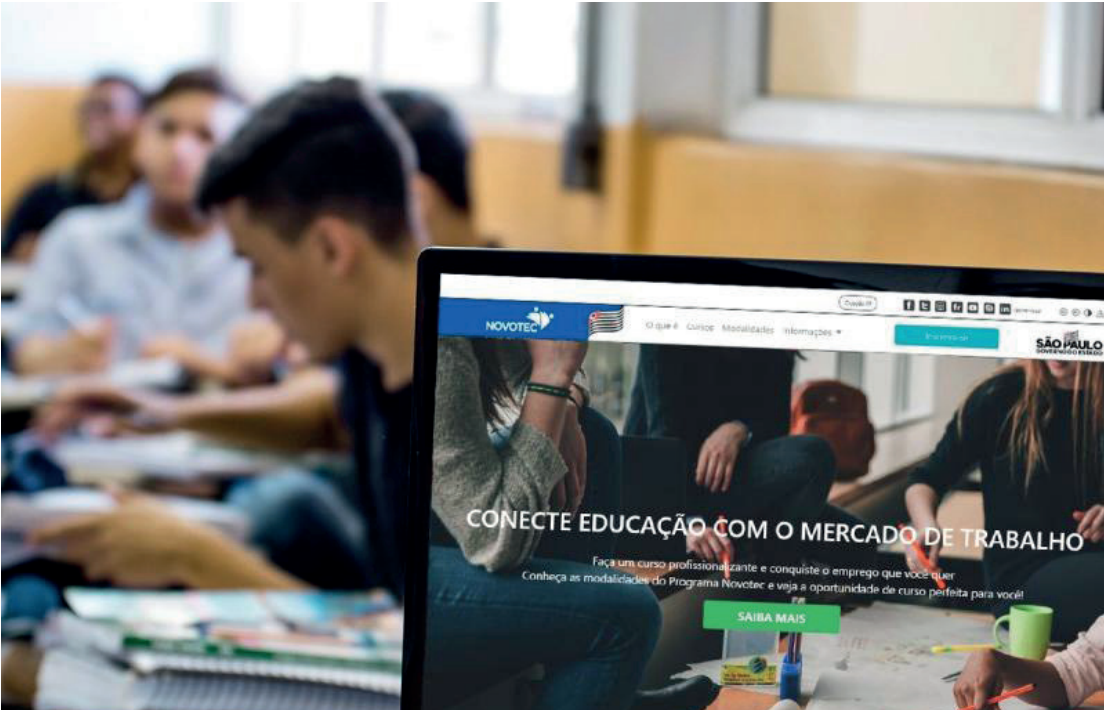
Novotec Expresso abre inscrições para cursos de qualificação profissional para jovens com direito a bolsa auxílio na região

São 1.490 vagas e a aulas serão gratuitas nas áreas de Gestão e Negócios, Produção Cultural e Design, Tecnologia da Informação e Comunicação, e Meio Ambiente;

O Governo de São Paulo, por meio da Secretaria de Desenvolvimento Econômico, em parceria com a Secretaria de Educação e o Centro Paula Souza abriu as inscrições dos cursos gratuitos de qualificação profissional do programa Novotec Expresso, na região de São José do Rio Preto, com 1.490 vagas no total. As inscrições devem ser realizadas até o dia 25 de fevereiro pelo site www.novotec.sp.gov.br. As aulas têm previsão de início em 14 de março.

Serão ofertados cursos nas áreas Gestão e Negócios, Produção Cultural e Design, Tecnologia da Informação e Comunicação, e Meio Ambiente nos municípios de Catanduva, Fernandópolis, Jales, Mirassol, Novo Horizonte, Santa Fé do Sul, São José do Rio Preto e Votuporanga.

O Novotec Expresso no contraturno não possui processo seletivo. Jovens entre 14 e 24 anos, com ensino fundamen-



tal completo, estão aptos a se candidatar para uma vaga. É importante ficar atento aos critérios de classificação utilizados para selecionar os alunos quando há mais inscritos do que vagas. O programa tem como premissa a paridade de

gênero dentro das turmas e há prioridade aos estudantes matriculados no Ensino Médio da rede pública e das ETECs.

No total, há 40 mil vagas abertas em todas as regiões administrativas, com 38 opções de cursos que foram desenvol-

vidos para atender as demandas atuais do mercado de trabalho e os interesses dos jovens.

Como se inscrever

Ao acessar o site, basta fazer um cadastro simples para, na tela de inscrição, selecionar o município de interesse para

verificar quais cursos estão disponíveis e então selecionar uma das opções. A comunicação com os inscritos é feita pelo e-mail cadastrado na hora da inscrição.

Bolsa Auxílio

Além disso, estudantes participantes da iniciativa que estejam matriculados no ensino médio na rede estadual terão direito a receber um auxílio no valor total de até R\$ 600, dividido em 4 parcelas mensais, ao longo da duração do curso.

Para receber a bolsa, os jovens elegíveis deverão estar frequentes no curso e não podem ser beneficiários de seguro-desemprego. No caso dos jovens de 14 e 15 anos, será necessário a indicação de um responsável para o pagamento da bolsa e que a renda familiar seja de até três salários-mínimos. O pagamento de até quatro parcelas será iniciado em abril e feito por meio do portal Bolsa do Povo, com cartão do

Bolsa do Povo ou voucher, que o aluno usará para sacar em caixa eletrônico.

Sobre o Novotec

O Novotec é um programa do Governo do Estado de São Paulo, coordenado pela Secretaria de Desenvolvimento Econômico, Ciência e Tecnologia em parceria com a Secretaria de Educação, que oferece cursos de habilitação técnica e de qualificação profissional, alinhado com as demandas do mercado de trabalho, aos jovens paulistas.

O Centro Paula Souza é hoje a principal instituição que ministra os cursos e certifica os estudantes. O objetivo é expandir o acesso à Educação Profissional e Técnica (EPT) para os estudantes do Ensino Médio, com cursos gratuitos e com a integração da EPT com o Ensino Médio, possibilitando novas opções de futuro para os jovens e facilitando a inserção no mercado de trabalho e geração de renda.



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JALES

Estado de São Paulo

Prefeitura do Município de Jales

Aviso de Licitação – Processo nº 23/22 – Pregão Eletrônico nº 08/22 - Objeto: Contratação de empresa especializada para fornecimento de profissionais: Médicos Clínico Geral e Nutricionista, para atuarem nas Unidades Básicas de Saúde, por um período de 12 (doze) meses. Data para cadastramento das propostas até às 08h15min do dia 11 de março de 2022. O edital completo encontra-se a disposição para retirada no Setor de Licitações e Contratos, da Divisão de Licitações, Compras e Contratos da Prefeitura do Município de Jales – SP, situada à Rua Cinco, 2266 e/ou no site: www.jales.sp.gov.br ou do provedor www.bllcompras.org.br. Todos os esclarecimentos poderão ser obtidos no endereço já mencionado ou pelo telefone (17) 3622-3000, ramais 3005, 3016, 3033 e 3056. Jales - SP, 21 de fevereiro de 2022. Luis Henrique Dos Santos Moreira – Prefeito Municipal.



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JALES

Estado de São Paulo

Prefeitura do Município de Jales

Extrato de Termo Aditivo nº 01/2.022 - Contrato nº. 100/2.021 - Contratante: Prefeitura do Município de Jales - Contratado: Proseg Consultoria e Serviços Especializados - Objeto: Acréscimo de valor por aumento de quantitativo no contrato com empresa especializada, para prestação de serviços multidisciplinar, com fornecimento de profissionais na área de enfermagem, farmácia e limpeza, para atuar na APS - Atenção Primária à Saúde, no atendimento/enfrentamento da Emergência em Saúde Pública, de importância Internacional pela Organização Mundial de Saúde, em decorrência da Infecção Humana pelo novo Coronavírus (COVID-19), no Município, conforme Termo de Referência - Anexo I, por tempo determinado”. - Assinatura: 11/02/2022 - Vigência: 23/03/2022 - Valor: R\$ 31.400,00 - Processo nº. 122/2.021 - Pregão Eletrônico nº. 58/2.021.



PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JALES

Estado de São Paulo

Prefeitura do Município de Jales

Extrato de Termo Aditivo nº 01/22 - Contrato nº. 01/18 - Concessionária: J.C CONSTRUTORA RIO PRETO LTDA - Objeto: Alteração da Gestão do Contrato de concessão dos serviços de operação da área de transferência e triagem, processamento, transbordo, transporte e destinação final de rejeitos dos resíduos da construção civil, volumosos e lenhosos urbanos do município de Jales da Secretaria Municipal de Planejamento, Desenvolvimento Econômico e Mobilidade Urbana, para a Secretaria de Obras Municipal de Obras, Serviços Públicos e Habitação - Assinatura: 14/02/22 - Processo nº. 101/17 - Concorrência nº. 02/17.

CÂMARA MUNICIPAL JALES

CÂMARA MUNICIPAL DE JALES

AUDIÊNCIA PÚBLICA

EXECUÇÃO ORÇAMENTÁRIA DO TERCEIRO QUADRIMESTRE/2021

A Mesa Diretora da Câmara Municipal de Jales convida as autoridades, associações de bairros, representantes de classes e munícipes em geral, para AUDIÊNCIA PÚBLICA a realizar-se remotamente (sem a participação de público), com transmissão ao vivo pelo site da Câmara Municipal de Jales – www.jales.sp.leg.br, no dia 24 de fevereiro de 2022, quinta-feira, às 15h (quinze horas), no Plenário “Pres. Tancredo Neves” da Câmara Municipal “Vereador Mário José Miranda”, com o objetivo de, em cumprimento ao disposto no Parágrafo 4º do Artigo 9º da LRF, discutir o seguinte assunto:

- demonstração e avaliação pelo Poder Executivo, do cumprimento das metas fiscais do terceiro quadrimestre/2021.

Câmara Municipal de Jales, 21 de fevereiro de 2022.

Bismark Jun Iti Kuwakino

Presidente

Rivelino Rodrigues

1º Secretário

Hilton Alessandro Marques de Oliveira

Vice-Presidente

Andrea Cristina Moreto Gonçalves

2º Secretário

PREFEITURA MUNICIPAL PONTALINDA

PREFEITURA MUNICIPAL DE PONTALINDA

Aviso de suspensão de Licitação

Modalidade: Pregão Presencial

Pregão Presencial nº 004/2022

Processo CL/PMP nº 005/2022

Encontra-se suspenso por tempo indeterminado mediante determinação do Tribunal de Contas do Estado de São Paulo o Pregão Presencial acima citado que tem por objetivo a aquisição de pneus novos de qualidade, bem como a prestação de serviços de montagem, alinhamento, balanceamento e cambagem, conforme a necessidade, destinados a frota de veículos e maquinários desta Municipalidade. Todos os esclarecimentos poderão ser obtidos no endereço acima ou pelo telefone (17) 3699.8780. Pontalinda, 21 de Fevereiro de 2.022 Sisínio de Oliveira Leão Prefeito Municipal

PREFEITURA MUNICIPAL PONTALINDA

PREFEITURA MUNICIPAL DE PONTALINDA

Aviso de Licitação

Modalidade: Pregão Presencial

Pregão Presencial nº 008/2022

Processo CL/PMP nº 009/2022

Encontra-se aberto nesta Municipalidade Pregão Presencial acima citado que tem por objetivo a contratação de empresa especializada em assessoria técnica para ministrar oficinas para desenvolver ações de trabalho social com famílias com a finalidade de fortalecer as funções estabelecidas para cumprimento das ações do PSB (Proteção Social Básica) a serem realizados no Prédio do Centro de Referência de Assistência Social e CCI deste Município, Data para apresentação de propostas até às 09:00 horas do dia 08 de Março de 2.022. O edital completo encontra-se a disposição para retirada no Departamento de Licitações da Prefeitura Municipal de Pontalinda, Rua Tupinambás nº 1091, pelo site WWW.pontalinda.sp.gov.br/licitacoes. Todos os esclarecimentos poderão ser obtidos no endereço acima ou pelo telefone (17) 3699.8780. Pontalinda, 21 de Fevereiro de 2.022 Sisínio de Oliveira Leão Prefeito Municipal



Aviso de Licitação

O Município de Aspásia/SP torna público que realizará licitação na modalidade Pregão Eletrônico 001/2022, do tipo menor Preço por Item, por meio da utilização da plataforma Bolsa de Licitações do Brasil - BLL www.bll.org.br, visando à Contratação de empresa especializada, para a prestação de serviços de Orientador Social para atender a demanda do Departamento Municipal de Assistência Social do Município de Aspásia, conforme Termo de Referência. Data e horário do recebimento das propostas: até às 08:15 horas do dia 09/03/2022. Data e horário do início da disputa: 09:00 horas do dia 09/03/2022. O edital completo estará à disposição dos interessados no site www.bllcompras.com e no sítio Eletrônico do Município: aspasia.sp.gov.br. Aspásia-SP, em 21 de fevereiro de 2022.

Ivan de Paula
Prefeito Municipal



AVISO DE LICITAÇÃO

A PREFEITURA MUNICIPAL DE ASPÁSIA-SP avisa que se encontra aberta a licitação na modalidade PREGÃO (PRESENCIAL) Nº 005/2022, do Tipo Menor Preço, com critério de julgamento por Item que objetiva “Registro de Preço para aquisição de diversos itens de medicamentos para Unidade Básica de Saúde do município de Aspásia-SP.

A sessão de Pregão se dará no dia 08 de março de 2022, na sala do Setor de Licitações, situada no Paço Municipal, tendo como início o credenciamento das empresas participantes, que ocorrerá a partir das 08:30 horas. O prazo para credenciamento se transcorrerá impreterivelmente durante o período de 15 (quinze) minutos a partir do horário anteriormente estabelecido e, ao término deste, se dará início a abertura dos ENVELOPES e demais atos. As empresas interessadas em participar deste certame poderão obter maiores informações junto ao Setor de Licitações da Prefeitura de Aspásia, sito à Rua Santos nº. 350, Centro, nesta cidade, pelo telefone (17) 3664-8780 ou pelo e-mail licitacao@aspasia.sp.gov.br. O Edital em que constam as condições de participação do certame, encontra-se à disposição dos interessados no endereço acima mencionado e poderá ser retirado gratuitamente.

Prefeitura Municipal de Aspásia, em 21 de fevereiro de 2022.

IVAN DE PAULA
Prefeito Municipal



Junior Soler
Cel. (17) 99785-1119

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



EXTRATO DE CONTRATO

CONTRATO: 015/2022.

CONTRATANTE: PREFEITURA MUNICIPAL DE ASPÁSIA/SP.

CONTRATADO: SHEILA TELES DE OLIVEIRA - ME.

CONTRATO: Menor preço

OBJETO: CONTRATAÇÃO DE EMPRESA ESPECIALIZADA PARA O FORNECIMENTO PEÇAS E SERVIÇOS PARA MANUTENÇÃO DOS VEÍCULOS CAH 4107 E FYC 2329 DO DEPARTAMENTO DE SAÚDE DESTE MUNICÍPIO.

VALOR: R\$ 62.800,00 (Sessenta e Dois Mil e Oitocentos Reais).

ASSINATURA: 15 de fevereiro de 2.022.

VIGÊNCIA: 30 (trinta) Dias.

MODALIDADE: Pregão Presencial 002/2022.

Aspásia, em 15 de fevereiro de 2.022.

Ivan de Paula
Prefeito Municipal



TERMO DE ADJUDICAÇÃO

PREGÃO PRESENCIAL Nº 002/2.022
PROCESSO Nº007/2.022

REFERÊNCIA:- CONTRATAÇÃO DE EMPRESA ESPECIALIZADA PARA O FORNECIMENTO PEÇAS E SERVIÇOS PARA MANUTENÇÃO DOS VEÍCULOS CAH 4107 E FYC 2329 DO DEPARTAMENTO DE SAÚDE DESTE MUNICÍPIO”.

Processada a sessão do PREGÃO dentro das normas da legislação em vigor e após o devido credenciamento, etapa de lances e negociação direta com o fornecedor, ADJUDICO o objeto licitado à seguinte empresa: SHEILA TELES DE OLIVEIRA - ME.

Encaminhem-se os presentes autos para o Sr. Prefeito para a Homologação deste procedimento.

Aspásia, em 11 de fevereiro de 2.022.

DANILO HENRIQUE GONÇALVES
Pregoeiro



TERMO DE HOMOLOGAÇÃO

PREGÃO PRESENCIAL Nº 002/2.022
PROCESSO Nº007/2.022

REFERÊNCIA: “CONTRATAÇÃO DE EMPRESA ESPECIALIZADA PARA O FORNECIMENTO PEÇAS E SERVIÇOS PARA MANUTENÇÃO DOS VEÍCULOS CAH 4107 E FYC 2329 DO DEPARTAMENTO DE SAÚDE DESTE MUNICÍPIO”.

D E S P A C H O: Processada a presente Licitação na Modalidade PREGÃO PRESENCIAL, dentro das normas da legislação em vigor, e após as devidas informações fornecidas pelo Pregoeiro, bem como após análise da ata da sessão de pregão, HOMOLOGO este presente procedimento para que dele provenham seus legais efeitos à empresa: SHEILA TELES DE OLIVEIRA - ME.

Encaminhe-se cópia destes autos ao Departamento de Contabilidade para o devido processamento contábil.

Aspásia, em 15 de fevereiro de 2.022.

IVAN DE PAULA
Prefeito Municipal

expediente



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

IMPRESSÃO:
TOTALGRAPH
EDITORA GRÁFICA

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 Rubineia.

PERIODICIDADE: TERÇAS, QUINTAS E SÁBADOS
E-mail: jn.folharegional@gmail.com

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

Circulação:



■ JEJUM DE DOPAMINA

Neurocientista alerta que prática é maléfica e fraudulenta

“É só mais uma invenção de marketing incoerente”, afirma o PhD em neurociência Fabiano de Abreu

Um dos mais novos métodos para aumentar a produtividade e bem-estar adotado por empreendedores do polo tecnológico do Vale do Silício (EUA) é o “jejum de dopamina”. Sem nenhuma comprovação científica dos benefícios, os defensores do método passam dias evitando atividades prazerosas e agradáveis com o objetivo de melhorar o funcionamento do cérebro. Alguns adeptos até mesmo suspendem a alimentação.

Segundo o neurocientista Doutor Fabiano de Abreu, a prática vai na contramão do que promete: não eleva a produtividade e aumenta os riscos de depressão. “O erro começa pela palavra, já que o significado de jejum é referente à comida e a dopamina é um neurotransmissor sintetizado a partir do aminoácido tirosina na glândula suprarrenal e em quatro regiões do cérebro”, adverte Fabiano de Abreu.

Os adeptos do jejum de dopamina acreditam que o ser humano passa muito tempo com atividades improdutivas devido ao fato de buscar cada vez mais dopamina, um neurotransmissor que promove sentimentos de prazer, motivação e recompensa.

“Um “jejum” desta substância promove sensações opostas e prejudica o organismo como um todo. Uma das possíveis consequências é desencadear precursores que afetam as condições de



ordem psicológica e que comprometem o bem-estar a longo prazo” afirma Fabiano de Abreu, que é Mestre em Psicanálise e Doutor em Ciências da Saúde.

Uma entrevista da BBC com um adepto do jejum de dopamina narra as práticas:

ele suspende a alimentação, ingere apenas água, evita interagir com outras pessoas e abdica o uso do smartphone. De todas as práticas, Fabiano de Abreu salienta que apenas a suspensão de celular é vantajosa: “devemos usar o aparelho com sabedoria,

períodos sem celular podem ser benéficos. Já suspender a ingestão de nutrientes essenciais para o corpo... isso é prejudicial para o organismo”, afirma.

“Nosso cérebro é plástico, molda-se mediante às circunstâncias duradouras.

Pessoas com depressão, por exemplo, têm a anatomia do cérebro modificada, apresentando uma redução de tamanho no hipocampo, a amígdala e o córtex pré-frontal. Quando nos colocamos em uma atmosfera negativa, desmotivada, sem prazer, com o passar do tempo o cérebro é moldado da mesma maneira”, informa o Doutor Fabiano de Abreu.

Quando a prática de jejum de dopamina é recorrente, pode afetar a personalidade da pessoa e gerar comportamentos maléficos recorrentes e também depressão. Mas existe “vício de dopamina?” Sim. O vício de dopamina acontece em determinadas situações, principalmente as da contemporaneidade, como o uso abusivo do celular.

“O vício está também na facilidade, onde para a recompensa não é necessário gastar muita energia. Mas a solução para isso não é um jejum de dopamina, é parar de fazer aquilo que se sabe das consequências ruins e adotar mudanças no modo de vida para ter uma saúde mental e produtividade melhor. Tenha cuidado antes de adotar métodos sem respaldos científicos: jejum de dopamina é só mais uma invenção de marketing incoerente” orienta o Doutor Fabiano de Abreu.

Sobre Prof. Dr. Fabiano de Abreu Agrela Rodrigues Prof. Dr. Fabiano de Abreu

Agrela Rodrigues é PhD em Neurociências, Mestre em Psicanálise, Doutor e Mestre em Ciências da Saúde nas áreas de Psicologia e Neurociências com formações também em neuropsicologia, licenciatura em biologia e em história, tecnólogo em antropologia, pós graduado em Programação Neurolinguística, Neuroplasticidade, Inteligência Artificial, Neurociência aplicada à Aprendizagem, Psicologia Existencial Humanista e Fenomenológica, MBA, autorrealização, propósito e sentido, Filosofia, Jornalismo, Programação em Python e formação profissional em Nutrição Clínica. Atualmente, é diretor do Centro de Pesquisas e Análises Heráclito; Membro ativo da Redilat - La Red de Investigadores Latinoamericanos; Chefe do Departamento de Ciências e Tecnologia da Logos University International, diretor da MF Press Global, membro da Sociedade Brasileira de Neurociências e da Society for Neuroscience, maior sociedade de neurociências do mundo, nos Estados Unidos. Membro da Mensa International, Intertel e Triple Nine Society (TNS), associação e sociedades de pessoas de alto QI, esta última TNS, a mais restrita do mundo; especialista em estudos sobre comportamento humano e inteligência com mais de 100 estudos publicados.

■ CONCURSO PC-SP

Inscrições começam no dia 03 de março; saiba como se preparar

São oferecidas 2.500 vagas para os cargos de Escrivão e Investigador de Polícia; para especialista, vagas vão repor perda de contingente dos últimos anos

As inscrições para o concurso da Polícia Civil do Estado de São Paulo (PC SP) estão abertas para os candidatos que disputam as 2.500 vagas oferecidas pela organização. O edital, publicado no último sábado (19), vai exigir o Ensino Superior completo dos candidatos, sendo vigente para as regiões de Campinas, São José dos Campos, Ribeirão Preto, Bauru, São José do Rio Preto, Santos, Sorocaba, Presidente Prudente, Piracicaba, Araçatuba e São Paulo.

A distribuição das vagas por cargos do edital é a seguinte:

- escrivão de polícia - 1.600 vagas;
- investigador de polícia – 900;

Os concurseiros poderão realizar as inscrições no site da banca organizadora, a Fundação Vunesp, entre os dias 03 de março a até o dia 1 de abril. A prova objetiva, primeira etapa do processo seletivo, será realizada dia 22 de maio. Ela é composta por 40 questões de múltipla escolha e 40 questões discursivas, com duração de 6 horas de prova. A taxa de inscrição será de R\$ 105,00.

Para as carreiras de investigador e escrivão, a remuneração inicial chega a R\$ 4.716,85, incluindo o salário

básico de R\$ 3.931,18 e o adicional de insalubridade de até R\$ 785,67. No caso de delegado de polícia, o inicial é de R\$ 11.168,15, considerando o inicial de R\$ 10.382,48 e o limite de R\$ 785,67 do adicional.

Para Escrivão, a prova objetiva será dividida entre as disciplinas de Língua Portuguesa (24), Lógica (16), Direito e Criminologia (20) e Informática (20). Já para Investigador, as disciplinas são as mesmas, porém, com quantidades diferentes: Língua Portuguesa (15), Lógica (20), Direito e Criminologia (15) e Informática (20). As outras etapas são para comprovação de idoneidade e a prova oral.

Levando em conta a proporção de temas, Lustosa aconselha destinar a maior parte do tempo para as matérias de Língua Portuguesa e Informática, que correspondem a quase metade do exame.

Segundo Daniel Lustosa, coordenador pedagógico do AlfaCon Concursos, o concurso chega em um momento de questionamentos da corporação em relação à reposição do contingente. “A última seleção, ainda no governo Alckmin, aconteceu em 2017. Desde então a Polícia Civil vem perdendo

profissionais. Se tratando da área responsável pela inteligência e investigação, o exame veio em boa hora”, diz.

Dicas e orientações para a prova

Durante as semanas que procedem a divulgação do edital, a preparação deve ser feita por meio da revisão do conteúdo e da resolução de exercícios de provas realizadas anteriormente pela própria Fundação Vunesp.

Uma alternativa é procurar por cursos preparatórios que oferecem gratuitamente algumas apostilas e até mesmo aulas ao vivo. “Há muito conteúdo sendo transmitido, ao vivo, pela internet por professores ou cursos preparatórios”, afirma.

Para ele, esse método permite treinar diretamente para a prova ao aplicar todo o repertório adquirido nos estudos. “É uma maneira de transformar as informações obtidas pelos livros e vídeoaulas na internet de maneira passiva para ativa, facilitando a assimilação e memorização dos conteúdos”, explica.

Outra dica que pode ajudar é a construção de um cronograma de estudos, separados pelas áreas de conhecimento. Leve em consideração a proporção de temas que serão cobrados na prova. “Se a



pessoa trabalha, pense em uma rotina entre duas a três horas de estudo por dia”.

A ideia é poder estudar cerca de dois ou três assuntos por dia. No começo, estabeleça metas e prazos curtos. Isso vai ajudar a ter a percepção de progresso e a evitar frustrações que podem

minar a motivação ao longo do tempo.

Sobre o AlfaCon (www.alfaconcursos.com.br): Referência na preparação para Concursos Públicos no Brasil, o grupo atua também com a Editora AlfaCon, que produz materiais didáticos próprios, com mais de 100

títulos em catálogo. Ao longo de sua história, o AlfaCon soma mais de 161 mil aprovações para os concursos das áreas Policial, Administrativa, Tribunal e Militar. Hoje, além do online, o AlfaCon possui uma sede para estudo presencial em Cascavel, no Paraná.

CLIMA

Confira dicas para cuidar do carro em tempos de fortes chuvas

Infelizmente as chuvas vem castigando cidades em todos os estados brasileiros. Março vem chegando e, tradicionalmente, é o mês que fecha o verão com muita chuva e inundações. Uma grande preocupação é com o motorista quando enfrenta uma enchente dentro do carro ou não está preparado com temporais daqueles que o limpador de para-brisa não vence a quantidade de água que desaba. Para enfrentar as chuvas com segurança no trânsito, o engenheiro mecânico e especialista em manutenção de automóveis, Denis Marum, dá dicas de algumas ações preventivas que devem ser tomadas para não ficar em perigo ou danificar o carro:

“Só no meio do temporal, percebemos que era necessário trocar a palheta do para-brisa ou a bateria, porque há sobrecarga com a parte elétrica acendendo as lanternas, ar condicionado, desembaçador traseiro e o rádio para saber qual melhor alternativa de trânsito. Todos os motoristas devem checar esses itens, mas os que têm carros com mais de dois anos devem ter cuidado especial para o estado da bateria”, alerta. Dicas de prevenção para enfrentar os dias de chuva:

1. a bateria deve estar em bom estado e bem carregada.
2. palhetas do para-brisa não podem estar ressecadas;
3. água do esguicho deve ter líquido desengordurante;

4. luzes das lanternas devem estar em perfeito estado;
5. pneus não podem estar carecas;
6. verifique o sistema de freios;
7. desembaçadores traseiro e dianteiro devem estar funcionando;
8. borrachas das portas devem estar em bom estado para vedar a entrada de água;
9. a dica principal é evitar entrar em áreas alagadas.
10. fique atento aos aplicativos de trânsito e no noticiário de rádio para saber como evitar as áreas alagadas.

“Não enfrente a enchente achando que pode ultrapassá-la. Como os veículos têm os comandos elétricos, é muito



fácil o carro dar pane e você ficar no meio da água”, explica Marum. Em caso de estar no congestionamento e a água subir rápido, procure:

1. não deixar de acelerar o carro durante toda travessia;
2. passar em 1ª marcha e devagar (porque a aceleração do carro evita a entrada de água pelo escapamento);
3. evitar marola para que a água não alcance a entrada do filtro de ar. Verifique a passagem de caminhões e carros ao

seu lado ou em sentido contrário;

4. se o carro morrer, não tente fazê-lo pegar. Peça ajuda e retire-o do local onde está parado.
5. saiba que a altura máxima, para passar numa área alagada, é a metade da roda.

Para quem foi vítima de alagamentos e o carro ficou na água, é preciso ser rápido na manutenção interna do veículo e, também, nos cuidados com o motor. “Depois de enfrentar a enchente, o carro precisa ir para uma oficina e passar pela ve-

rificação detalhada e lavagem interna completa, senão a perda e a desvalorização serão ainda maiores”, comenta Marum.

- 1- é necessário trocar os óleos do motor, transmissão e diferencial do veículo;
- 2- limpar a parte externa do radiador;
- 3- verificar o filtro de ar e água nos faróis;
- 4- fazer limpeza no sistema de freios;
- 5- fazer a limpeza interna: lavar bancos, carpete e forrações para evitar o mau cheiro.

INICIATIVA

Bolsa do Povo abre inscrições para pais e responsáveis

Bolsistas vão receber benefícios de R\$ 500 para auxiliar Etecs e Fatecs no cumprimento do Protocolo Sanitário Institucional do Centro Paula Souza

Estão abertas até o dia 13 de março as inscrições para o Bolsa do Povo Educação CPS. O programa pagará R\$ 500 mensais, durante seis meses, para pais, mães e responsáveis legais de estudantes matriculados nas Escolas Técnicas Estaduais (Etecs) do Centro Paula Souza (CPS). Além de gerar renda e amenizar os impactos da pandemia, a iniciativa permite aproximar as famílias da escola, o que gera benefícios para toda a comunidade escolar. A ideia é que os bolsistas auxiliem as equipes gestoras das Etecs e Faculdades de Tecnologia do Estado (Fatecs) no cumprimento do Protocolo Sanitário Ins-

titucional do CPS, adotado para a retomada das aulas presenciais. Para se candidatar a uma bolsa, é preciso ser o responsável legal por um aluno de Etec; ter entre 18 e 59 anos; estar desemprego há, pelo menos, três meses; não ter comorbidades associadas à Covid-19 e residir, preferencialmente, no município onde está localizada a unidade em que o candidato pretende ser bolsista. É possível se inscrever em até três Etecs ou Fatecs. As inscrições devem ser feitas pelo site www.bolsadopovo.sp.gov.br. Cada candidato receberá pontos, de acordo com os pré-requisitos que cumprir. Os seleciona-



dos devem ser entrevistados pelo diretor da unidade no dia 21 de março e a concessão do benefício precisa ser chancelada pelo Núcleo Regional de Administração do CPS. A aprovação final dos candidatos está prevista para ser divulgada entre os dias 21 e 31 de março. A expectativa é que os bolsistas selecionados passem por uma capacitação no início de abril e comecem a atuar no dia 4 do mesmo mês. Serão concedidas 2.368 bolsas (esse número inclui os 140 bolsistas ativos), distribuídas por todas as Etecs e Fatecs do Estado. Cada unidade do Centro Paula Souza terá, no mínimo, quatro beneficiários.

INFORMAÇÃO

Enjoo durante as viagens? Entenda e saiba como evitar

A doença do movimento é um problema comum que pode atingir pessoas que viajam de carro, barco ou avião e todos são suscetíveis ao movimento gerado por esses transportes, sendo mais comum ocorrer em crianças e mulheres grávidas. Essa condição tem nome complicado, mas explicação simples. A cinetose ou a tontura do movimento é a incompatibilidade entre o movimento que se vê e o que é percebido pelos órgãos que compõem os ouvidos, responsáveis pelo nosso equilíbrio. E essa oscilação repetitiva do corpo, durante viagens curtas ou longas, causam o mal-estar. “Não necessariamente o movimento real é requisito para a manifestação desta desordem no aparelho vestibular – órgãos que compõem



o ouvido –, uma vez que a mera percepção de estar se movendo já pode resultar em doença do movimento”, comenta Dr. Olavo Mion, médico Otorrinolaringologista (CRM – SP: 75.231). O es-

pecialista ainda explica que mulheres e gestantes têm quadros mais graves de cinetose e crianças menores de dois anos são menos sensíveis. Entre os pequenos, os picos ocorrem entre 3 e 12 anos. Já

indivíduos com ansiedade, claustrofobia e enxaqueca têm mais risco de desenvolver a doença. A cinetose ainda causa náuseas, aumento da salivação, dor de cabeça, visão turva,

tontura sem vertigem e sonolência e para realizar uma viagem confortável, o tratamento mais efetivo para a doença do movimento são anti-histamínicos e anticolinérgicos, principalmente quando combinado aos cuidados ambientais e comportamentais, como evitar movimentos bruscos, ingerir bebidas alcoólicas, e evitar alimentos gordurosos ou com alto valor calórico. Também é recomendado que a pessoa não olhe diretamente para telas ou aparelhos eletrônicos. “Os anti-histamínicos são o tratamento de escolha para os sintomas de vertigem, náusea e vômitos causados pela cinetose e seu efeito de duração prolongado o torna o mais indicado para longas viagens. O dimenidrinato é eficaz, de rápido início de ação, quando

comparado com outros anti-histamínicos e com menores efeitos colaterais que outros medicamentos”, explica o especialista, Dr. Olavo Mion, médico Otorrinolaringologista (CRM – SP: 75.231). Em um estudo sobre anti-histamínicos, Wood e Graybiel concluíram que o dimenidrinato foi mais efetivo que a meclizina. Além disso, segundo Dahl e colaboradores, a meclizina tem menor eficácia que o dimenidrinato e outros anti-histamínicos, como a clorfeniramina, como concordam também Sherman e Zajonc. Entre os anti-histamínicos citados acima, o dimenidrinato é o mais eficaz. “Ainda, é importante se consultar com um especialista antes de tomar qualquer tipo de medicação”, reforça Mion.