

AUXÍLIO EM JALES

# Inscrições para apoio financeiro estudantil terminam no dia 3 de fevereiro

Estudantes do município de Jales que necessitam do Apoio Financeiro, referente ao ano letivo de 2023, terão até o dia 3 de fevereiro para realizar sua inscrição solicitando o benefício junto à Prefeitura Municipal. As inscrições começaram no dia 3 de janeiro.

Têm direito a solicitar o auxílio os alunos de cursos superiores da Unijales ou cursos profissionalizantes do IEP – Instituto Educacional Profissionalizante. Vale ressaltar que ele será concedido após análise técnica realizada pela comissão para acompanhamento das inscrições, avaliação, análise, deferimento e/ou indeferimento do Apoio Financeiro. A Secretaria Municipal de Educação será a responsável por emitir relação com os nomes dos beneficiados contemplados.

O estudante interessado em concorrer ao auxílio deve preencher um formulário online no site da Prefeitura (<https://jales.sp.gov.br>). Nesta página, pode ser efetuado o download do arquivo “Inscrição Apoio Financeiro 2023”, que, após preenchido, deverá ser entregue na Secretaria Municipal de Educação com cópia dos documentos exigidos na lista que também está disponibilizada neste link.

“A entrega dos documentos e da ficha de inscrição impressa e preenchida deve ser entregue até o dia 3 de fevereiro

até o dia 3 de fevereiro de 2023, das 7h30 às 11h30 e das 13h às 17h, na sede da Secretaria de Educação, localizada na Avenida José Rodrigues, nº 120 – Jardim do Bosque, Jales”, informou a secretária municipal de Educação, a professora doutora Adriana Campos.

O aluno que possuir alguém na família que seja autônomo, deve preencher declaração de autônomo (disponível no site da prefeitura) e aqueles que dependem economicamente dos pais, devem preencher declaração de dependência econômica, também disponível na página.

Para conseguir o benefício do Apoio Financeiro, uma das exigências é que o aluno preste serviços comunitários ou faça a doação de uma cesta básica de alimentos, por ano, até o fim de cada exercício financeiro. De acordo com a Lei Municipal nº 5.499/2022, os alunos beneficiados com o apoio financeiro no ano de 2022 e que não realizaram o serviço comunitário deverão entregar uma cesta básica, até dia 3 de fevereiro de 2023, no Fundo Social, Avenida Jânio Quadros, nº 305 – Centro, Jales-SP, das 8h às 11h e das 13h às 17h.

“Essa cesta básica deve conter itens como 5kg de arroz; 5kg de açúcar; 2kg de feijão; 1 kg de sal; 1 kg de farinha de



A entrega dos documentos e da ficha de inscrição impressa e preenchida deve ser entregue até o dia 3 de fevereiro na sede da Secretaria de Educação, localizada na Avenida José Rodrigues, nº 120, no Jardim do Bosque

trigo; 1 litro de óleo; 500 gramas de macarrão; 500 gramas de fubá; 1 lata de massa de molho de tomate de 140 gramas e 1 lata de sardinha de 165 gramas”, lembrou Adriana.

**Documentos necessários para a inscrição:**

- Ficha de Inscrição disponível no site [www.jales.sp.gov.br](http://www.jales.sp.gov.br) impressa e preenchida;
- 01 Foto 3x4 (atual);
- Xerox do RG (Identidade) e Título de Eleitor;

- Xerox do Histórico Escolar – Ensino Médio (p/ 1º ano) ou Boletim Escolar (p/ 2º ano em diante);
- Xerox do comprovante de residência no município de Jales, em nome do candidato, sendo um com emissão de até 30 dias e outro com emissão de no mínimo 06 meses a contar da data de publicação das inscrições;
- Xerox do comprovante de renda familiar (de cada mem-

bro da família) - último mês; (xerox do holerite. Se for autônomo, declaração de próprio punho de renda obtida mensalmente, devidamente assinada (disponível no site da prefeitura). Não será aceito Pro Labore;

- Xerox do comprovante do pagamento da matrícula do curso (declaração de matrícula ou xerox do boleto quitado);
- Comprovante de dependência econômica dos pais (dispo-

nível no site da prefeitura);

- Se algum membro da família for aposentado - xerox do extrato da aposentadoria (último mês);
- Xerox do recibo de aluguel ou prestação (imobiliária, particular, financiamento, casa de Conjunto Habitacional);
- Xerox do comprovante da doação de uma cesta básica referente ao ano anterior (para candidatos contemplados com o apoio financeiro).

TRÂNSITO

# Detran.SP autua 29 motoristas na Operação Direção Segura Integrada em Votuporanga

Realizada na última sexta-feira (20) em Votuporanga, no interior do estado, uma blitz da Operação Direção Segura Integrada (ODSI) registrou 27 recusas ao teste do bafômetro por condutores e flagrou dois motoristas dirigindo sob efeito de álcool, totalizando 29 autuações. A ação do Detran.SP, que tem o objetivo de reduzir e prevenir os acidentes no trânsito causados pelo consumo de álcool combinado com direção, abordou 353 veículos no município.

A ação ocorreu em dois pontos: na avenida Emilio Arroyo Hernandez e na avenida João Gonçalves Leite. Além de agentes do Detran.SP, a operação contou com apoio de equipes das polícias Militar, Civil e Técnico-Científica.

Vale lembrar que tanto dirigir sob efeito de álcool quanto

recusar-se a soprar o bafômetro são consideradas infrações gravíssimas, segundo os artigos 165 e 165-A do Código de Trânsito Brasileiro (CTB). Em ambos os casos, o valor da multa é de R\$ 2.934,70, e o condutor responde a processo de suspensão da carteira de habilitação. Se houver reincidência no período de 12 meses, a pena é aplicada em dobro, ou seja, R\$ 5.869,40, além da cassação da CNH.

Blitz no estado

Em todo o estado de São Paulo, sete blitzes da Operação Segura Integrada foram realizadas durante o último fim de semana, com ações também em Ilha Comprida, Catanduva, Capão Bonito, Diadema, Itapetininga e na capital paulista. Ao todo foram abordados 2.531 veículos, dos quais 122 motoristas se recusaram a fazer o teste do ba-

fômetro e sete foram multados por dirigir sob influência de álcool. Além disso, um motorista do município de Ilha Comprida também responderá na Justiça por crime de trânsito, pois apresentou índice a partir de 0,34 miligramas de álcool por litro de ar expelido no teste do etilômetro ou por ter a embriaguez atestada em exame clínico realizado por médico-perito da Polícia Técnico-Científica. Se condenado, ele poderá cumprir de seis meses a três anos de prisão, conforme prevê a Lei Seca, também conhecida como “tolerância zero”.

O Detran.SP

De acordo com dados da Secretaria Nacional de Trânsito (Senatran), o Departamento Estadual de Trânsito de São Paulo (Detran.SP) é o maior órgão executivo de trânsito do País, sendo responsável por 28% da




frota de veículos do Brasil, com mais de 32 milhões de veículos registrados no Estado. Além disso, o Estado de São Paulo possui mais de 27 milhões de

motoristas habilitados. Todos os meses o Detran.SP é responsável pela emissão de cerca de 400 mil Carteiras Nacionais de Habilitação (CNHs) e 1,2

milhão de Certificados de Registro e Licenciamento Veicular (CRLVs). São mais de 136 mil documentos emitidos por dia, em média.






# PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JALES

## Estado de São Paulo

AVISO DE LICITAÇÃO. A PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE JALES - SP, avisa que encontram - se abertas as inscrições à licitação na modalidade TOMADA DE PREÇOS, registrada sob nº 01/2.023, que objetiva à contratação de empresa especializada para execução de rampas de acessibilidade em calçadas do Município, com fornecimento de materiais/equipamentos e mão de obra, conforme Memorial Descritivo, Planilha Orçamentária, Cronograma Físico Financeiro e Projetos e Termo de Convênio nº 103899/2022 por tempo determinado, sendo o seu encerramento às 09:00 horas do dia 15 de fevereiro de 2.023, com a abertura dos envelopes às 09hrs:30 minutos do mesmo dia. As empresas interessadas em participar da referida licitação poderão obter maiores informações junto a Divisão de Licitações, Compras e Contratos da Prefeitura do Município de Jales - SP, sito na Rua Cinco, nº 2.266, Centro, nesta, ou pelo telefone (17) 3622-3000 - Ramal 3033 ou 3056, no horário normal do expediente. O Edital completo e demais elementos que determina as condições do certame encontra-se à disposição dos interessados no endereço acima mencionado, bem como, no site [www.jales.sp.gov.br](http://www.jales.sp.gov.br)., podendo ser retirado gratuitamente. Jales - SP, aos 25 de janeiro de 2.023. LUIS HENRIQUE DOS SANTOS MOREIRA. PREFEITO.



# PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTA SALETE

## Estado de São Paulo

CNPJ: 01.611.211/0001-23 E-mail: [gabinete@santasalette.sp.gov.br](mailto:gabinete@santasalette.sp.gov.br)

LEI COMPLEMENTAR Nº160, DE 24 DE JANEIRO DE 2023

“Dispõe sobre a revisão geral anual aos vencimentos dos servidores públicos da ativa, inativa e pensionistas do quadro de Pessoal Civil do Legislativo Municipal de Santa Salete, nos termos do artigo 37, inciso X, da Constituição Federal, e dá outras providências.

JEDER FABIANO SANTIAGO SOUZA, Prefeito Municipal, de Santa Salete, Estado de São Paulo, usando das suas atribuições legais que lhe são conferidas, FAZ SABER, que a Câmara Municipal de Santa Salete, Estado de São Paulo, aprovou e ele promulga e SANCIONA a seguinte Lei;

Art. 1.º Fica o Poder Legislativo Municipal, nos termos do artigo 37, inciso X, da Constituição Federal, autorizado a revisar os vencimentos e salários do quadro permanente de servidores do Legislativo Municipal nos percentuais de 5,79% (cinco inteiros e setenta e nove décimos percentuais) referente ao índice inflacionário apurado no ano de 2022e acrescido de 4,21% (quatro inteiros e vinte e um décimos percentuais) a título de reajuste salarial, totalizando assim o índice de 10% (dez por cento) sobre os atuais vencimentos de todos os servidores do quadro de funcionários públicos municipais ativos, inativos e pensionistas, cujo valor será incorporado no Quadro da Escala de Vencimento, nos termos da Lei Complementar nº 144/2019.

Parágrafo Único: Os percentuais aplicados na revisão geral anual levaram em consideração o IPCA - Índice Nacional de Preços ao Consumidor Amplo, medido pelo IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística.

Art. 2.º - As despesas decorrentes da execução da presente Lei correrão por conta de dotações próprias do orçamento vigente, suplementadas se necessário.

Art. 3.º - Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação, produzindo seus efeitos a partir de 01 de janeiro de 2023, revogando se as disposições em contrário.

Prefeitura Municipal de Santa Salte – SP, 24 de janeiro de 2023.

JEDER FABIANO SANTIAGO SOUZA  
SOUZA:32925544894  
FABIANO SANTIAGO SOUZA 32925544894  
Data: 2023.01.24 09:26:30 -0300

JEDER FDABIANO SANTIAGO SOUZA  
Prefeito Municipal

FERNANDO PRUDENTE DE MORAES JUNIOR  
Chefe da Divisão Executiva de Gabinete

# PREFEITURA MUNICIPAL DE URÂNIA

EDITAL DE PUBLICAÇÃO

PROCESSO ADMINISTRATIVO Nº 1840/2022  
PROCESSO LICITATÓRIO Nº 003/2023  
PREGÃO PRESENCIAL Nº 002/2023

A Prefeitura Municipal de Urânia (SP) torna público que fará realizar o certame licitatório na modalidade de Pregão Presencial, contratação de empresa especializada para fornecimento de medicamentos e insumos para rede de saúde do município de Urânia/SP.

Os documentos para o credenciamento, envelope proposta e documentação de habilitação deverão ser entregues à Avenida Brasil, nº. 390, centro, nesta cidade, impreterivelmente até as 09h00 min do dia 8 de fevereiro de 2023, no Setor de Licitações da Prefeitura Municipal e o credenciamento e abertura dos envelopes será realizado na sequência.

Edital Completo e maiores informações serão fornecidas pelo Departamento de Licitações da Prefeitura Municipal, de Segunda a Sexta-feira, das 08h30min às 11h30min e das 13h00min às 16h00min pelo e-mail: [licitacao2@urania.sp.gov.br](mailto:licitacao2@urania.sp.gov.br).

Prefeitura Municipal de Urânia (SP), em 24 de janeiro de 2023.

MARCIO ARJOL DOMINGUES.  
Prefeito Municipal.



# CÂMARA MUNICIPAL DE SANTA SALETE

CNPJ 01.615.609/0001-38

RESOLUÇÃO Nº 050/2023

“Dispõe sobre reajustamento do vale alimentação aos Servidores Públicos da Câmara Municipal de Santa Salete e dá providências.

A Mesa da Câmara Municipal de Santa Salete, Estado de São Paulo, no uso de suas atribuições que lhe são conferidas por Lei, e considerando resolve;

Art. 1º. Fica reajustado o Vale-Alimentação instituído pela Resolução nº 035, de 10 de maio de 2018 à quantia de R\$400,00 (quatrocentos reais), benefício este a ser concedido mensalmente aos servidores públicos ativos, pertencentes ao quadro de Pessoal do Poder Legislativo de Santa Salete- SP.

Art. 2º. O reajuste no valor do Vale-Alimentação dos servidores pertencentes ao quadro de pessoal do Poder Legislativo encontra-se amparo junto a Lei Ordinária Municipal nº 805, de 02 de abril de 2020.

Art. 3º. As despesas decorrentes desta Resolução correrão à conta das dotações orçamentárias próprias do orçamento vigente.

Art. 4º. Esta Resolução entrara em vigor a partir de sua publicação, de revogando as disposições em contrário.

“Plenário “Sebastião Prudente de Moraes”,  
Câmara Municipal de Santa Salete-SP, 23 de janeiro de 2023.

Nilo Lopes de Santana  
Presidente

Marizete de Fátima Dorigan Costa  
Vice-Presidente

Moacir Vasconcelos  
1º Secretário

Renato Alves Leandro  
2º Secretário

Publicado e Registrado na Secretaria em data supra.

Linda Meiri Batista de Souza  
Agente Administrativo Legislativo



# CÂMARA MUNICIPAL DE SANTA SALETE

CNPJ 01.615.609/0001-38

PORTARIA Nº. 004/2023

“DISPÕE SOBRE EXONERAÇÃO QUE ESPECIFICA E DÁ OUTRAS PROVIDÊNCIAS”.

NILO LOPES DE SANTANA, Presidente da Câmara Municipal de Santa Salete, Estado de São Paulo, no uso das atribuições que lhe são conferidas;

RESOLVE:

Art. 1º - Exonerar a partir de 19/01/2023 o funcionário Dr. Paulo César Barbatto, brasileiro, casado, portador da cédula de identidade civil RG 47.105.134-2, expedida pela SSP/SP, inscrito no CPF/MF sob nº 405.464.938-66, inscrito na Ordem dos Advogados do Brasil – OAB/SP sob nº 380.668, com escritório funcionando na Rua Ramos de Azevedo, 243, centro, CEP nº 15.768-000, na cidade de Santa Salete - SP, com o endereço eletrônico [barbattoadvocacia@gmail.com](mailto:barbattoadvocacia@gmail.com), lotado no cargo de Assessor Jurídico Legislativo

Art. 2º - Determinar ao setor de Recursos Humanos, para que tome as providências legais decorrentes desta Portaria.

Art. 3º - Esta Portaria entrará em vigor na data de sua publicação, revogadas as disposições em contrário.

Art. 4º - Registre-se, publique-se, notifique-se e cumpra-se.

Câmara Municipal de Santa Salete, 19 de Janeiro de 2023.

NILO LOPES DE SANTANA  
Presidente

Ciente na data supra:  
Em 19 / 01 / 2023.

Paulo César Barbatto  
Servidor

# PREFEITURA MUNICIPAL PONTALINDA

2º Extrato de Aditamento de Contrato  
Contratante: PM Pontalinda  
Contratada: Amêndola & Amêndola Software Ltda CNPJ 04.326.049/0001-90  
Objeto: Contratação de empresa para fornecimento da licença de uso de software por prazo determinado (locação) com atualização mensal, que garanta as alterações legais, corretivas e evolutivas, incluindo, conversão, implantação e treinamento, para diversos setores da Prefeitura deste Município de Pontalinda SP.  
2º aditamento  
Contrato 49/2021  
Valor mensal aditamento R\$ 2.380,00  
Data: 25/01/2023  
Pregão Presencial nº 18/2021  
Processo CL/PMP 41/2021  
Setor de Licitações e Contratos



SOLIDARIEDADE

# Rotary Club de Santa Fé do Sul doa eletrodoméstico para Lar Madre Paulina

No último dia 16 de janeiro, o Rotary Club de Santa Fé do Sul realizou a entrega de 1 freezer novo de 570 litros para o Lar Madre Paulina, localizado na cidade. A irmã Clara recebeu o presente do presidente do Rotary, José Rollemberg e os demais rotarianos Ronaldo Fukue, Emerson Ronaldo Assi e Nelson Francisco.

A referida doação é fruto de

um projeto de subsídio distrital que o Rotary de Santa Fé desenvolveu em parceria com o Distrito 4480.

O presidente, José Rollemberg, fez questão de ressaltar o trabalho que o Lar Madre Paulina desenvolve na recuperação de mulheres dependentes de álcool e drogas e destacou que este equipamento doado ajudará nas atividades desenvolvidas

pela instituição nas ações de laborterapia.

“Queremos agradecer também nosso governador Gerson Januário e toda comissão distrital responsável pela validação dos projetos apresentados e reafirmar o compromisso do Rotary de Santa Fé em auxiliar e ajudar as nossas entidades filantrópicas”, ressaltou Rollemberg.



MÚSICA

# São Paulo 469 anos: “Evidências” é a música mais tocada na cidade

A cidade de São Paulo completa 469 anos nesta quarta-feira, 25 de janeiro. Em comemoração ao aniversário da capital paulista, o Ecad (Escritório Central de Arrecadação e Distribuição) fez um levantamento especial e destacou as músicas mais tocadas em shows no município no ano passado.

A liderança ficou com “Evidências”, de autoria de Paulo Sérgio Valle e José Augusto. A canção virou um clássico da música popular brasileira com destaque para a gravação da dupla Chitãozinho e Xororó. “Baby me atende”, de autoria de Igor Costa, Rodrigo Reys, Matheus Fernandes e Junior Angelim, apareceu na segunda colocação; seguida



por “Arranhão”, dos autores Nudoze, Flavinho do Kadet, Felipe Marins, Kaique Kef, Felipe Kef e Edson Garcia em terceiro lugar. Completaram

o top 5 “Não quero dinheiro”, composição de Tim Maia, na quarta posição; e, empatadas em quinto lugar, “We will rock you”, de Brian May, e “Satis-

faction (I can’t get no)”, de Keith Richards e Mick Jagger.

## Arrecadação de direitos autorais

A capital paulista foi o mu-

nício que teve a maior arrecadação em direitos autorais no estado de São Paulo em 2022, com uma participação de mais de 60% de toda a receita referente à execução pública de música. O segmento de destaque foi o de Televisão (TV Aberta e por Assinatura), com mais de 45% da arrecadação municipal.

No ano passado, o Ecad firmou um acordo inédito com o Conselho Regional de Contabilidade do Estado de São Paulo (CRCSP) para que os contadores filiados à entidade levem para os seus clientes a importância de incluir os valores destinados a artistas e compositores no planejamento financeiro de seus negócios que utilizam

a música publicamente, promovendo assim a conscientização do pagamento dos direitos autorais em execução pública.

O Ecad é uma instituição privada, sem fins lucrativos, que existe para impulsionar a música como arte e como negócio. É o elo que conecta compositores, intérpretes, músicos, editores e produtores fonográficos aos canais e espaços onde a música toca e emociona as pessoas. Administrado por sete associações de música (Abramus, Amar, Assim, Sbacem, Sicam, Socinpro e UBC), a instituição é referência mundial na área em que atua, facilitando o processo de pagamento e distribuição dos direitos autorais.

SANEAMENTO

# Abastecimento de água no Sudeste é ofertado a mais de 91% da população

O atendimento com rede de abastecimento de água no Brasil chega a 177 milhões de habitantes, ou 84,2% dos brasileiros, de acordo com dados divulgados pelo Ministério do Desenvolvimento Regional (MDR). E a região mais bem atendida é o Sudeste, onde 91,5% da população é abastecida.

Além disso, dos 89,6 milhões de habitantes do Sudeste, 86,8 milhões se beneficiam com algum tipo de manejo e drenagem de águas pluviais. A região é a mais próxima de atingir a meta de universalização estabelecida pelo Marco Legal. O objetivo do setor é elevar o abastecimento de água para alcançar 99% dos brasileiros até

2033, e fazer com que, pelo menos, 90% dos habitantes possam contar com coleta e tratamento de esgoto.

Sancionado pela Presidência da República em julho de 2020, o Novo Marco Legal do saneamento básico visa modernizar o ambiente regulatório nacional, com o intuito de estabelecer novas alternativas de financiamento e mecanismos para universalizar os serviços. Nos últimos dois anos, mais de R\$ 82 bilhões já foram empenhados em leilões do setor, segundo levantamento da Associação e Sindicato Nacional das Concessionárias Privadas de Serviços Públicos de Água e Esgoto (Abcon/Sindcon).

Percy Soares Neto, diretor executivo da Abcon, explica que a universalização dos serviços vai trazer benefícios de diversas ordens, como o econômico, que já que os investimentos podem resultar em R\$ 1,4 trilhão de benefícios socioeconômicos para o Brasil até 2040, além de gerar mais de 1,5 milhão de empregos, e o ambiental, uma vez que melhores índices de coleta e tratamento de esgoto estão ligados diretamente com a qualidade da água em todo o País.

“A gente consegue melhorar o meio ambiente, ou seja, reverter um dos principais problemas de poluição e qualidade da água, e ao fazer isso, acelerar a roda



da economia. É um processo de ganha-ganha em todas as fontes”, aponta.

Ainda de acordo com o diretor executivo da Abcon,

para que o PIB brasileiro receba esse impacto positivo, serão necessários investimentos de cerca de R\$ 900 bilhões no setor, o que

impulsiona a indústria, que por sua vez puxa mais investimentos e gera emprego e renda.

Fonte: Brasil 61



■ GAROTA DE IPANEMA

# As canções brasileiras mais regravadas no Dia Nacional da Bossa Nova

Bossa nova é um gênero musical, que surgiu no fim da década de 50 com João Gilberto, Tom Jobim e Vinicius de Moraes como seus precursores. No Brasil, no dia 25 de janeiro é comemorado o Dia Nacional da Bossa Nova. A data foi escolhida por ser o aniversário do maestro Tom Jobim, nascido

em 1927. Um dos clássicos do gênero, “Garota de Ipanema”, de autoria de Tom Jobim e Vinicius de Moraes, ganhou destaque no estudo realizado pelo Ecad (Escritório Central de Arrecadação e Distribuição) sobre as canções brasileiras mais regravadas de todos os tempos.

“Garota de Ipanema” manteve este ano a liderança desse ranking musical, assumida desde o início de 2022. A segunda e terceira colocações continuam, respectivamente, com “Aquarela do Brasil”, de autoria de Ary Barroso, e “Carinhoso”, de Pixinguinha e Braguinha.



Outro destaque do estudo do Ecad foi o número de canções de autoria de Tom

Jobim e Vinicius de Moraes entre as mais regravadas. Das 20 músicas mais gra-

vadas, no total, 15 são da dupla, sendo dez de Tom e cinco de Vinicius.

■ SAÚDE

# Burnout: Neurocientista revela os hábitos e suplementos que ajudam a combater o esgotamento mental

O Burnout é uma síndrome caracterizada pelo esgotamento extremo físico e mental, exaustão, tensão emocional e queda na produtividade, ela é relacionada diretamente com rotinas e condições de trabalho e tem se tornado cada vez mais comum.

No entanto, de acordo com o Pós PhD em neurociências com especialização avançada em Nutrição Clínica em Portugal, Dr. Fabiano de Abreu Agrela, existem alguns hábitos e cuidados que podem ajudar a reduzir os sintomas.

“Uma das principais indicações para quem possui ou quer prevenir o Burnout é definir horários para descanso, evitar levar o trabalho para os momentos de lazer, garantir oito horas de sono, de noite não de madrugada, além de evitar o uso de eletrônicos antes de dormir, ler um livro e refletir sobre o que foi



lido ajuda a relaxar e descansar melhor à noite”. “Para evitar a queda na dispo-

sição é importante reservar 30 minutos ao acordar para fazer uma caminhada e cuidar da ali-

mentação, é importante ter uma alimentação equilibrada, como a dieta mediterrânea e japonesa”.

Ressalta

“Mas além dos cuidados físicos, devemos ter atenção às nossas necessidades mentais, o ser humano não pode ficar estagnado, tenha metas alcançáveis, pratique jogos de lógica e separe momentos para passar com a família, amigos e entrar em contato com a natureza”.

Suplementação também é fundamental

A suplementação também pode ser uma importante aliada nesse processo, ajudando a reforçar a ação do organismo no combate ao esgotamento, insônia e ansiedade.

“A suplementação com Ômega 3 DHA+EPA é muito importante para ajudar na regulação do humor, também é indicado o uso de vitaminas do complexo B e vitamina C junto com as principais refeições, ajudando a combater a fadiga e irritabilidade” Alerta o Dr. Fabiano de

Abreu

“O uso de melatonina natural alguns minutos antes de dormir ajuda no combate à insônia e proporciona uma melhor noite de descanso, o que contribui bastante para melhorar a produtividade e melhorar a saúde mental” Ressalta.

Ansiedade X Burnout

No entanto, tomar esses cuidados e desenvolver esses hábitos não é uma tarefa fácil, pois o Burnout surge combinado com a ansiedade excessiva, o que afeta o sistema límbico e prejudica a comunicação do cérebro com a região frontal do cérebro, que está ligada à tomada de decisões, foco e criatividade.

Por isso é tão difícil desenvolver bons hábitos quando se está com desequilíbrios emocionais derivados da ansiedade, o que evidencia a importância de contar com ajuda profissional durante todo o tratamento.

■ SIMPLES NACIONAL

# Pequenos negócios podem regularizar débitos inscritos em dívida ativa até 31 de janeiro

Microempreendedores individuais, microempresas e empresas de pequeno porte cadastrados no Simples Nacional podem regularizar os débitos inscritos em dívida ativa da União. As propostas de negociação, publicadas em edital pela Procuradoria-Geral da Fazenda Nacional (PGFN), possibilitam a regularização das dívidas com benefícios. A adesão aos acordos é até às 19h, horário de Brasília, do dia 31 de janeiro de 2023 por meio do portal Regularize.

O objetivo é facilitar a permanência, o ingresso e reingresso de contribuintes no Regime Especial Unificado de Arrecadação de Tributos e Contribuições (Simples Nacional). O gerente de políticas públicas do Sebrae, Silas Santiago, explica que as empresas excluídas do Simples Nacional por débitos podem aderir ao regime tributário de novo em janeiro e negociar as dívidas.

Ele destaca a importância de não deixar para o último dia.

“Quem foi excluído por débitos pode pedir novamente a opção agora em janeiro e se aparecerem os débitos tributários junto à Receita, Estados e Municípios, têm até o dia 31 de janeiro para regularizar esses débitos fazendo pagamento, parcelamento. Enfim, a negociação com a Receita, Estados e Municípios. Recomendamos que as empresas não deixem para o último dia. Façam o quanto antes porque aparecendo pendências, têm até o dia 31 de janeiro para resolver”, afirma.

As dívidas inscritas há mais de um ano, com valor consolidado de até 60 salários mínimos, podem ser negociadas mediante pagamento de entrada equivalente a 5% do valor da dívida em até cinco prestações mensais. O restante poderá ser pago com redução

sobre o valor total em até sete meses, com redução de 50%; em até 12 meses, com redução de 45%; em até 30 meses, com redução de 40%; ou em até 55 meses, com redução de 30%.

A outra proposta estabelece que as inscrições na dívida ativa da União feitas até 31 de dezembro de 2022 podem ser negociadas com pagamento de entrada equivalente a 6% da dívida parcelada em até 12 vezes. O restante será pago com redução, conforme capacidade de pagamento dos donos de pequenos negócios, de até 100% do valor dos juros, multas e encargo legal. O pagamento pode ser feito em até 133 parcelas mensais.

## Simples Nacional

O Simples Nacional é um regime especial de tributação voltado para microempreendedores individuais, microempresas e empresas de pequeno porte que unifica a arrecadação

de oito tributos: IRPJ, CSLL, PIS/Pasep, Cofins, IPI, ICMS, ISS e a Contribuição para a Seguridade Social destinada à Previdência Social a cargo da pessoa jurídica. De acordo com o economista Renan Pieri, o regime simplificado é importante para garantir mais competitividade às empresas. Ele destaca a importância das propostas de negociação abertas pela PGFN.

“As negociações abertas pela Procuradoria-Geral têm o intuito de permitir negociações, descontos, maior parcelamento das empresas que não pagaram o DAS, que é o documento de recolhimento dos impostos dessas empresas do Simples Nacional. Então gera um benefício para as empresas conseguirem regularizar a sua situação. A gente vem de um período de pandemia que afetou muito o setor de serviços que é o principal beneficiário do Simples Nacional e muitas

empresas não conseguiram pagar os impostos”, pontua.

## Impactos da pandemia

A pandemia de covid-19 trouxe impactos significativos para a economia brasileira. A Pesquisa Demografia das Empresas e Estatísticas de Empreendedorismo, divulgada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em outubro de 2022, aponta que 634,4 mil empresas fecharam as portas em 2020. Outro estudo, do Ministério da Ciência, Tecnologia e Inovações (MCTI), afirma que a crise de saúde global deve causar impactos econômicos de redução de consumo até 2050.

Uma das estratégias adotadas pelos poderes Legislativo e Executivo para mitigar os efeitos da pandemia na economia brasileira foi a criação de programas para facilitar o pagamento de dívidas tributárias de empresas, por meio de parcelamentos e descontos.

Foi o que salvou a rede de restaurantes do Rio de Janeiro da qual Mário Cunha é sócio. Ele conta que, quando a pandemia começou, a rede não estava pronta para trabalhar com delivery, o que afetou a renda e dificultou o pagamento dos impostos. Então, o empresário se cadastrou no Programa Emergencial de Retomada do Setor de Eventos (Perse).

“A gente conseguiu se cadastrar no Perse e parcelar os impostos todos no prazo que o governo forneceu na ocasião, o que foi um grande negócio. Com isso, estamos conseguindo honrar todo o parcelamento. Voltamos a pagar os tributos do mês e, dos 90 funcionários, tínhamos demitido 60 com a pandemia, ficamos com 30. Hoje já estamos com 55. E conseguindo se recuperar financeiramente graças a esse parcelamento dos impostos”, comemora.

Fonte: Brasil 61