

**ECONOMIA**

# Começa pagamento do abono salarial PIS-Pasep; veja calendário

Os pagamentos do abono salarial PIS-Pasep de 2023, que é referente ao ano-base 2021, começaram nesta quarta-feira (15). A estimativa é que cerca de 22,9 milhões de trabalhadores recebam o benefício neste ano, sendo que 20,4 milhões da iniciativa privada devem ganhar pelo pelo Programa de Integração Social (PIS), pago pela Caixa Econômica Federal. Já os outros 2,5 milhões terão direito ao abono pelo Programa de Formação do Patrimônio do Servidor Público (Pasep), recebendo pelo Banco do Brasil.

Segundo o doutor em economia e professor na Universidade Mackenzie Hugo Garbe, os trabalhadores endividados devem usar esse pagamento

primeiro para quitar dívidas. “Principalmente as dívidas mais caras, o cartão de crédito, por exemplo, ele tem uma das taxas de juros mais caras do Brasil”, informa.

Para o economista, o segundo passo é guardar o dinheiro para uma reserva de emergência. “Tem que guardar esse dinheiro para contar isso em momentos importantes da vida. Algum problema de saúde ou ficar desempregado, enfim”, explica.

Quem tem direito a receber Os trabalhadores com direito ao benefício são aqueles que, no ano-base 2021, trabalharam ao menos 30 dias com carteira assinada, recebendo até dois salários mínimos médios de remuneração mensal no pe-

ríodo trabalhado. Também é necessário estar cadastrado no programa PIS/Pasep há pelo menos 5 anos e ter os dados informados corretamente pelo empregador na Relação Anual de Informações Sociais (Rais) ou no e-Social.

**Calendário de pagamento**

Os pagamentos serão divididos em seis lotes, sendo que o pagamento do PIS é baseado no mês de nascimento. No caso do Pasep, é considerado o número final de inscrição no programa.

O dinheiro será depositado nas datas de liberação dos lotes e todos os beneficiários podem sacar o dinheiro até o dia 28 de dezembro de 2023. Nesta quarta-feira, podem sacar os



trabalhadores nascidos em janeiro e fevereiro ou com final da inscrição 0. Veja o calendário abaixo.

**Valores do pagamento**

O valor do abono salarial é pago de acordo com a quantidade de meses trabalhados, e só recebe o valor máximo quem trabalhou os 12 meses do ano anterior. Veja abaixo os valores:

**Valores do abono salarial PIS-Pasep 2023**

Mês	Valor em R\$
1	108,5
2	217
3	325,5
4	434
5	542,5
6	651

7	759,5
8	868
9	976,5
10	1.085
11	1.193,5
12	1.302

Como consultar e sacar

Trabalhadores podem consultar informações sobre o abono no portal Gov.br, pelo telefone 158 ou pelo aplicativo da Carteira de Trabalho Digital, que está disponível para Android e iOS.

Os beneficiários de iniciativa privada com conta corrente ou poupança na Caixa Econômica Federal receberão o crédito do PIS automaticamente no banco. Os demais trabalhadores rece-

berão os valores por meio do aplicativo Caixa Tem.

O saque também poderá ser realizado com o Cartão do Cidadão e senha nos terminais de autoatendimento, unidades lotéricas, Caixa Aqui ou nas agências.

O pagamento do abono do Pasep ocorre via crédito em conta para quem é correntista ou poupador no Banco do Brasil. Caso o beneficiário não seja, é necessário se dirigir até uma agência e fazer o saque no guichê, efetuar a transferência via TED por meio dos terminais de autoatendimento ou pelo site [www.bb.com.br/pasep](http://www.bb.com.br/pasep).

Fonte: Brasil 61

**PROUNI**

# Inscrições para o ProUni começam na terça-feira, 28 de fevereiro

Começa na terça-feira (28) o período de inscrições para a primeira seleção do Programa Universidade Para Todos (Prouni). O prazo fica aberto até a próxima sexta-feira (3). O resultado será divulgado no dia 7 de março.

A inscrição é gratuita e feita somente pela internet, no Portal Acesso Único. Serão ofertadas 288.112 bolsas, das quais, 209.758 integrais e 78.354 parciais (50% do valor da mensalidade do curso).

Inscrições para Sisu, Prouni e Fies começam em fevereiro; acompanhe o cronograma

Para se inscrever, é necessário ter realizado pelo menos uma das duas últimas edições do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem), alcançado pelo menos 450 pontos de média nas notas das cinco provas do exame, além de não zerar a redação e não ter participado como “treineiro”.

Para obter uma bolsa integral, o candidato deve comprovar renda familiar bruta mensal, por pessoa, de até um salário mínimo e meio; ou de até 3 salários mínimos para a bolsa parcial.

**Confira o cronograma:**

- Inscrições: 28 de fevereiro a 3 de março
- Resultado da 1ª chamada: 7 de março
- Comprovação de informações da 1ª chamada: 10 a 19 de abril
- Resultado da 2ª chamada: 21 de março
- Comprovação de informações da 2ª chamada: 21 a 30 de março
- Lista de espera
- Prazo para participar: 5 e 6 de abril
- Divulgação: 10 de abril
- Comprovação de infor-



mações: 10 a 19 de abril

Veja o número de bolsas por tipo e por unidade da Federação:

Fernando Oliveira, estudante, foi contemplado com a bolsa integral do Prouni. Formado em Engenharia Civil pela Universidade Guarulhos (UNG) desde 2022, ele afirma que não teria conseguido cursar o ensino superior sem o programa. “Eu acho o

Prouni um programa importante porque é uma forma de minimizar as desigualdades sociais e foi através dele que eu consegui me formar”.

Já Isabella Camargo seguiu os passos do pai, que também se formou no ensino superior pelo Prouni. “Eu fui fazer uma pesquisa sobre quais seriam as melhores faculdades que teriam o melhor curso de Psicologia. E enquanto pessoa de

baixa renda, eu jamais teria dinheiro para pagar a mensalidade das universidades que eu me deparei ali”, explica.

Atualmente, Isabella está cursando o oitavo semestre de Psicologia na Universidade Presbiteriana Mackenzie, em São Paulo, com bolsa integral. “Durante todos esses anos eu tive a oportunidade de ter aces-

UF	BOLSA INTEGRAL	BOLSA PARCIAL 50%	TOTAL GERAL
SP	45.050	13.782	58.832
MG	20.515	7.406	27.921
PR	14.757	9.687	24.444
RJ	19.568	1.563	21.131
BA	13.797	5.673	19.470
PE	9.103	9.119	18.222
RS	13.994	2.031	16.025
SC	10.519	2.271	12.790
GO	5.803	5.925	11.728
PA	9.588	896	10.484
MA	3.788	5.648	9.436
ES	4.704	2.703	7.407
DF	4.191	2.624	6.815
CE	5.475	1.330	6.805
PB	3.911	1.127	5.038
PI	3.245	1.457	4.702
AM	3.733	308	4.041
AL	3.247	747	3.994
RO	2.910	607	3.517
MS	2.559	498	3.057
RN	1.989	603	2.592
SE	1.468	1.097	2.565
TO	1.821	627	2.448
MT	1.670	292	1.962
AP	1.099	63	1.162
RR	766	87	853
AC	488	183	671
<b>TOTAL GERAL</b>	<b>209.758</b>	<b>78.354</b>	<b>288.112</b>

so a um mundo completamente diferente do meu. Com muitas oportunidades que eu jamais teria senão fosse pelo Prouni”.

Para ela, o programa é o primeiro passo para que pessoas de baixa renda possam ter a possibilidade de sonhar e o acesso a uma educação de qualidade.

Fonte: Brasil 61



SECRETARIA DA SEGURANÇA PÚBLICA  
POLÍCIA CIVIL DO ESTADO DE SÃO PAULO  
Departamento de Polícia Judiciária de São Paulo Interior - DEINTER 5  
São José do Rio Preto "DR. NEMR JORGE"  
Delegacia Seccional de Polícia de Jales - "DR. NELSON LOURENÇO VANNI"

**EDITAL N° 001/2023**

**O EXMO. DR. CHARLES WISTON DE OLIVEIRA,**  
Delegado Seccional de Polícia de Jales, no uso de suas atribuições legais, etc.

**FAZ SABER** que, em conformidade com o artigo 27, inciso III, do Decreto 44.448/99, combinado com a Resolução SSP-46/70, **PROCEDERÁ CORREIÇÃO ORDINÁRIA** referente ao 1º semestre do ano em curso nas Unidades Policiais subordinadas desta sub-região policial, abaixo relacionadas, nos dias e horários a seguir mencionados, ficando, para tanto, convocadas as Autoridades e funcionários das respectivas Unidades e convidado o público em geral, visto que durante os trabalhos serão recebidas queixas ou sugestões no tocante aos serviços policiais e administrativos.

DIA	MÊS	HORA	LOCAL
13	03	09h30	VITÓRIA BRASIL
13	03	14H30	SANTA CLARA D'OESTE
13	03	16H00	RUBINÉIA
20	03	09H30	DIRCE REIS
20	03	14H30	SANTA RITA D'OESTE
20	03	16H00	SANTANA DA PONTE PENSEA
22	03	09H30	CPJ DE SANTA FÉ DO SUL
22	03	11H00	CADEIA PÚBLICA DE SANTA FÉ DO SUL
22	03	14H30	DDM DE SANTA FÉ DO SUL
27	03	09H30	ASPÁSIA
27	03	14H30	NOVA CANAÃ PAULISTA
27	03	16H00	APARECIDA D'OESTE
12	04	09H30	SANTA SALETE
12	04	14H30	PALMEIRA D' OESTE
17	04	09H30	PONTALINDA
17	04	14H30	MARINÓPOLIS
17	04	16H00	SÃO FRANCISCO
24	04	09H30	NECRIM DE JALES
24	04	14H30	SANTA ALBERTINA
26	04	09H30	URÂNIA
26	04	14H30	TRÊS FRONTEIRAS
15	05	09H30	DOLCINÓPOLIS
15	05	14H30	MESÓPOLIS
15	05	16H00	PARANAPUÃ
17	05	09H30	CPJ DE JALES

Registre-se, Publique-se e Cumpra-se.  
Jales-SP, 28 de fevereiro de 2023.

**CHARLES WISTON DE OLIVEIRA**  
DELEGADO SECCIONAL DE POLÍCIA

Av. Paulo Marcondes n.º 1175 - Jardim Monterrey - Jales/SP - CEP 15.703-314  
Fones: (17)3632-1921, r. 212 - e-mail: ccentral.jales@policiacivil.sp.gov.br

28/02/2023  
Página 1 de 1



**PREFEITURA MUNICIPAL DE MARINÓPOLIS**

C.N.P.J. N° 45.132.719/0001-14  
Praça da Bandeira n° 69 - Centro - CEP 15.730-000  
E-Mail: [executivomarinopolis@yahoo.com.br](mailto:executivomarinopolis@yahoo.com.br)  
Telefone - (17) 3695-1101 - Fax (17) 3695-1101

**TERMO DE ADITAMENTO - PRORROGAÇÃO**

Espécie: 1º Termo de Aditamento ao CONTRATO N° 043/2022 de 27 de Julho de 2022, com a empresa SELMA PONTES CEZAR DE ASSIS - ME (CNPJ. 27.461.195/0001-23). Objeto: Prorrogação do prazo de vigência do Contrato 043/2022 até 30/11/2023, sobre a Prestação de serviços, com a disponibilização de profissionais para ministrar oficinas de atividades socioeducativas, junto a Secretaria Municipal de Assistência e Desenvolvimento Social de Marinópolis. Fundamento Legal: Art. 57, inc. II, da Lei n° 8.666/1993; Processo: Processo Licitatório n° 041/2022, Pregão Presencial n° 013/2022. Cobertura Orçamentária: 3.3.90.39.00 - Outros Serviços de Terceiros - Pessoa Jurídica. Valor Global: R\$ 106.480,00. DATA DE ASSINATURA. 03/01/2023 - VIGÊNCIA: 30/11/2022. SIGNATÁRIOS: pelo Contratante, Evaldo Ribeiro - Prefeito Municipal, pela Contratada, Selma Pontes Cezar de Assis, Representante Legal.

**TERMO DE ADITAMENTO - PRORROGAÇÃO**

Espécie: 1º Termo de Aditamento ao CONTRATO N° 044/2022 de 27 de Julho de 2022, com a empresa SELMA PONTES CEZAR DE ASSIS - ME (CNPJ. 27.461.195/0001-23). Objeto: Prorrogação do prazo de vigência do Contrato 044/2022 até 30/11/2023, sobre a Prestação de serviços, com a disponibilização de profissionais para ministrar oficinas de atividades socioeducativas, junto a Secretaria Municipal de Assistência e Desenvolvimento Social de Marinópolis. Fundamento Legal: Art. 57, inc. II, da Lei n° 8.666/1993; Processo: Processo Licitatório n° 041/2022, Pregão Presencial n° 013/2022. Cobertura Orçamentária: 3.3.90.39.00 - Outros Serviços de Terceiros - Pessoa Jurídica. Valor Global: R\$ 93.280,00. DATA DE ASSINATURA. 03/01/2023 - VIGÊNCIA: 30/11/2022. SIGNATÁRIOS: pelo Contratante, Evaldo Ribeiro - Prefeito Municipal, pela Contratada, Karolina Lima Lopes da Silva, Representante Legal.

**PREFEITURA MUNICIPAL DE VITÓRIA BRASIL**

Termo Aditivo nº 11/2023  
Contrato nº 027/2022  
Processo nº 010/2022  
Pregão Presencial nº 003/2022  
Contratante: Prefeitura Municipal de Vitória Brasil - CNPJ 01.611.210/0001-89 Contratada: Auto Posto Sentinella Ltda - CNPJ 11.451.935/0001-00  
Objeto do Termo aditivo: Acréscimo quantitativo de combustíveis, dentro do limite legal nos termos da Lei nº 8.666/93 e suas alterações.  
Valor total: R\$ 110.289,00  
Assinatura: 16/02/2023

**PREFEITURA MUNICIPAL DE VITÓRIA BRASIL**

Termo Aditivo nº 03/2023  
Contrato nº 030/2022 - Processo nº 001/2022 - Tomada de Preços nº 001/2022  
Contratante: Prefeitura Municipal de Vitória Brasil - CNPJ 01.611.210/0001-89  
Contratada: Construtora Oliveira & Araújo Ltda EPP - 02.422.234/0001-52  
Objeto do Contrato: conclusão da obra de reforma do Centro de Lazer Comunitário.  
Objeto do Termo Aditivo: Prorroga a vigência do contrato por mais 5 (cinco) meses.  
Vitória Brasil/SP, 23 de fevereiro de 2023.  
Paulo Henrique Miotto - Prefeito

**PREFEITURA MUNICIPAL DE VITÓRIA BRASIL**

Comunicado de Homologação - Processo nº 054/2022 - Tomada de Preços nº 007/2022 foi HOMOLOGADO e ADJUDICADO pelo critério menor preço global, o objeto do certame à empresa LINEAR ENGENHARIA E URBANISMO EIRELI, inscrita no CNPJ/MF nº 14.065.911/0001-01, com sede comercial à Rua Mato Grosso, nº 3531, Sala 03, 9º Andar, Edifício Associação Comercial, na cidade de Voluporanga/SP, Vitória Brasil/SP, 22 de fevereiro de 2023. Paulo Henrique Miotto - Prefeito

**PREFEITURA MUNICIPAL DE VITÓRIA BRASIL**

Extrato de Contrato nº 002/2023  
Processo nº 054/2022  
Tomada de Preços nº 007/2022  
Contratante: Prefeitura Municipal de Vitória Brasil - CNPJ 01.611.210/0001-89  
Contratada: LINEAR ENGENHARIA E URBANISMO EIRELI - CNPJ 14.065.911/0001-01.  
Objeto: Contratação de empresa especializada para prestação de serviços de assessoria na elaboração de projetos de engenharia para parcelamento do solo urbano do tipo loteamento com licenciamento e aprovação em todos os órgãos competentes, incluindo expedição de certificado "GRAPROHAB".  
Valor Total: R\$ 120.000,00  
Assinatura: 24/02/2023  
Vigência: 12 meses

**CHUVARADA**

# Mais de 1.360 cidades brasileiras estão em situação de emergência por conta de desastres naturais

O Brasil tem, atualmente, 1.364 municípios com reconhecimento federal de situação de emergência devido a desastres naturais. Com isso, estão aptos a solicitar recursos do Ministério da Integração e do Desenvolvimento Regional (MIDR) para atendimento à população afetada, restabelecimento de serviços essenciais e reconstrução de infraestrutura pública danificada.

Estão na lista cidades dos estados do Amazonas, Pará, Maranhão, Ceará, Piauí, Bahia, Rio Grande do Norte, Pernambuco, Paraíba, Sergipe, Alagoas, Mato Grosso, Minas Gerais, Espírito Santo, São Paulo, Rio de Janeiro, Paraná, Santa Catarina e Rio Grande do Sul. Entre os desastres mais frequentes estão chuvas intensas, alagamentos, inundações, vendavais, estiagem e seca.

Neste ano, o MIDR autorizou o repasse de mais de R\$ 155,2 milhões para ações de resposta e reconstrução em vários desses municípios. Uma das cidades beneficiadas foi São Sebastião, no litoral paulista, que foi atingida por fortes chuvas nos dias 18 e 19 de fevereiro. Serão mais de R\$ 7 milhões para a compra de cestas básicas e kits de limpeza, higiene pessoal e dormitório, além de colchões e combustível, atendendo mais de 73,8 mil pessoas.

Bertioga, Ubatuba e Caraguatatuba também receberem repasses do Governo Federal. A primeira cidade foi beneficiada com R\$ 898,8 mil. A segunda, com R\$ 284,8, e a terceira com R\$ 1,3 milhão. Todas, fortemente castigadas pelas chuvas, vão usar os recursos na compra de cestas básicas, kits de limpeza,



za, dormitório, higiene pessoal, colchões, locação de quatro veículos do tipo pick-up e combustível. A ação vai beneficiar mais de 114 mil pessoas.

Waldez Góes, ministro da Integração e do Desenvolvimento Regional, enfatiza que os repasses podem ser aplica-

dos. "Os recursos da Defesa Civil podem ser empregados naquele primeiro momento que acontece o desastre para fazer assistência humanitária, pra dar kits de higiene, alimentação para as pessoas que foram atingidas, que enfrentam as consequências daquele desastre, bem

como pra restabelecimento dos serviços essenciais, como, por exemplo, abastecimento de água e desobstrução de vias públicas. Além disso, nós também podemos utilizar os recursos da Defesa Civil para fazer reconstrução de infraestruturas públicas destruídas pelo desastre ou ainda de habitações destruídas pelo desastre", ressaltou o ministro Waldez Góes.

**Como solicitar recursos federais para ações de defesa civil**

Cidades em situação de emergência ou estado de calamidade pública reconhecido pela Defesa Civil Nacional estão aptas a solicitar recursos do Ministério da Integração e do Desenvolvimento Regional (MIDR) para atendimento à população afetada.

As ações envolvem socorro, assistências às vítimas, resta-

belecimento de serviços essenciais e reconstrução de infraestrutura destruída ou danificada. A solicitação deve ser feita por meio do Sistema Integrado de Informações sobre Desastres (S2iD).

Com base nas informações enviadas, a equipe técnica da Defesa Civil Nacional avalia as metas e os valores solicitados. Com a aprovação, é publicada portaria no DOU com a valor ser liberado.

**Capacitações da Defesa Civil Nacional**

A Defesa Civil Nacional oferece uma série de cursos a distância para habilitar e qualificar agentes municipais e estaduais para o uso do S2iD. As capacitações têm como foco os agentes de proteção e defesa civil nas três esferas de governo.

Fonte: Brasil 61

MÚSICA

# Martinho da Vila comemora 85 anos em fevereiro

Martinho da Vila é um dos importantes sambistas, cantores e compositores da música popular brasileira. Com 446 obras musicais e 939 gravações cadastradas na gestão coletiva da música no Brasil, o artista completou 85 anos no último dia 12 de fevereiro.

Em sua homenagem, o Ecad (Escritório Central de Arrecadação e Distribuição) fez um estudo sobre suas canções que mais tocaram no Brasil nos

últimos cinco anos e as mais regravadas até agora.

No ranking das mais tocadas, "Madalena do Jucu", música de Martinho em parceria com a Associação das Bandas de Congo da Serra, ficou na liderança. Já entre as mais regravadas, "Disritmia", ficou em primeiro lugar. A intérprete que mais participou de gravações de músicas de autoria de Martinho da Vila até agora foi Mart'nália, filha do artista, que

é cantora e compositora.

Martinho da Vila é o apelido de Martinho José Ferreira e surgiu em razão do amor por sua escola de samba do coração, Unidos de Vila Isabel. Nos últimos cinco anos, o artista teve seus rendimentos em direitos autorais de execução pública provenientes dos segmentos de TV's, Música ao vivo e Shows, que representaram mais de 60% do que foi destinado a ele.



SAÚDE

# Geração Z está mais exausta no ambiente de trabalho, aponta pesquisa

Todas as gerações estão exaustas no ambiente de trabalho. No entanto, algumas têm sofrido mais que outras. É o que mostra o relatório de bem-estar 2022 da Betterfly, plataforma de benefícios corporativos que integra bem-estar, proteção financeira e impacto social. Segundo os dados, 60% da Geração Z (1995 - 2010) afirma estar com exaustão e sensação de burnout. No entanto, os Millennials (1981 - 1995) não ficam para trás: 57% relatam exatamente os mesmos sintomas.

Geração Z

Além da exaustão e sintomas de burnout, a geração Z também alega outros pontos no seu ambiente de trabalho que afetam o seu bem-estar. A sobrecarga de trabalho também é um problema (47%), seguido da vontade de pedir demissão (45%) e falta de reconhecimento (44%), além de tratamento injusto (25%). Quando questionados quais os principais fatores considerados para aceitar um emprego, a geração elenca remuneração (25%), possibilidade de crescer e se desenvolver (22%) e flexibilidade de horário ou modalidade de trabalho remoto/híbrido (16%) com os três principais.

Millennials

Como mencionado, a exaustão é uma questão para 57% dos Millennials e a sobrecarga de trabalho também afeta 53% deles. Diferente da geração Z, a falta de reconhecimento (46%) vem antes da vontade de



pedir demissão (43%). O ambiente de trabalho inadequado é outro ponto que incomoda 31% desta geração. A remuneração é ainda mais importante para os Millennials: 30% considera o principal motivo para aceitar um trabalho, seguido da flexibilidade de horário ou modalidade de trabalho remoto/híbrido (15%) e possibilidade de crescer e se desenvolver (14%).

Geração X

A Geração X (1965 - 1981) também está exausta (50%), sobrecarregada (49%) e sentindo falta de reconhecimento profissional (49%). O número só cai se comparado às outras gerações quanto o tópico é vontade de pedir demissão (34%). O salário segue sendo o principal motivo para aceitar um emprego (28%). Mesmo que em menor porcentagem, a

flexibilidade de horário ou modalidade de trabalho remoto/híbrido (14%) e a possibilidade de crescer e se desenvolver (13%) segue no top três motivos.

Baby Boomers

Na contramão das outras gerações, o principal problema dos Baby Boomers (1945 - 1964) não é a exaustão - apesar de também estar no top três motivos - mas sim a falta

de reconhecimento, que afeta 48% dos profissionais. Na sequência temos a sobrecarga de trabalho (40%) e os sintomas de exaustão de burnout (38%). Já os motivos para aceitar um emprego seguem muito similares aos das demais gerações: remuneração (26%) e a possibilidade de crescer e se desenvolver (15%). No entanto, os Baby Boomers trouxeram outro ponto dife-

rente das demais gerações: a possibilidade de conciliar vida pessoal e profissional (10%). O relatório também mostra que todas as gerações gostariam que a empresa onde trabalham melhorasse a sua oferta de benefícios. Isso vale para 80,1% da Geração X, 79,1% dos Baby Boomers, 75,6% dos Millennials e 72,3% da Geração Z.

Para Virginia Vairo, head de Pessoas e Cultura da Betterfly no Brasil, é importante que os programas de bem-estar no local de trabalho contemplem todas as gerações e suas características. "Embora o tema seja, geralmente, associado às gerações Z e millennials, a força de trabalho de uma organização é composta de várias gerações, por isso é necessário compreender as características que formulam os valores de um grupo demográfico para determinar seus desejos e necessidades no ambiente de trabalho. O sucesso de um programa de bem-estar multigeracional depende de muitos fatores, um deles é a adaptação às necessidades e objetivos de cada colaborador da organização".

Para o levantamento, a Betterfly ouviu mais de 4 mil trabalhadores em países como Brasil, Chile, Argentina, Colômbia, Espanha, Equador, México e Peru. A pesquisa foi realizada entre 27 de setembro e 06 de outubro, com homens e mulheres entre 18 e 65 anos. Os participantes tiveram a possibilidade de escolher mais de uma alternativa em suas respostas.



JALES

# Vereadora Andrea Moreto quer reforma de baias do Zoonoses

A vereadora Andrea Moreto (Pode), em Sessão Ordinária (13/02), apresentou um requerimento questionando se a Prefeitura pode incluir a reforma e a ampliação do número de baias para atender a demanda do Centro Municipal de Zoonoses.

A vereadora explicou que a reforma que está sendo realizada no centro não inclui a ampliação e reforma do número de baias para abrigar cães e gatos. As condições das baias são precárias e em quantidade insuficiente pra

atender a demanda do atual Centro de zoonoses.

Andrea Moreto comentou o requerimento: “A parte do fundo em que ficam os animais é muito pequena para acolhimento. Eu sei que o valor que foi designado para essa reforma talvez não chegue a completar o final da reforma, mas já estou em contato com a secretária do nosso deputado federal Luis Carlos Motta (PL) e vamos em busca de uma emenda para que seja melhorada a situação. Eu sei da quantidade de protetoras

que tem animais em suas casas e estão no limite”.

O vereador Bruno de Paula (PSDB) falou sobre a proposta: “Nós tivemos uma reunião aqui com alguns protetores. A situação de animais abandonados está ficando cada dia pior. É questão de saúde pública, tem que ser aumentadas baias. Tem que fazer algo maior para atender essa demanda grande que temos no município e para que possamos dar um respaldo maior para essas protetoras que tanto precisam”.



QUALIDADE DE VIDA

# Praticar 20 minutos de atividade física por dia pode reduzir risco de hospitalização por AVC

Atualmente com 25 anos de idade, o enfermeiro intensivista Daniel Lira pratica atividade física desde criança, quando tinha cerca de 8 anos. Morador do município de Tauá, no interior do Ceará, ele conta que gosta de jogar futebol e futsal, mas também tenta conciliar o tempo com a musculação e a corrida, atividades que exerce praticamente todos os dias. Para ele, além do lazer, essas modalidades são vistas como forma de manter a saúde em dia.

“Faz total diferença na saúde como um todo, seja ela física ou mental. Aliadas a uma alimentação saudável, talvez sejam as principais formas de prevenção de doenças e promoção da longevidade, principalmente as doenças emergentes que temos hoje na sociedade, como hipertensão, diabetes e doenças cardiovasculares, além de doenças mentais que têm surgido com maior



frequência”, considera.

Com esse hábito, Daniel Lira está entre as pessoas que podem reduzir o risco de adquirir várias doenças, incluindo câncer e acidente vascular cerebral isquêmico (AVC).

De acordo com dados de uma pesquisa publicada no JAMA Network, apenas 20 minutos diários de exercícios físicos ajudam na prevenção de inúmeros problemas de saúde.

O neurocirurgião e espe-

cialista em AVC Victor Hugo Espíndola afirma que o estudo amplia as evidências de que a prática de atividade física está associada a melhores resultados referentes à saúde.

“Conseqüentemente, dimi-

nuindo a incidência desses fatores de risco cardiovascular, a gente vai conseguir diminuir a incidência de AVC, de infarto, que são hoje as principais causas de mortalidade no mundo. Isso mostra que o

exercício físico é um grande aliado que temos, porque ele ajuda a saúde como um todo, melhora o sono, e isso tudo contribui para o nosso bem-estar”, pontua o especialista.

A pesquisa constatou que a prática dessas atividades pode evitar, ainda, o surgimento de outras doenças como pneumonia, doença da vesícula biliar, anemia por deficiência de ferro, infecções do trato urinário (UTIs), pólipos do cólon, tromboembolismo venoso e doença diverticular, caracterizada por pequenas bolsas em forma de balão que se projetam por meio das camadas de estruturas específicas do trato gastrointestinal.

De acordo com o levantamento, mais de 81 mil pacientes com idades entre 42 e 78 anos foram avaliados. Cada participante recebeu um rastreador de atividades físicas, que foi utilizado por uma semana.

Fonte: Brasil 61

ENERGIA

# Bandeira de energia em março é verde, sem valor extra na conta de luz

A Agência Nacional de Energia Elétrica (Aneel) confirmou que não haverá cobrança extra nas contas de luz em março, com a manutenção da Bandeira Verde. Apesar disso, a Neoenergia Elektro chama a atenção para a necessidade de adoção de consumo consciente de energia elétrica no uso de aparelhos de ar-condicionado, máquinas de lavar e ferros de passar, por exemplo.

A concessionária lembra que é possível reduzir ainda mais o valor da conta de luz. Além disso, o cliente contribui com o meio ambiente evitando desperdícios com a adoção de pequenas mudanças de hábitos que o transformam em um consumidor de energia elétrica consciente.

É necessário observar a existência do Selo Procel na aquisição de novos equipamentos. O Selo é a garantia de que os produtos consomem menos

energia elétrica.

Confira mais dicas de consumo consciente de energia elétrica:

Ar-condicionado e ventilador  
O recomendado é manter a temperatura do aparelho entre 23°C e 25°C e programar o desligamento automático durante a madrugada. A outra opção é adquirir aparelhos com a tecnologia Inverter, onde há melhor uso do compressor. Outro detalhe importante é conferir se a manutenção do aparelho está em dia e limpar filtros e saídas de ar a cada duas semanas.

As recomendações para quem vai comprar um ar-condicionado são de optar por modelos Split, que são mais eficientes do que os de janela. Além disso, os que são dotados de tecnologia Inverter são até 60% mais econômicos por adotarem um sistema que não desliga completamente o compressor



de ar durante o uso, evitando picos de energia. É essencial identificar a capacidade mais adequada do aparelho para as características do ambiente. A instalação deve ser feita, preferencialmente, em paralelo ao lado de maior dimensão do cômodo e no alto.

Após a refrigeração do es-

paço, o consumidor pode recorrer aos ventiladores de teto, que são mais econômicos, para circular o ar e manter o clima agradável. Quanto maior a velocidade, maior o consumo.

**Chuveiro elétrico**

Deve ser mantido desligado ou na opção verão, que consome até 30% menos energia.

Além disso, deve-se tomar banhos rápidos, e desligar a água quando estiver ensaboando. Por segurança, a orientação é sempre usar resistências originais, pois as inadequadas podem elevar o consumo de energia e provocar sérios danos à instalação e ao chuveiro, causando risco de acidentes. A troca por aquecedor solar térmico é sempre recomendado.

**Geladeiras**

Para evitar o aumento do consumo, deve-se verificar a borracha de vedação e evitar colocar alimentos quentes. Outra orientação é manter o aparelho a pelo menos 10 centímetros de distância da parede, evitando que o calor aumente excessivamente na parte traseira. Deve-se abrir a geladeira o mínimo de vezes possível.

**Iluminação natural e uso de LED**

É importante manter janelas e cortinas abertas para utilizar

a iluminação natural. Utilizar cores claras nas paredes e apagar as lâmpadas dos cômodos desocupados, com exceção daquelas que contribuem com a segurança também é importante. Quando precisar usar lâmpadas, escolher as de LED, que são cerca de 40% mais econômicas. O uso de lâmpadas LED traz uma série de benefícios, além de gerar economia de energia.

Elas possuem maior vida útil, com duração de aproximadamente 25 mil horas, enquanto as lâmpadas fluorescentes duram 15 mil horas. A tecnologia também causa menos impacto ambiental. O LED não possui elementos tóxicos na sua composição, ao contrário das lâmpadas fluorescentes, que possuem mercúrio, gerador de resíduos prejudiciais ao meio ambiente quando essas são descartadas de maneira irregular em rios e aterros.