



SERVIDOR

Informativo mensal dos servidores municipais de São João da Boa Vista

Assembleia discute dissídios de 2015 e 2016



Enquanto o de 2015 aguarda decisão do TJ-SP, dissídio deste ano já tem data para primeira reunião. Comissão de Acompanhamento de Dissídio também foi estabelecida para as negociações. | Pág. 8

ATENÇÃO, SERVIDOR!

Compareça à sede do Sindicato dos Servidores Públicos Municipais [Rua Oscar Janson, nº 3, Centro] ou entre em contato por telefone [3623-1834] para realizar a atualização de seu cadastro

Conheça os sintomas e tratamentos da osteoporose

Do nascimento até os 30 anos, os ossos costumam ser fortes e resistir às quedas. Questões genéticas e fatores controláveis, como alimentação e atividade física, colaboram para deixá-

-los ainda mais fortes na juventude e ajudam a prevenir um problema que afeta especialmente as mulheres: a osteoporose —doença caracterizada pelo enfraquecimento dos ossos. | Pág. 8



**SERVIDOR SINDICALIZADO
FICOU AINDA MAIS FÁCIL
TER AQUELE SORRISO DESEJADO.**

Venha para a Dent System ou solicite a visita de nossos representantes, temos certeza que teremos o plano ideal para você e sua família.

Rua Carolina Malheiros, 385 (esquina com 14 de Julho) - (19) 3633.1826

**DENT
SYSTEM**
PLANO ODONTOLÓGICO

www.dentsystem.com.br

EDITORIAL

Por uma negociação mais proveitosa

Mirtes dos Santos Batista

Demos início ao dissídio coletivo de 2016, depois da assembleia geral do dia 16 de março, quando montamos nossa Comissão de Acompanhamento. Depois de alguns contratempos para conseguirmos uma reunião com a Administração, foi marcada para o dia 31 de março. Até o fechamento desta edição que chega em sua casa, servidor, não foi possível apurar os resultados dessa negociação. Mas gostaria de tranquilizar você. Nos encarregaremos de mantê-lo sempre informado por meio de nossos veículos de comunicação e assembleias. Por isso, neste momento é muito importante que todos acompanhem e estejam presentes nas assembleias, para que cada decisão seja tomada pela categoria unida.

Somos uma unidade. Mas ela não pode ser uma mão única. Cada decisão não é tomada apenas pela diretoria do Sindicato, mas por toda a categoria de servidores. Nosso papel é fazer com que sua voz seja ouvida e seus apelos atendidos.

Esperamos que neste ano as negociações sejam mais produtivas e possamos chegar a uma resolução sem transtornos.

Nunca levaremos propostas abusivas ou absurdas, pois contamos com uma equipe consistente de profissionais, que nos orienta sobre as reais condições do momento econômico que vivemos, bem como as possibilidades da Prefeitura. Nossos atos são baseados em fatos concretos, não em números que ninguém sabe explicar.

Contamos com o apoio e participação de todos os servidores para mais uma luta. Não acreditem em boatos e palavras enganosas. Qualquer dúvida, entre em contato com o Sindicato que esclareceremos. Todas as informações concretas serão passadas com

brevidade aos servidores. Esteja conosco em mais essa conquista.

Em tempo: Enquanto a Administração “economiza” nas reposições salariais, vemos grandes aumentos em outras áreas. No ano de 2015, a previsão orçamentária para o Departamento de Serviços e Obras de Infraestrutura era de R\$ 2,3 milhões, sendo R\$ 100 mil para serviços de iluminação pública. Já para este ano, a previsão é que o departamento receba R\$ 7,3 milhões,

sendo R\$ 2,5 milhões para os serviços de iluminação pública. Cabe ao Executivo definir quais as ações para melhorias na cidade. Mas será que a terceirização é a melhor opção? Ou havia outra maneira menos custosa e que beneficiasse a mão de obra e empresas do nosso Município?

Mirtes dos Santos Batista é presidente do Sindicato dos Servidores Públicos Municipais

PROGRAMAÇÃO DO ROSÁRIO ABRIL

DIA 2 sábado 23h	Forró Banda Remelexo com Sapézinho no acordeom, de Pinhal
DIA 3 domingo 20h	Forró Pedro paulo & Aguinaldo, de Poços de Caldas
DIA 6 quarta 21h	Baile Especial Grupo musical os Bergsons, de Vargem Grande do Sul
DIA 9 sábado 23h	Baile Universitário Westybos, de Vargem Grande do Sul [abertura c/ Kleiton Eduardo, de Limeira]
DIA 10 domingo 20h	Forró Baiano e Baianinho, de São João da Boa Vista
DIA 13 quarta 21h	Baile Especial Vado Negri & Banda, de Americana
DIA 16 sábado 23h	Forró Banda Tempo 2, de Americana
DIA 17 domingo 20h	Forró Banda Tempo 2, de Americana
DIA 20 quarta 22h	Véspera de Feriado Banda Starlight, de São Paulo
DIA 23 sábado 23h30	Baile Universitário Adriano Ramos & Banda, de Vargem Grande do Sul
DIA 24 domingo 20h	Forró Ronaldo Show, de São João da Boa Vista
DIA 27 quarta 21h	Baile Especial Meire & Edson, de São José do Rio Pardo
DIA 30 sábado 23h	Forró Kleiton Eduardo & Banda, de Limeira

EXPEDIENTE

O SERVIDOR

Rua Oscar Janson, 3, Centro
São João da Boa Vista (SP)
(19) 3623-1834

www.sindicatosjvb.com.br
sindprsjbv@gmail.com

Jornalista responsável Bruna Mazarin Boaventura

MTb 0079881/SP

Diagramação: Bruna Mazarin Boaventura

DIRETORIA

Mirtes dos Santos Batista presidente

José Orlando de Oliveira vice-presidente

Christiane Margutti Liparini secretária-geral

Dr. Marcos Rossi Mendes secretário

Débora de Lourdes A. Alberto tesoureira

Impressão: Gráfica Sanjoanense

Tiragem: 2 mil exemplares

DÉFICIT

Prefeitura diminui novamente aporte ao Instituto em 2016, conforme aponta LOA

Em consulta, Prefeitura teria sido advertida que diminuição não poderia ser feita

Conforme consta na Lei Orçamentária Anual (LOA) de 2016, elaborada pelo Executivo e apreciada e aprovada pelo Legislativo, o aporte que o Município repassa ao Instituto de Previdência dos Servidores Públicos de São João da Boa Vista (IP-SJBV) deve ser exatamente R\$ 3,6 milhões menor este ano. Consta na LOA de 2015 que o aporte seria de R\$ 8,6 milhões, mas no orçamento deste ano o valor intitulado Aporte ao IPSJBV apresenta uma quantia de R\$ 5 milhões.

Segundo informações, o prefeito, Vanderlei Borges de Carvalho, teria consultado o Escritório Técnico de Assessoria Atuarial (ETAA) para verificar a possibilidade de diminuir o aporte, mas foi orientado sobre a impossibilidade da diminuição. Mesmo assim, os documentos mostram que a consulta não valeu como regra, já que a diminuição aconteceu e foi aprovada pela Câmara Municipal. Pelo que notamos, um fato tão importante passou despercebido pelo Poder legislativo.

Dívida

Relatório de receita e despesa do Instituto de Previdência dos Servidores Públicos do Município de São João da Boa Vista (IPSJBV) apontou que a Prefeitura não aportou a totalidade dos meses de maio, junho, julho, agosto, setembro, outubro, novembro e dezembro do ano passado, acumulando uma dívida de mais de R\$

8,2 milhões, que ainda deverão ser atualizados na ocasião do pagamento. Também deixou de repassar as contribuições patronais dos meses de novembro e dezembro, além do 13º salário, acumulando mais de R\$ 2,4 milhões, também passíveis de atualização no pagamento.

Parte da dívida já foi quitada para que verbas não fossem bloqueadas. O prefeito Vanderlei pediu o parcelamento do restante do saldo devedor em 60 meses e deu o Fundo de Participação dos Municípios (FPM) como garantia. Mas a vereadora Elenice Vidolin pediu o sobrestamento de 120 dias do projeto, impedindo que ele prossiga e o parcelamento seja efetivado.

Outras diminuições

Em outras ocasiões a Prefeitura Municipal também diminuiu o aporte repassado ao Instituto de Previdência. Segundo apurou o Sindicato, no ano de 2014, por exemplo, consta previsão de aporte na LOA de R\$ 8,2 milhões. Conforme mostra o jornal do Instituto daquele ano, a Administração Pública também deixou de pagar os aportes de outubro, novembro e o 13º de 2014.

O Sindicato já observa o mesmo problema desde 2012, quando os aportes deveriam ser de R\$ 14 milhões, conforme definido pelo demonstrativo atuarial, mas houve uma redução de R\$ 8 milhões. Em 2011 era necessário um aporte de R\$ 8,5 milhões, mas a Prefeitura liberou apenas R\$ 5,5 milhões. Vale considerar que todos os valores constavam na LOA de seus respectivos anos, portanto foram aprovadas sem questionamentos pela Câmara Municipal.

Entenda os aportes

Desde 1º de setembro de 2012 os aportes obedecem à Lei Complementar 3.180/2012, que implantou a segregação de massas visando o equacionamento do déficit anual. O cálculo atuarial é realizado pela ETAA e enviado para o Ministério da Previdência. Ele prevê a destinação de um aporte de 45% sobre a diferença dos pagamentos dos beneficiários e de 32% dos órgãos que não tiverem beneficiários, sobre suas folhas de pagamentos. São 22% do empregador [Prefeitura] e 11% do Servidor. Leia mais no panfleto anexado a esta edição.

INSEGURANÇA

Pela quarta vez o Centro de Referência da Assistência Social foi alvo de invasão e atos de vandalismo. Mesmo assim, não foi adotada nenhuma medida de segurança no local —colocação de câmeras, alarmes etc. Enquanto isso, os servidores que lá trabalham ficam expostos ao perigo. O que estão esperando para tomar providências?

ANIVERSARIANTES DO MÊS DE ABRIL: APOSENTADOS E PENSIONISTAS COMPAREÇAM AO INSTITUTO DE PREVIDÊNCIA DOS SERVIDORES PÚBLICOS DE SÃO JOÃO DA BOA VISTA (RUA CAPITÃO JOSÉ ALEXANDRE, 115, CENTRO) PARA REALIZAR SEU RECADASTRAMENTO

Adelaide Monteiro da Rocha	Elenice Ap. dos Santos Gomes	Lucia Helena Almeida	Orcelina Aparecida da Silva
Alice Xavier F. de Oliveira	Elias Pereira Pechute	Luiz Latansa	Orlando Moreira de Andrade
Ana Ap. de Oliveira Mucim	Elisabeth Aparecida Tozatto	Luiza Helena Gualtieri Silva	Rosani Maria Breves Soss
Ana Maria de Oliveira	Elisabeth Maria Batista de Melo	Luzia Meire Villar	Roseli Bastos Marques Ribeiro
Ana Paia Vitale	Evanilza Fernandes Neves	Maria Albertina Muller Fracaro	Rosmeire dos Santos Saldanha
Aparecida Pedro S. Ilidio	Evelise da Silva	Maria Aparecida Duarte Amâncio	Silvia Lima Cândido
Arlete dos Santos Martarello	Horácio Nogueira	Maria Lúcia Pires Munhon	Silvio Castilho Ferreira
Armando Ramos Pitarello	Isis Helena Valim Bento	Maria Luíza Fazoli Milton	Therezinha Gualtiere Montejane
Arnaldo Zaneti	João Batista Mariano Ferreira	Maria Olímpia Hilario	Vanderlei Borges de Carvalho
Brenna Maria C. N. Goncalves	João Guigin	Maria Pereira do Carmo	Vanderli Aparecida Gonçalves
Carmo Moreira de Matos	Jorge Alves da Costa	Maria Tereza Rodrigues Teixeira	Waldomiro G. de Andrade
Cália Regina R. S. Dorico	José Mário Domingos	Marianna Juz Pela	Zilda Bernardes Alves
Celso Orlando de Moraes	José Sebastião Buffo	Marly Lopes Pereira	Zilpa de Carvalho Rossi
Dirce Osório Natuci	Kely Cristina Genova dos Santos	Nair Vidal Gomes	
Dyrce Tarifa Garcia	Leila dos Santos Gregório	Nelson Scalon	
Elyc Martins Sargaço	Luci Lemos Nassur	Nilze Aparecida Martins Mourão	

SERVIÇO

SPA: um novo conceito em estética automotiva

Empresa Serviço Premium Automotivo (SPA) é inaugurada em São João da Boa Vista

O que começou como um hobby, por meio de serviços de estética automotiva —polimento, higienização interna, lavagem e pequenos reparos— realizados para amigos e familiares nas horas vagas tornou-se um negócio real, recentemente inaugurado por Bruno Stefani e Fernando Gorks, em São João da Boa Vista.

Após pesquisas de mercado, workshops e conversas com profissionais da área, iniciou-se o levantamento de custo e serviços que seriam oferecidos, aquisição de equipamentos, cursos específicos na área e formação da equipe de profissionais qualificados para o trabalho.

Com o trabalho focado no atendimento ao cliente, pós-venda, conforto e qualidade nos serviços prestados, a empresa SPA traz para São João e região uma série de serviços e equipamentos exclusivos para superar as

expectativas dos clientes.

Oferece os serviços de lavagem, higienização interna, hidratação de couro, polimento, vitrificação e preparação de veículos antigos para exposições e evento. Ainda disponibilizam o serviço de retirada e entrega do veículo ao cliente, com pagamento facilitado, cartões de crédito e débito.

A SPA está localizada na rua Padre Vieira, 248, Jardim Bela Vista. O agendamento pode ser feito via WhatsApp (19) 9.9131-1328 ou (19) 9.9660-8205.

Repercussão | Matéria sobre Centro do Idoso

Chegou ao conhecimento do Sindicato que uma pessoa ligada ao Departamento de Promoção Social teria dito que reformas no Centro do Idoso causariam transtornos, pois as atividades teriam que ser suspensas e remanejadas para outro local. Ainda teriam pedido que os usuários do Centro assinassem um termo informando que não gostariam de ser transferidos por conta de reformas. O Sindicato entende que a segurança dos trabalhadores e frequentadores do local é mais importante que pequenas adequações temporárias para melhorias. A informação que nos foi passada denota uma inversão de valores e descaso com o bem-estar dos que ali estão. Não seria hora do Conselho Municipal do Idoso fazer uma visita ao Centro?

Um Novo Conceito em Estética Automotiva



- Lavagem
- Higienização
- Polimento
- Vitrificação
- Reparos

Rua Padre Vieira, 248 -  (19) 99131-1328

ASSEMBLEIA

Assembleia discute dissídios de 2015 e 2016



FOTOS: ALEXIS BATISTA

Enquanto o de 2015 aguarda decisão do TJ-SP, dissídio deste ano já tem data para primeira reunião

Aconteceu na sede do Sindicato dos Servidores Públicos Municipais, no dia 16 de março, uma assembleia geral ordinária para discutir o Dissídio Coletivo 2016 e outros assuntos de interesse da categoria.

A presidente do Sindicato, Mirtes dos Santos Batista, iniciou sua fala lembrando os servidores das negociações do Dissídio de 2015. Ela comentou que no ano passado o índice que norteia reajustes salariais passou de 10%. Assim, o Sindicato iniciou rodadas de negociações com a Prefeitura, conforme decisões tomadas em assembleia pelos servidores. Os sindicalizados votaram por 7% de reposição mais incorporação da parcela destacada, mas a Prefeitura tomou atitudes arbitrárias e ignorou a decisão dos servidores —alegava a todo momento que não tinha dinheiro ou que iria ultrapassar limite prudencial. Diante da situação, o Sindicato entrou com uma ação de dissídio coletivo no TJ-SP. Isso porque o auditor fiscal do Sindicato, Edson Cozol, verificou que os documentos e argumentos utilizados pela Prefeitura não correspondiam à veracidade dos fatos. Mirtes comentou que, diante dos fatos, o Jurídico do Sindicato solicitou uma audiência no Tribunal de Justiça para solucionar o dissídio do ano passado.

Mirtes também mostrou aos presentes dados do balanço da Prefeitura, publicado no diário oficial do Muni-



cípio, onde constam diversos supêrvits —um deles na ordem de R\$ 4 milhões— no último quadrimestre do ano passado, além de uma dívida consolidada de R\$ 10 milhões —que não chega a 5% do orçamento de 2015 do Município, de R\$ 270 milhões. Essa dívida é, em sua maioria, produto do não pagamento dos aportes de maio a dezembro ao Instituto de Previdência, além da parte patronal de novembro e dezembro e o 13º que a Administração deixou de pagar [conforme explicado na página 3]. Mas o Ministério da Previdência pediu uma garantia dos pagamentos, pois foi solicitado o parcelamento em 60 meses. O Município deu o FPM como garantia, ou seja, se o valor não for pago, automaticamente é subtraído do FPM em aproximadamente cinco dias.

Questionamentos foram propostos: Que tipo de administração é essa? Que ignora a decisão de uma cate-

goria, falta com a verdade para prejudicar os servidores e faz manobras inexplicáveis com dinheiro público?

Comissão

Na assembleia também foi montada a Comissão de Acompanhamento do Dissídio.

Reunião

Logo no dia 18, o Sindicato já encaminhou ofício à Administração solicitando uma reunião para o dia 23 de março, que não foi aceita por conta de compromissos já assumidos pelo prefeito. Então, foi remarcada no dia 19, via telefone, uma reunião para o dia 29. Mas novamente foi desmarcada, via telefone, por conta de compromissos. A confirmação efetiva veio na tarde do dia 23, quando um ofício assinado pelo chefe de gabinete, José Carlos da Silva Dória, agendou a reunião para o dia 31 de março.

Aniversariantes de abril

01 Luiza Helena Gualtieri Silva
Wanderlei dos Santos
Almir Tabarin

02 Leila Graziela Miranda Menato
Emerson Sabino Riquena
Silene Cordeiro
Isis Helena Valim Bento
Patricia Abreu dos Reis Muniz
Eliana Aleixo
Luci Lemos Nassur

03 Maria Pereira Do Carmo
José Mário Domingos
Valdemir Pedroso Marques
Luzia Meire Villar
Luiz Eduardo dos Santos Mattos

04 Adriana Isabel Frassao Stahl
Mariana Domingues de Souza
Heloisia Celeguini Zazini Gallego
José Luis Bastos de Almeida
Celso Orlando Moraes
Claudete de Fátima Canela Vieira

05 Camila Bonanome Camara
Alice Xavier F. de Oliveira
Juliana Nunes
Edmara Maltempi Amâncio

06 Mariangela Sergio de Oliveira
Isildinha Elias da Silva
Daniela Carillo Cardoso

07 Ana Claudia Avelino Narcizo
Luciana Silva Ribeirinho
Maria Aparecida Duarte Amâncio
Isaac Ferreira da Silva
Kelly Cristina de Souza
Ana Maria de Oliveira
Juliana Aparecida Domingos Martins
Vanderli Aparecida Gonçalves
Renato de Souza Lima
Patricia Pereira Maximo
Silvana Marta Passoni Moreira Ferreira

08 Rafaela Alexandre Chiconi
Maria Judith Pinto
Armando Ramos Pitarello
Iara Cristina Valim Balbino

09 Eliana Serra Tabarin
Leonardo Duarte Picchi
Luciana Figueiredo Neves
Marcela Pires Paina
Amanda Nygaard Rocha
Maria Luiza Fazoli Milton
Helder Delfino
Geisa Maximiano da Silva Teixeira

10 Elenice Ap. dos Santos Gomes
Erica Passos Baciuk
Paulo Marcelino
Dirce Osorio Natuci

11 Maria Gabriela G. dos Santos
Josiane de Fátima Araujo
Ana Cristina Salviato Silva
Elen Cristina Cordeiro Luiz
Lucilene Pavani Binatti
Regina Célia Lourenço Pinto
Marly Lopes Pereira
Kely Cristina Genova dos Santos

12 Zilda Bernardes Alves
Thiago Benetti Pereira
Dawison Rodrigues Romeiro
João Batista Mariano Ferreira
Fabiane Virginia Ambrosio Gorks Oliveira
Moacir Simoes Corbano

13 Débora Combinato D'Assunção
Luciana Prado de Assis Mello
Kelen Rose Bruno dos Santos
Valéria Chiacchio
Ana Aparecida de Oliveira Mucim
Nelson Scalon
Roseli Bastos Marques Ribeiro
Marcelo Marcondes

14 Jocimar Roberto Silva
Luís Antonio Gonçalves

15 Waldomiro Gonçalves de Andrade
José Sebastião Buffo
Irene de Fátima Destefano Cazarino
Célia Regina Rodrigues Dorico

16 Nilze Ap. Martins Mourão
Vanderlei Borges de Carvalho
Aparecida de Fátima Fernandes
Horácio Nogueira
Adália Aparecida de Lima Multini
Wagner Carlos dos Reis

17 Ana Lucia Lopes

18 Rita Cândida da Silva
Orlando Moreira De Andrade
Heloisia Helena da Silva Nassar
Fabiana Cristina Marcon Poveda
Orcelina Aparecida da Silva
Raquel de Rosa Ceschin
Arlete dos Santos Martarello

19 Elisabeth Maria B. de Melo
Maria Lucia Pires Munhon

20 Marcos Lourenço
Carmo Moreira de Matos
Raimundo Severiano de Lima
Mislaine Garcez Bruno
Paulo Sergio Tassone

21 Benedita Tischer Borges
Evanilza Fernandes Neves
Arnaldo Zaneti

22 Therezinha Gualtiere Montejane
Andrea De Oliveira Gomes
José Amândio Guedes
Maria Olimpia Hylario
Andrea Cristina da Silva Santos
Luiz Latansa
Luciene Trafani dos Santos Pella
Silvia Lima Cândido

23 Rosmeire S. Saldanha
Maria Aparecida Inácio
Maria Albertina Müller Fracaro
Jorge Alves da Costa

24 Dulcineia de Oliveira Cerraiocco
Jorge Luís Geremias
Sonia Regina Urtado

25 Marcos Pedro Vicente
Renata dos Santos Z. Santana
Evelise da Silva
Oswaldo Emanuel Izidoro Belizario
Silvio Castilho Ferreira

26 Dirceu de Lima Barbosa
Kelly Cristina Evaristo
Juliana Dias

27 Dorival R. de Carvalho
Luis Carlos Lopes de Oliveira
Helder Mallet Maia e Silva
Lucia Helena ee Almeida
Andrea Lucia Grespan Bassi Zazini

29 Leila dos Santos Gregório
Vanessa Nigriello Simões
Elizabeth Aparecida Tozatto

30 Maria Elvira F. Milan Quebradas
Rosani Maria Breves Soss
Stefan Gustavson
Alaide Venancio de Oliveira Paulino
Antonio Cassio Rodrigues
Edirlene Bonareti Lorette

Curta a fanpage do Sindicato

facebook.com/sindpublisjbv

CONECTE-SE! 



Classificados

VENDE ALUGA	
Vendo terreno de 250m na Serra da Paulista (ref. Escola Germano). Tratar com Frank (Prefeitura). Contato: 36235487.	Vendo moto CG150, 2010, na cor prata. Com partida elétrica e freio. Tratar com Luana. Contato: 9.9595-4947.
Alugo casa no Santo Antonio. Quarto cômodos: sala, cozinha, quarto e banheiro. Tratar com Ana. Contato: 9.8313-8127.	Vendo moto NXR cross 160 ESDD, cor vermelha, zero km, completa. Valor a combinar. Tratar com Marcio Gião. Contato: 9.9414-0406.
Vendo carro Del-Rey GLX, cor azul, ano 89, com direção hidráulica. Tratar com Nilson. Contatos: 3633-5263 ou 9.8149-2343.	Vendo moto Kasinski Mirage 150, ano 2013, com pouco uso, baixa quilometragem. Único dono. Tratar com Daniela. Contato: 3631-5966 ou 9.9197-5756.
Vendo moto Lead, honda, 2012, vermelha. Único dono. Contato: 9.9294-3104 ou 3631-6803.	Vendo balcão bar colonial de madeira nobre, com mais 2 bancos altos. Tratar com Mariângela. Contato: 3623-3195
Vendo pedra de granito 1m por 32cm, cor cinza mesclado, R\$ 60. Tratar com Ana. Contato: 9.83138127.	Vendo cortador de frios Caseiro por R\$110. Tratar com Mariângela. Contato: 3623-3195.
Alugo cama-elástica nova, tamanhos média e grande para todos os tipos de evento. Tratar com Claudinho Silva. Contato: 3633-6366 ou 9.9725-9270.	Vendo Corsa Maxx 2014 com 52.000 km, TR, DH, alarme. Valor a combinar. Tratar com Julia ou João. Contato 3633-2830 ou 9.9353-4733.
Vendo chácara na Pedra Rachada, 1774 metros, casa nova com 5 cômodos e fogão à lenha. Tratar com Vera Lucia. Contato: 3056-2206 ou 9.8306-4790.	Vendo Brasilia ano 1977, cor branca; Valor R\$ 2.500. Tratar com Maria Luiza. Contato: 3633-1248.
Vendo casa no bairro 1º de Maio. 3 quartos, sala, cozinha, banheiro e garagem coberta. Valor a combinar. Tratar com Glória. Contato: 3631-1699 ou 9.9142-8501.	Aceito doações de livros de romance espírita da Zíbia. Tratar com Luzia. Contatos 9.8262-3169 ou 9.8303-0475.
Jean e Dayane Brinquedos, aluguel de cama elástica e piscina de bolinhas. Preços especiais. Contato: 9.9135-7021, 99883-9389 ou 9.9305-3247	SERVIÇOS
Vendo máquina de cortar cabelos Wah Homecut 7 pentes. Sem adaptador R\$60, com adaptador R\$90. Tratar com Ana. Contato: 9.83138127.	R&A Transporte e Turismo. Viagens e turismo com total segurança e conforto. Preços Promocionais. Tratar com Ronaldo. Contato: 9.9711-1614 e 9.9192-3304.
Vendo moto Intruder, 125cc, cor verde escura. partida elétrica e freio a disco. Tratar com Stela. Contato: 3631-4409.	Construção de barracão, assentamento de pisos, revestimentos especiais e reformas em geral. Tratar com Júlio Cesar. Contatos: 3056-5616 ou 9.9436-4749.
Vendo fogão R\$ 50; sofá dois lugares R\$ 60; geladeira 110v R\$150. Tratar com Mari. Contato: 3624-1278.	Vôlei adaptado de terças e quintas, das 7h30 às 8h50, para a segunda idade (acima de 50 anos), com prof. Gustão. Tratar com Haide. Contato: 3631-0314
Alugo apartamento no Guarujá, na praia Pitangueiras. Local com acomodação para até oito pessoas, à 50 metros da praia. Tratar com Danielle. Contatos: 3622-3725, 9.9576-3929 ou 9.9469-6870.	Artesanato: sacolas retornáveis de rafia, buquê de Santo Antônio, caixas de madeira para decoração ou lembrancinhas. Tratar com Evelise. Contatos: 3633-2552, 3056-4714 ou 3056-2547.
Vendo bolachas mineiras. Tratar com Maria Zavan. Contato: 9.9166-5168.	Fotografia de batizados, casamentos, formaturas, aniversários e eventos em geral. Tratar com Miriam ou Paulo. Contato: 9.9192-9311 e paulo.fotografo@globomail.com.
Vendo andador e cadeirão de papinha para menina. Valor R\$ 250. Tratar com Aparecida Carrocieri. Contato: 3631-3206.	Fotografia de festas e eventos em geral. Preços acessíveis. Tratar com Rodrigo Trevisan. Contato: 9.9245-3131.
	Formatação de computadores e serviços técnicos em informática. Tratar com Leo. Contato: 3634-1746 ou 9.9184-1587.
	MANUTENÇÃO
	Faço pequenos carretos com caminhonete F1000 carroceria. Tratar com Pedro Marçola. Contatos: 3631-1185 ou 9.9755-2799.
	Temperos Caseiros. Temos ovos, galinhas, frangos, leitões e mel (vários tipos). Tratar com Marçola. Contato: 9.9267-9509.
	Irmãos Nogueira Autoelétrica, Peças e Baterias. Contato: 3624-2211.
	Faço carretos e entregas. Tratar com Alessandro. Contato: 9.9290-8454
	Gigante Serviços Automotivos. Borracharia e higienização em ar-condicionado. Lavamos seu carro, buscamos e entregamos. Lavagem completa R\$50. Contato: 3631-4326 ou 9.9694-9796.
	Pequenos serviços de solda (elétrica) em domicílios. Tratar com Sergio. Contato: (19) 9.9198-7998.
	Montador de móveis. Tratar com Robson Antonio. Contato: 3056-4224.
	Músicas para casamentos, formaturas, bodas e eventos. Tratar com Fernanda ou Leandro. Contato: 9.9342-4421 e 9.9428-8675.
	MANUTENÇÃO
	Limpeza de terrenos, corte de paredes e demolição de casas. Tratar com Rovilson. Contato: 3631-5779 ou 9.9766-7151.
	Podo grama com máquina. Tratar com Antonio. Contato: 3633-1740 ou 99425-8200.
	Limpeza de terrenos, corte de grama com máquina. Tratar com Osvaldo ou Emanuel. Contatos: 9.9253-4861 e 9.9242-0811.
	Limpeza de terrenos, corte de grama com máquina à gasolina e aplicação de veneno e demolição de casas. Tratar com Pedro. Contato: 3631-1185 ou 9.9755-2799.
	TRANSPORTE
	Motorista especializado (particular ou carro próprio). Bom conhecimento da cidade de São Paulo e aeroporto. Viagens para todo o Brasil, carro com ar-condicionado. Tratar com Zavan. Contatos: 3631-8935, 9.9747-4155 ou 9.9715-8375.
	Motorista profissional. Vans de 11, 15 ou 17 lugares, micro-ônibus de 21 lugares e carro particular. Tratar com Francisco. Contatos: 3633-5913 ou 9.9249-7083.
	Transporte de passageiros e encomendas para a região (interior do Estado e São Paulo). Tratar com Luiz Vanzela. Contatos: 9.9179-7947 (aceita ligações a cobrar).

SAÚDE

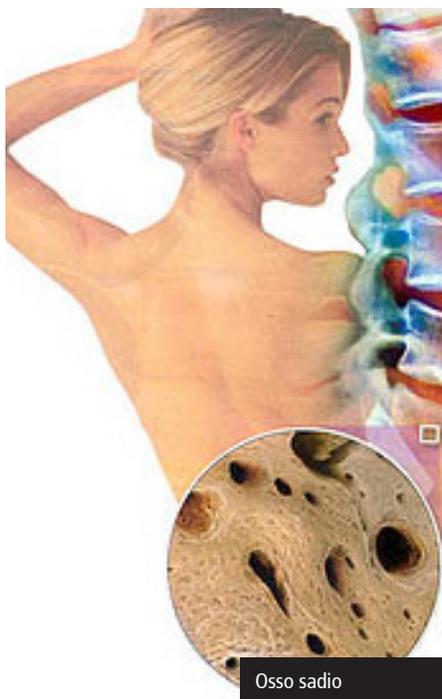
Osteoporose: ossos frágeis como porcelana

Conheça os sintomas e tratamentos da osteoporose, que afeta principalmente as mulheres

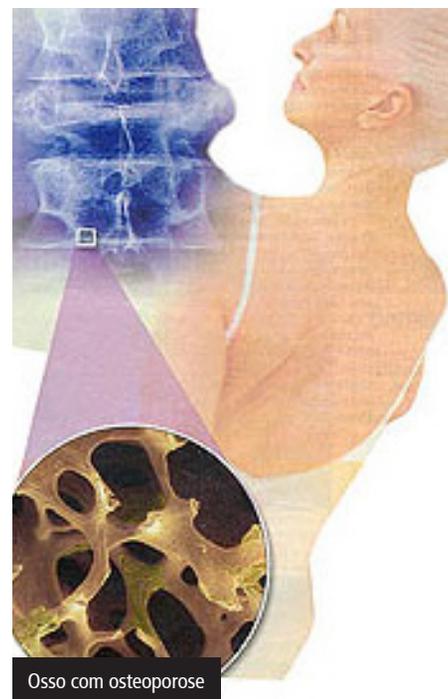
Do nascimento até os 30 anos, os ossos costumam ser fortes e resistir às quedas. Questões genéticas e fatores controláveis, como alimentação e atividade física, colaboram para deixá-los ainda mais fortes na juventude e ajudam a prevenir um problema que afeta especialmente as mulheres: a osteoporose —doença caracterizada pelo enfraquecimento dos ossos.

Embora os homens também sofram com a doença, as mulheres têm quatro vezes mais risco de ficar com os ossos porosos. Dados norte-americanos apontam que as fraturas resultantes da osteoporose somam mais casos do que os ataques cardíacos, os derrames e os casos de câncer de mama juntos.

A menopausa é determinante para o desenvolvimento da doença. A principal razão é a baixa produção de estró-



Osso sadio



Osso com osteoporose

geno, hormônio que desempenha papel fundamental na prevenção da perda de massa óssea. Para ser ter ideia, nos pri-

meiros sete anos depois da parada da menstruação, a mulher pode perder até 20 % da sua massa óssea.

Tratamento

O tratamento contempla alimentação, atividade física e medicamentos para a manutenção da massa óssea, além de atitudes para prevenir quedas e, conseqüentemente, diminuir os riscos de fratura. É necessário ingerir as quantidades adequadas de cálcio e vitamina D, o que pode ser feito por meio de dieta ou suplementação. Os exercícios colaboram para fortalecer os ossos. Já as bebidas alcoólicas e o cigarro pioram o problema.

Fatores de risco

Distúrbios alimentares, baixa ingestão de cálcio ao longo da vida, consumo excessivo de álcool, tabagismo, sedentarismo, uso prolongado de corticóide, idade, histórico familiar, obesidade e hipotireoidismo.

Sintomas

Em geral a doença se desenvolve sem apresentar nenhum tipo de sintoma. Em muitos casos, uma fratura poderá ser o primeiro indício de que a pessoa está com a osteoporose.

Diagnóstico precoce

O diagnóstico precoce é o grande diferencial para o tratamento e acompanhamento dos casos de osteoporose. Por isso, é muito importante fazer visitas regulares a um médico de confiança e acompanhar sua saúde de perto. Fique atento! O bem-estar físico deve ser uma prioridade.



LABORATÓRIO CENTERMED

MEDICINA DIAGNÓSTICA

Análises Clínicas Especializadas

Dr. Roberto Dias C. Júnior

CRBM 8069

Registro Vigilância Estadual: 3549102908640000111-2 CNES: 8640-2/02 - Razão Social: Roberto Dias Conceição Junior - ME - CNPJ: 11.506.324/0001-12 - Inscr. Est.: ISENT0

Controle de Qualidade
PELM
Sociedade Brasileira
de Patologia Clínica
CONTROLAB

Responsabilidade Técnica: DR. ROBERTO DIAS CONCEIÇÃO JUNIOR - CRBM: 8069