



ATOS OFICIAIS

Câmara Municipal da Estância Turística de São Roque "Vereador Dr. Júlio de Lucca"

Portarias Expedidas:

Portaria nº 17, de 08/02/2023, concede férias à servidora Madeli de Fátima Figueira, Gerente Financeira, lotada na Diretoria Geral, referente ao período aquisitivo 2020/2021, a partir de 27 de fevereiro de 2023.

Portaria nº 18, de 09/02/2023, nomeia colaboradoras da Procuradoria Especial da Mulher na Câmara Municipal de São Roque.

Portaria nº 20, de 09/02/2023, revoga a Portaria nº 24-L, de 26/02/2021, que dispõe sobre a designação do servidor Angelo Augusto Assunção Damasceno Orio, para substituir o servidor Lucas Martins França no cargo de Oficial Legislativo, lotado na Coordenadoria Legislativa.

Portaria nº 21, de 09/02/2023, nomeia a Comissão Permanente de Cerimonial da Câmara Municipal.

Portaria nº 22, de 09/02/2023, dispõe sobre a lotação da Sra. Nicole Heloá Feliciano Pereira, Agente de Operações II a ser lotada na Gerência de Recursos Humanos.

Portaria nº 23, de 09/02/2023, dispõe sobre a lotação do Sr. Angelo Augusto Assunção Damasceno Orio, Agente de Operações II, a ser lotado na Coordenadoria Legislativa.

Portaria nº 24, de 15/02/2023, declara ponto facultativo os dias 20 a 22 de fevereiro de 2023.

Portaria nº 25, de 15/02/2023, dispõe sobre aprovação em estágio probatório, declara estável e concede progressão funcional ao servidor Angelo Augusto Assunção Damasceno Orio, Agente de Operações II, lotado na Coordenadoria Legislativa.

Portaria nº 26, de 15/02/2023, dispõe sobre aprovação em estágio probatório, declara estável e concede progressão funcional ao servidor Fernandes Santos Ribeiro, Assistente de Licitações, Compras e Contratos, lotado na Gerência Financeira.

Portaria nº 27, de 15/02/2023, dispõe sobre aprovação em estágio probatório, declara estável e concede progressão funcional ao servidor Fernando Aparecido Paulo, Oficial Legislativo, lotado na Coordenadoria Legislativa.

PORTARIA Nº 19/2023-L
De 09/02/2023

Dispõe sobre a exoneração do Sr. Lucas Martins França do cargo de provimento efetivo de Oficial Legislativo, a próprio pedido, a partir de 13 de fevereiro de 2023.

A MESA DIRETORA DA CÂMARA MUNICIPAL DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO ROQUE, no uso de suas atribuições legais e nos termos do inciso XII do artigo 23 do Regimento Interno, EXPEDE a seguinte Portaria:

Art. 1º Fica exonerado do cargo de provimento efetivo de Oficial Legislativo, lotado na Coordenadoria Legislativa, o Sr. Lucas Martins França, a próprio pedido.

Art. 2º Esta Portaria entra em vigor em 13 de fevereiro de 2023.

Câmara Municipal da Estância Turística de São Roque, 9 de fevereiro de 2023.

RAFAEL TANZI DE ARAÚJO
Presidente

THIAGO VIEIRA NUNES
1º Vice-Presidente

NEWTON DIAS BASTOS
2º Vice-Presidente

DIEGO GOUVEIA DA COSTA
1º Secretário

ANTONIO JOSÉ ALVES MIRANDA
2º Secretário

Registrada e publicada na Secretaria da Câmara na data supracitada:

Kelly Tashiro
Diretora Geral

PROTOCOLO Nº CETSRS 09/02/2023 - 15:19 1815/2023

Edição 1232 / Valor: R\$ R\$ xxxxx

Dia do Esportista: 5 aplicativos que irão te ajudar na prática de atividades físicas

Celebrado no dia 19 de fevereiro, o Dia do Esportista é uma data para incentivar a prática de atividades físicas e promover uma vida mais saudável. Praticar esportes é com certeza uma das melhores formas de ter mais disposição para lidar com o dia a dia. Além disso, manter o corpo ativo é importante não apenas para o físico, mas também para o autocuidado com a saúde mental. Praticar esportes contribui para regular o sono, auxilia no controle da ansiedade e do estresse e diminui riscos de doenças a longo prazo.

A tecnologia pode ser uma grande aliada do esporte e ajudar a intensificar resultados dos treinos e a manter a saúde do corpo. Através de aplicativos, é possível melhorar o desempenho na prática esportiva, monitorar aspectos físicos, controlar partidas e mapear trajetos. Conheça 5 apps que irão te ajudar na rotina de exercícios:

Betterfly

A startup Betterfly oferece ao mercado corporativo uma solução digital que estimula os usuários a cuidarem de sua saúde mental, física e financeira. Ações saudáveis se refletem não só no seu próprio bem-estar como são convertidas em doações para diversas causas sociais. Os colaboradores têm acesso, via app, a uma série de benefícios como telemedicina, psicologia, nutrição, educação financeira, fitness e meditação, entre outros.

A plataforma transforma os hábitos saudáveis dos usuários - como dançar, meditar, passear com o cachorro - em moedas virtuais que são revertidas em água potável, mudas de árvores para reflorestamento ou pratos de comida e, ao mesmo tempo, aumentar a cobertura do seguro de vida, sem nenhum custo. Ou seja, a prática esportiva é convertida em doações para causas sociais e ambientais, impactando positivamente o usuário e também a sociedade.

Sleep Cycle

O aplicativo Sleep Cycle, traz como um de seus diferenciais a promessa de que o usuário acorde mais disposto, sem fazer o uso de smartband, e por meio de uma tecnologia

patenteada que reduz traumas no começo do dia. O app é capaz de analisar o comportamento de sono do usuário através do microfone do celular.

O algoritmo do aplicativo tem a capacidade de, após alguns dias de aprendizado dos seus padrões, detectar as fases leve, média, e profunda de sono. Como cada uma delas ocorre várias vezes na mesma noite, o Sleep Cycle promete te despertar apenas quando você estiver na fase mais leve, que é quando ficamos com a sensação de um despertar mais tranquilo e menos trabalhoso. Sendo assim, para quem tem dificuldade de acordar para praticar exercícios, esse aplicativo é uma boa pedida para auxiliar na prática de exercícios diariamente.

Strava

O Strava é um aplicativo de corrida, ciclismo e treino, no qual é possível compartilhar suas conquistas e incentivar outras pessoas, possibilitando também que elas comemorem com você. Ele possui mais de 30 esportes, e é possível acompanhar a evolução do seu condicionamento físico, por meio de metas, diário de atividades, e análises personalizadas para você entender melhor como está se saindo.

Além disso, ele traz também algumas dicas, como recomendações inteligentes de rota, ou possibilitando que você mesmo personalize o caminho que deseja percorrer. Utilizar o Strava é um ótimo meio de iniciar uma rotina de exercícios, ser motivado por outras pessoas, e se inspirar em quem já está praticando a mais tempo.

Freeletics

O aplicativo funciona como uma plataforma de treinos curtos, eficazes e personalizados, criado com o intuito de intensificar a atividade física ao decorrer do tempo. Além disso, você também recebe uma orientação nutricional, apoio de outros atletas, e treinos divididos de acordo com o seu interesse, como corridas, força e resistência, treinos de 15 minutos, e uma infinidade de opções.

Com a correria do dia a dia, ir à academia nem sempre é uma opção, por isso, os treinos oferecidos pelo aplicativo podem ser feitos no conforto de sua casa. Baixar o Freeletics é uma boa opção para começar aos poucos e treinar no conforto da sua casa com o suporte de uma academia.

ção, por isso, os treinos oferecidos pelo aplicativo podem ser feitos no conforto de sua casa. Baixar o Freeletics é uma boa opção para começar aos poucos e treinar no conforto da sua casa com o suporte de uma academia.

Nike Training Club

O aplicativo desenvolvido pela marca de artigos esportivos Nike, oferece diversos tipos de treinos, desde o iniciante ao avançado, tudo gratuitamente. As modalidades variam desde força e cardio, a sessões de yoga e mobilidade. Ademais, os exercícios são separados em categorias que abrangem tipos de treinos com ou sem equipamentos, curtos e para atletas.

É possível criar um plano de treino individual e personalizado, de acordo com seu objetivo e disponibilidade. Trazer o Nike Training Club para o seu dia a dia é uma ótima forma de iniciar seus treinos, começando moderadamente e podendo observar seus resultados a longo prazo. Sem contar também que é um aplicativo intuitivo e de fácil manuseio.



Neste momento de dor e despedida, a equipe **Conslac** envia nossas condolências, carinho e todo o apoio.

FALECIDOS	DATA	VELÓRIO	SEPULTAMENTO	IDADE
ELVIRA FERREIRA GERMANO	10/02/2023	PAZ 10-02-14:00H	CEM. PAZ 10-02-17:00H	83 ANOS
BRUNO ESTEFAN DE OLIVEIRA MARTINS	10/02/2023	PAZ 11-02-08:00H	CEM CAMBARA 11-02-11:00H	28 ANOS
THEREZINHA MAFALDA ROCHA PINTO	09/02/2023	PAZ - 10/02/23 - 09:00HS	CEM. PAZ - 10/02/23 - 11:00HS	92 ANOS
ALINE CRISTINA APARECIDA DE PAULA	10/02/2023	PAZ - 10/02/23 - 11:00HS	CEM. PAZ - 10/02/23 - 14:00HS	41 ANOS
ORIOSVALDO SANDER DA SILVA	11/02/2023	PAZ - 12/02/23 - 13:00HS	CEM CAMBARA 12/02/23 -16:00HS	45 ANOS
CARMELA MICHINI	12/02/2023	PAZ - 13/02/23 - 08:00HS	CEM. PAZ - 13/02/23 - 11:00HS	87 ANOS
JUAREZ LISBOA MOTA	12/02/2023	PAZ - 13/02/23 - 10:00HS	CEM. PAZ - 13/02/23 - 13:00HS	62 ANOS
JOSÉ HENRIQUES GAGLIARDI	12/02/2023	PAZ - 13/02/23 - 13:00HS	CEM. PAZ - 13/02/23 - 16:00HS	86 ANOS
ALVI SABATINI	04/02/2023	PAZ - 15/02/2023	CEM. PAZ - 15/02/2023	81 ANOS

PARA PUBLICAR NOTA DE FALECIMENTO, MISSAS, HOMENAGENS COM FOTOS ENTRE EM CONTATO PELO NOSSO WHATS'APP 11 97684-0303 E SOLICITE INFORMAÇÕES.

Compramos litros de vinho dreher 51 velho barreiro garrafão de 5 litros cx de cerveja e litrão



Retiro no local. Falar com Fernando (11) 99732-5974



Corte - Coloração - Ondulação - Reflexo - escova mi-seen-plis - Manicure - Pedicure - Depilação ESTÉTICA - Facial, Corporal, Maquiagem
Fone: 4712-4051
Rua Enrico Dell' Acqua, 359

REVISÃO DO FGTS (1999 A 2021)

REVISÃO APOSENTADORIAS-VIDA TODA
JORGE RABELO DE MORAIS
OAB/SP 57.753

41 ANOS DE EXPERIÊNCIA
Av. João Pessoa, 412, Centro- São Roque
☎ 11-9.9772-7228

