

## TECNOLOGIA

# Fernandópolis participa de 'Painel Online das Cidades Digitais' da região de Rio Preto

O evento foi transmitido ao vivo pelo Youtube

→ Da REDAÇÃO  
contato@oextra.net

Como as prefeituras planejam desenvolver as cidades a partir de investimentos em tecnologia? É o que prefeitos e gestores públicos trataram em encontro online promovido pela Rede Cidade Digital na manhã de terça-feira, 19, por meio do "Painel Online das Cidades Digitais da Região de São José do Rio Preto".

O evento, que foi transmitido ao vivo pelo Youtube, contou com a participação de representantes das cidades de Fernandópolis, São José do Rio Preto e Catanduva. Ele teve como propósito oferecer soluções e informações às prefeituras que contribuíam com o processo de modernização da máquina pública e para atenuar os resultados negativos da crise do corona-

vírus nas cidades, colocando a tecnologia, cada vez mais, como essencial para o monitoramento e acessibilidade dos serviços municipais prestados.

Representando Fernandópolis, o secretário municipal de Comunicação, Paulo Boaventura, destacou as ações tecnológicas desenvolvidas no município. Desde o primeiro mandato do prefeito André Pessuto, uma série de ações envolvendo tecnologia começou a ser implantada, como a criação do whatsapp da Ouvidoria, que serviu para facilitar o acesso da população aos serviços municipais; e a instalação do sistema inteligente de monitoramento com câmeras, concretizado em parceria entre Prefeitura, Associação de Amigos e Polícia Militar. Também está em desenvolvimento uma plataforma de



Representando Fernandópolis, o secretário municipal de Comunicação, Paulo Boaventura, destacou as ações tecnológicas desenvolvidas no município

integração digital entre as unidades de saúde do município, para agilizar o cadastramento dos usuários,

agendamento de consultar e a identificação dos principais problemas da rede.

"Durante o período de

pandemia, também desenvolvemos a "Teleconsulta" por meio dos telefones 3462-1164 ou 99748-4130, que são

utilizados pelos profissionais da UPA que oferecem atendimento às pessoas com sintomas de Covid-19. Este sistema facilita o acesso ao serviço de saúde e evita que a pessoa com suspeita da doença saia de casa", contou Boaventura.

As plataformas de aulas online também devem ser utilizadas de forma permanente para fomentar as reuniões de pais, com a intenção de ampliar a participação deles na vida escolar de seus filhos. "Queremos manter e fortalecer o elo das famílias com as escolas", apontou o secretário.

Para finalizar, Paulo Boaventura destacou que a tecnologia é muito importante para o desenvolvimento do município e de toda a região. "Estamos avançando e abertos para conhecer as tendências neste quesito", finalizou.

## REGIÃO

# Adilson Segura solicita melhorias em vicinal ao prefeito de Votuporanga, Jorge Seba

O trecho pertencente a Valentim Gentil está completamente pavimentado

→ Da REDAÇÃO  
contato@oextra.net

O prefeito Adilson Segura participou, na segunda-feira, 18, de uma reunião do Consórcio Intermunicipal de Desenvolvimento Ambiental Sustentável - CIDAS, em Votuporanga.

Na oportunidade, Adilson solicitou ao prefeito daquela cidade, Jorge Seba, a execução de melhorias na estrada vicinal Nelson Bolotari (conhecida como "subida da morte"), que liga Valentim Gentil a Votuporanga.

A referida vicinal possui uma extensão total de cerca de 6 km e um trecho de apenas 600 metros, aproximadamente, sem pavimentação e bastante danificado.

"A estrada é utilizada diariamente pela população das duas cidades, especialmente pelos munícipes de Valentim Gentil que trabalham, estudam e passam por atendimentos médicos na cidade vizinha", disse o prefeito Adilson Segura.

Vale destacar que o trecho pertencente a Valentim Gentil (estrada vicinal Camilo Sato), de 4,2 km, está completamente pavimentado.

### CIDAS

O Cidas é composto pelos municípios de Álvares Florence, Américo de Campos, Cardoso, Cosmorama, Meridiano, Parisi, Paulo de Faria, Pedranópolis, Pontes Gestal, Nipoã, Valentim Gentil e Votuporanga. Entre os

assuntos discutidos na assembleia desta quarta-feira também esteve a construção

e uma aterro sanitário para atender os municípios consorciados.



Jorge Seba, prefeito de Votuporanga, e Adilson Segura, prefeito de Valentim Gentil

## QUALIFICAÇÃO

# Sebrae abre inscrições para o curso 'Organize seu Negócio'

Aulas terão número reduzido de participantes

→ Da REDAÇÃO  
contato@oextra.net

O Sebrae.SP, parceiro da Prefeitura de Fernandópolis em diversas capacitações aos empresários, inicia as atividades de 2021 com uma ampla agenda. A programação começa com o curso "Organize Seu Negócio Fernandópolis", que acontecerá entre os dias 8 a 11 de fevereiro, das 16h às 20h na ACIF.

O curso será voltado a empresários/empreendedores - MEI (microempreendedor individual), que enfrentam dificuldades na gestão e de-

sejam organizar seu negócio. O conteúdo é focado na orientação sobre gestão empresarial, tratando sobre comportamento empreendedor, formação de preço de venda, fluxo de caixa e marketing digital. Para fazer a inscrição on-line, basta acessar o link: <http://bit.ly/3bORalJ>. Mais informações pelo telefone (17) 99745-9026, Wania.

As aulas contarão com um número reduzido de participantes em sala e com todos os cuidados de assepsia e distanciamento para evitar contágio por coronavírus.

SEGUNDO REPASSE

# Municípios de SP recebem R\$ 352 milhões de ICMS

Com depósito realizado na terça-feira, 19, valor destinado às prefeituras sobe para R\$ 876 milhões neste mês de janeiro

→ Da REDAÇÃO  
contato@oextra.net

A Secretaria de Fazenda e Planejamento do Estado de São Paulo transferiu na terça-feira, 19, R\$ 352,49 milhões em repasses de ICMS para os 645 municípios paulistas. O depósito é referente ao montante arrecadado no período de 11 a 15 de janeiro. Os valores correspondem a 25% da arrecadação do imposto, que são distribuídos às administrações municipais com base na aplicação do Índice de Participação dos Municípios (IPM) definido para cada cidade.

Os municípios já haviam recebido R\$ 523,88 milhões no repasse anterior, realizado em 12/1, relativo à arrecadação do período de 4 a 8/1. Com os depósitos efetuados hoje, o valor acumulado distribuído às prefeituras em janeiro sobe para R\$ 876,38 milhões.

Os repasses semanais são realizados por meio da Secretaria da Fazenda e Planejamento sempre até o segundo dia útil de cada semana, conforme prevê a Lei Complementar nº 63, de 11/01/1990. As consultas dos valores podem ser feitas no site da Fazenda, no link Acesso à Informação > Transferências de Recursos

> Transferências Constitucionais a Municípios .

## AGENDA TRIBUTÁRIA

Os valores semanais transferidos aos municípios paulistas variam em função dos prazos de pagamento do imposto fixados no regulamento do ICMS. Dependendo do mês, pode haver até cinco datas de repasses. As variações destes depósitos oscilam conforme o calendário mensal, os prazos de recolhimento e o volume dos recursos arrecadados. A agenda de pagamentos está concentrada em até cinco períodos diferentes no mês, além de outros recolhimentos diários, como por exemplo, os relativos à liberação das operações com importações.

## ÍNDICE DE PARTICIPAÇÃO DOS MUNICIPIOS

Os repasses aos muni-

cípios são liberados de acordo com os respectivos Índices de Participação dos Municípios, conforme determina a Constituição Federal, de 5 de outubro de 1988. Em seu artigo 158, inciso IV está estabelecido que 25% do produto da arrecadação de ICMS pertencem aos municípios, e 25% do montante transferido pela União ao Estado, referente ao Fundo de Exportação (artigo 159, inciso II e § 3º).

Os índices de participação dos municípios são apurados anualmente (artigo 3º, da LC 63/1990), para aplicação no exercício seguinte, observando os critérios estabelecidos pela Lei Estadual nº 3.201, de 23/12/81, com alterações introduzidas pela Lei Estadual nº 8.510, de 29/12/93.



Servidores realizando a limpeza do Distrito

## MANUTENÇÃO

# Prefeitura realiza mutirão de limpeza em Brasitânia

Diversos locais do Distrito passaram por limpeza

→ SECOM

Prefeitura de Fernandópolis

Na última semana, a Prefeitura de Fernandópolis, por meio da Secretaria Municipal de Obras, realizou diversos serviços de limpeza no Distrito de Brasitânia. Foram executadas ações de limpeza na praça, em guias e sarjetas, podas de árvores, limpe-

za do minicampo, escola, centro comunitário, velório e no trevo de entrada do Distrito.

A execução dos serviços mostra o comprometimento da administração municipal, visando manter a higienização e organização do Distrito. As ações são medidas voltadas à saúde pública, prevenção de patri-

mônio público e bem estar social.

Os mutirões de limpeza estão sendo realizados em vários bairros de Fernandópolis. As ações percorrem também praças e avenidas. Nesta segunda-feira, 18, a equipe de limpeza da Prefeitura realizou um trabalho intenso na praça ao lado da UPA.

**VOLTA ÀS AULAS COLÉGIO COOPERE**

Sem dúvida alguma, 2020 foi um ano que ficará para a História da Educação Brasileira, porque nos impôs uma nova forma de fazer escola. Sem aviso prévio, gestores e professores se viram obrigados a rever seus planejamentos educacionais e a reelaborar, com urgência e emergência, outras ações pedagógicas, por meio de atividades remotas de ensino e aprendizagem, medidas pela tecnologia, a fim de que fosse minimamente garantida a aprendizagem básica, mitigando os efeitos indesejáveis que a própria pandemia produziu.

Sabendo do cenário das mudanças da sociedade contemporânea pós-pandemia, oferecemos a opção de o aluno retornar às atividades escolares pelo sistema híbrido de ensino, conforme divulgado pelo governo do Estado de São Paulo, com 70% dos alunos em aulas presenciais por sala e acompanhamento pelos demais por transmissão em tempo real, conectados à plataforma devidamente disponibilizada.

Adotamos todos os protocolos de biossegurança que incluem desde insumos para medidas de proteção sanitária quanto equipes altamente capacitadas para garantir a adaptação nessa nova rotina. Contamos também com a presença de enfermeira em tempo integral no convívio com os estudantes, e, ainda, é importante ressaltar que nossas áreas abertas contam com mais de 1.000m², um relevante diferencial para manutenção do distanciamento entre os estudantes em diversas atividades didáticas, nas diferentes disciplinas do currículo.

Encerramos 2020 com êxito e confiamos em um 2021 melhor e abençoado com saúde e paz a todos.

Somos o Colégio Coopere.

Av. Afonso Cáfaro, 2720 - Santista - Fernandópolis SP • 3462-5920

**PERSONAL TRAINER**

**ALEXANDRE SABADIN**

Pós Graduação em Fisiologia do Exercício e Nutrição Esportiva  
Exercício Funcional e Emagrecimento  
Atividade Física para Idosos  
**#suametaemeuobjetivo**

WhatsApp: (17) 99751-0989  
TIM: (17) 98128-9766  
Instagram: @alexandresabadin

Limpeza e Produtos para Higiene

Piso - Lavanderia - Cozinha - Higiene Geral  
Tratamento de Piscinas - Descartáveis

Fone: (17) 3843-1264 / Cel. (17) 99609-1052  
E-mail: limpoeste.ouroeste@hotmail.com  
R. Augusto Bastos, 650 - PQ. Industrial 1  
Ouroeste - Cep 15685-000 - SP

**MARCAS AUTORIZADAS CREDENCIADAS:**

- Elgin
- Fontainne
- Gree
- Komeco
- LG
- Springer/Midea
- Carrier
- Tivah
- Agratto
- Vogga
- Demi
- York

**AR CONDICIONADO**  
**Soluções em Climatizações de Ambientes**

AV. LÍBERO DE ALMEIDA SILVARES, 2915 - COESTER - FONE (17) 3442-2011 - FERNANDÓPOLIS- SP

**FERRO VELHO S. PAULO**  
Comércio de Sucatas em Geral

VENDE-SE PORTEIRAS PARA BRETE, MATA-BURROS, CORDOALHAS PARA CURRAL, ANDAIMES, TUBOS E METALON

TEL. (17) 3442 2708 - (17) 3442 5050  
AVENIDA LUIZ BRAMBATTI, 1124  
DISTRITO INDUSTRIAL - FERNANDOPOLIS-SP

# Candidatos com sintomas de Covid-19 podem pedir reaplicação do Enem

Solicitação pode ser feita na Página do Participante

→ Da REDAÇÃO

contato@oextra.net

Os candidatos inscritos no Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) 2020

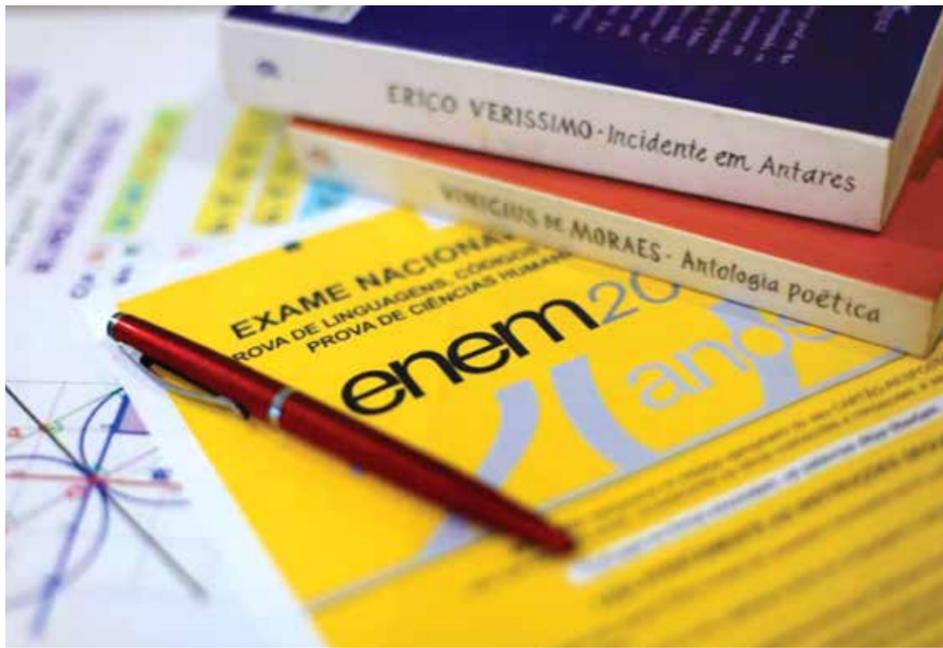
que estiverem com sintomas de Covid-19 ou de outra doença infectocontagiosa devem comunicar ao Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira (Inep). Esses participantes não devem comparecer ao segundo dia de aplicação das provas, no próximo domingo, 24, mesmo que tenham feito a primeira, no último dia 17.

Esses candidatos terão direito a fazer o Enem na data da reaplicação, nos dias 23 e 24 de fevereiro. A solicitação para participar da reaplicação, bem como a apresentação dos laudos médicos e documentos que comprovem a situação, pode ser feita pela Página do Participante. O sistema ficará aberto até as 12h do dia 23 de janeiro.

Quem apresentar sintomas após esse horário e mesmo no dia da aplicação das provas não deve fazer o Enem. Haverá novo prazo para apresentar os atestados. Os candidatos poderão solicitar a reaplicação entre os dias 25 e 29 de janeiro também na Página do Participante.

## PRIMEIRO DIA DE APLICAÇÃO

O mesmo procedimento foi adotado no primeiro dia de aplicação do Enem, no último



Os candidatos poderão solicitar a reaplicação entre os dias 25 e 29 de janeiro - Foto: Reprodução

domingo, 17. O sistema ficou aberto até o dia 16 para que os candidatos apresentassem a documentação na Página do Participante. O sistema foi fechado na véspera do Enem e, agora, está reaberto.

Aqueles que ainda não enviaram a documentação e não compareceram ao primeiro dia por causa de covid-19 ou outras doenças infectocontagiosas também podem pedir a reaplicação esta semana ou no período de 25 a 29 de janeiro.

De acordo com o Inep, até o dia 16, 10.171 participantes já pediram reaplicação. Desse total, o Inep aceitou o pedido de 8.180. Aqueles que tiveram o pedido negado e que

não fizeram o exame podem acessar o sistema e enviar novos documentos comprobatórios, para que o pedido seja reconsiderado.

O presidente do Inep, Alexandre Lopes, alerta os participantes para que fiquem atentos aos documentos que estão enviando para análise, para não correr o risco de terem o pedido negado. "Teve gente que tirou foto da cama e achou que estava tirando foto do atestado médico. É importante que tenha a atenção de estar juntando realmente os documentos comprobatórios", disse em entrevista coletiva.

## DOCUMENTOS

Além da covid-19, podem

solicitar a reaplicação, participantes com coqueluche, difteria, doença invasiva por Haemophilus influenza, doença meningocócica e outras meningites, varíola, Influenza humana A e B, poliomielite por poliovírus selvagem, sarampo, rubéola, varicela.

Segundo o Inep, para a análise da possibilidade de reaplicação, a pessoa deverá inserir, obrigatoriamente, no momento da solicitação, documento legível que comprove a doença. Na documentação, deve constar o nome completo do participante, o diagnóstico com a descrição da condição, o código correspondente à Classificação Internacional

de Doença (CID 10), além da assinatura e da identificação do profissional competente, com o respectivo registro no Conselho Regional de Medicina (CRM), do Ministério da Saúde (RMS) ou de órgão competente, assim como a data do atendimento. O documento deve ser anexado em formato PDF, PNG ou JPG, no tamanho máximo de 2 MB.

Os participantes também podem entrar em contato com o Inep pelo telefone 0800 616161. O Inep recomenda que os candidatos façam a solicitação pela internet.

## RECOMENDAÇÕES

O médico e professor de doenças infecciosas da Universidade Federal do Rio de Janeiro Edmilson Migowski reforça a importância de os candidatos perceberem como estão se sentindo e, no caso de estarem doentes, que não compareçam ao exame, que tomem medidas de isolamento social. "Com isso, a gente consegue que a covid-19 tenha um impacto mais reduzido", diz.

Na página do Ministério da Saúde, está a relação de sintomas da covid. Entre eles estão febre, tosse, coriza, dor de garganta, dificuldade para respirar, perda de olfato, alteração do paladar, cansaço, diminuição do apetite, falta de ar. "Se você não tem nada disso e começa a ter de uma hora para outra, nesse momento há suspeita de ser covid-19", diz Migowski.

Em todo o país, foram registradas mais de 200 mil mortes por covid. Além do uso de máscara, da higienização com álcool 70, do distanciamento social e da vacinação, uma das formas de conter o avanço do vírus é o distanciamento e o isolamento de pessoas com sintomas.

## ENEM 2020

O Enem 2020 terá uma versão impressa, que começou a ser aplicada no último domingo (17) e segue no próximo fim de semana, no dia 24 de janeiro, e uma digital, realizada de forma piloto para 96 mil candidatos, nos dias 31 de janeiro e 7 de fevereiro.

Por causa da pandemia do novo coronavírus, o Inep adotou uma série de medidas de segurança. Elas serão as mesmas tanto no Enem impresso quanto no digital. Haverá, por exemplo, um número reduzido de estudantes por sala, para garantir o distanciamento entre os participantes. Durante todo o tempo de realização da prova, os candidatos estarão obrigados a usar máscaras de proteção da forma correta, tapando o nariz e a boca, sob pena de serem eliminados do exame. Além disso, o álcool em gel estará disponível em todos os locais de aplicação.

No primeiro dia de aplicação, o exame teve uma abstenção recorde de 51,5%. Do total de 5.523.029 inscritos para a versão impressa do Enem, 2.842.332 faltaram às provas.

## PORTARIA

# INSS: prova de vida de aposentados e pensionistas é suspensa até fevereiro

Portaria foi publicada no Diário Oficial da União

→ Da REDAÇÃO

contato@oextra.net

Os aposentados e pensionistas do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) que não fizeram a prova de vida entre março de 2020 e fevereiro deste ano não terão

seus benefícios bloqueados.

A Portaria nº 1.266/2021, publicada na quarta-feira, 20, no Diário Oficial da União, prorroga a interrupção do bloqueio de benefícios para as competências de janeiro e fevereiro, ou seja, para pa-

gamentos até o fim de março.

A prorrogação vale para os beneficiários residentes no Brasil e no exterior. De acordo com a portaria, a rotina e obrigações contratuais estabelecidas entre o INSS e a rede bancária que paga

os benefícios permanece e a comprovação da prova de vida deverá ser realizada normalmente pelos bancos.

Realizada todos os anos, a comprovação de vida é exigida para a manutenção do pagamento do benefício.

Para isso, o segurado ou algum representante legal ou voluntário deve comparecer à instituição bancária onde saca o benefício. O procedimento, entretanto, deixou de ser exigido em março de 2020, entre as ações para o

enfrentamento da pandemia do novo coronavírus, e a medida vem sendo prorrogada desde então.

Desde agosto do ano passado, o a prova de vida também pode ser feita por meio do aplicativo Meu INSS ou pelo site do órgão por beneficiários com mais de 80 anos ou com restrições de mobilidade. A comprovação da dificuldade de locomoção exige atestado ou declaração médica. Nesse caso, todos os documentos são anexados e enviados eletronicamente.

## MILITARES INATIVOS

Também foi publicada no Diário Oficial da União portaria do Ministério da Defesa que também suspende, até 30 de junho, a atualização cadastral para prova de vida de militares inativos, pensionistas de militares, militares anistiados políticos e dependentes habilitados. De acordo com o texto, nesse caso, o bloqueio de pagamentos por falta de realização da comprovação de vida voltarão a acontecer a partir de 1º de julho.

A medida também foi adotada em março do ano passado em razão da pandemia de covid-19 e vem sendo prorrogada.



**COC**  
by Pearson



**COLÉGIO**  
**INCENTIVO**

**BILINGUE**



**ENSINO INFANTIL**

Av. Eurípedes José Ferrelira, 779 - Centro  
17 99776-3360

**PROGRAMA**  
**MAKER**



**ENSINO FUNDAMENTAL I E II**

Av. Eurípedes José Ferrelira, 761 - Centro  
17 3442-5060 | 17 99705-7965



**ENSINO MÉDIO, PRÉ VESTIBULAR E EAD**

Av. Primo Angelucci, 330 - Centro  
17 3442-3999 | 17 34423565

**SOCIOEMOCIONAL**

**Estrutura Física completa dividida por faixa etária!**

O que foi destaque nas edições diárias desta semana

**Município tem 4.943 casos de coronavírus**

**Primeiras doses da vacina Coronavac devem chegar em Fernandópolis amanhã**

A informação é da assessoria de imprensa da Prefeitura

**Moradores denunciam mortes de animais na zona sul da cidade**

Seis animais, entre cães e gatos, morreram em um período de quatro meses

**Mirassol goleia e fica perto da final da série D do Campeonato Brasileiro**

O Mirassol jogou na frente na disputa por uma vaga na final de série D do Campeonato Brasileiro. Jogando em casa, o Leão do Oeste derrotou o Atlético-GO por 2 a 0 e avançou para a próxima etapa da competição.

**Petrobras reajusta preço da gasolina em 7,6% nesta terça-feira**

O reajuste da gasolina em São Paulo chegou a 7,6% nesta terça-feira (19). O litro de gasolina comum subiu de R\$ 5,38 para R\$ 5,78.

**Terça-feira, 19 de janeiro de 2021 Edição 3.935**

**Alex herda R\$ 4 milhões em dívidas do Ipromo; Luis Henrique R\$ 9 milhões em restos a pagar**

**Município participa de Painel Online das Cidades Digitais da Região de Rio Preto**

**Votuporanga já tem mais da metade da população infectada por coronavírus**

Muitos pacientes com sintomas leves não foram testados, diz médico

**Pinato pede ajuda ao presidente da China e critica o ministro Ernesto Araújo**

**Municípios recebem mais R\$ 352 milhões em repasse do ICMS**

**Dois mulheres ficam feridas em acidente na SP-461**

**Primeira dose da vacina contra Covid é aplicada em Rio Preto**

**Quarta-feira, 20 de janeiro de 2021 Edição 3.936**

**Fernandópolis passa os 5 mil casos de Covid**

**Fernandópolis segue as determinações da Fase Laranja do Plano SP**

**Profissionais da saúde serão os primeiros a serem vacinados no município**

**Adilson solicita melhorias em vicinal ao prefeito de Votuporanga**

**Complicações da Covid-19 mata dois vereadores de Cardoso**

**Nova gestão de Ouroeste herda dívida de R\$ 4 milhões da administração passada**

**Quinta-feira, 21 de janeiro de 2021 Edição 3.937**

**Presidente Jair Bolsonaro proibe ministros de atender governador Dória**

**Mega-Sena acumulada deve pagar prêmio de R\$ 22 milhões neste sábado**

**Prefeito recebe visita de novos vereadores**

**Gold Classic começa amanhã; fernandopolense é atual vice-campeão**

**Fernandópolis realiza pagamento da 'Lei Aldir Blanc' para artistas**

**Índia vai exportar doses da vacina contra Covid para o Brasil nesta sexta**

**Fernandópolis tem mais 25 casos de Covid**

**Sexta-feira, 22 de janeiro de 2021 Edição 3.938**

Acesse gratuitamente via digital: [www.oextra.net/edicoes](http://www.oextra.net/edicoes)

**LEI ALDIR BLANC**

DE EMERGÊNCIA CULTURAL

Município paga R\$ 188.875,00 para artistas e artesãos

O Governo Federal disponibilizou montante para o município atender a cerca de 170 artistas e artesãos

chês variam de R\$1.250,00 a R\$6.000,00.

Os artistas interessados receberam total apoio da Prefeitura de Fernandópolis através da Secretaria Municipal de Cultura para a montagem de seus projetos. "As equipes trabalharam incansavelmente para que todos que atendessem aos critérios fossem beneficiados. Infelizmente, muitos artistas não se inscreveram", explicou o prefeito André Pessuto.

Uma comissão avaliadora analisou as propostas das áreas de música, teatro, contação de história, dança, circo, audiovisual, artesanato, escultura, entalhe, fotografia, artes plásticas, literatura e graffiti. Agora, os aprovados devem executar seus trabalhos ao longo de 2021, exibidos pela internet.

Nasf faz alerta aos cidadãos para cuidados com a saúde mental

Mês de janeiro é dedicado a reflexões e campanhas de conscientização

**SAÚDE**

→ **SECOM**

Prefeitura de Fernandópolis

O primeiro mês do ano é conhecido como "Janeiro Branco" e é dedicado a reflexões e campanhas relacionadas aos cuidados com a saúde mental. O Nasf (Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica) de Fernandópolis gravou um vídeo com informações importantes para a população.

O tema do vídeo é: "Quem cuida da mente, cuida da vida: seja mais presente, viva a vida com respeito, tenha mais diálogo, invista em afeto, cuide da sua saúde, busque autoco-

nhecimento, dê-se mais tempo, viva com mais sentido, diga não a violências e diga não a preconceitos". Ele pode ser assistido na página no Nasf Fernandópolis no Facebook.

Janeiro é o mês para traçar metas e objetivos e a campanha do Nasf tem o objetivo de auxiliar a estabelecer objetivos mais acessíveis, especialmente neste momento de pandemia, que terá reflexo na saúde mental da população mundial.

De acordo com o Nasf, a mudança na rotina da população devido ao isolamento social;

a nova forma de trabalho; a maior convivência com a família e maior proximidade, tudo isso associado às turbulências emocionais, como medos, incertezas, angustias e inseguranças, gera impacto na saúde mental.

O Nasf destaca que o sofrimento não tratado pode evoluir para a piora dos sintomas e desenvolvimento de transtornos mentais e físicos. Por isso, é fundamental a busca por ajuda profissional quando a pessoa se sentir invadida por sentimentos negativos que impedem o planejamento

de um bom ano e que afete a sua qualidade de vida. As unidades básicas de saúde de referência do município e os serviços de saúde mental estão à disposição para atender.

Para garantir a qualidade de vida e a saúde mental, o Nasf oferece uma série de informações importantes, como:

- Fique atento em sintomas como tristeza, angústia, autoestima baixa, dificuldade para se relacionar com as pessoas da família, no trabalho, com os amigos, apatia, desânimo, ansiedade, irritabilidade, insônia, desinteresse por atividades que antes gostava de fazer;
- Tenha atenção com as frases de alerta, como "não aguento mais", "eu só quero dormir", "para que planejar o ano se eu não vou mais viver", "ninguém sentirá a minha falta", "quero sumir";
- Cuide da sua saúde mental, mantendo uma alimentação saudável e uma rotina de trabalho adequada;
- Pratique atividades físicas, demonstre suas emoções, cultive emoções positivas, ao invés de ficar remoendo histórias do passado;
- Tenha atividades de distração;
- Aprenda a lidar com as dificuldades da vida.



Janeiro é o mês para traçar metas e objetivos e a campanha do Nasf tem o objetivo de auxiliar a estabelecer objetivos mais acessíveis

**Diversões & Cia**

Aluguel para festas

- ★ Mini Tobogã
- ★ Cama Elástica
- ★ Piscina de Bolinha
- ★ Pula Pula Crocodilo

99634.9809 VIVO  
99117.3735 CLARO  
99738.4407 VIVO

Pipoca Algodão doce Doces pi festas

Ouroeste - SP

**DEAÇO**

Mais agilidade no atendimento

Fale conosco pelo WhatsApp: (17) 99177-2555