

SDI conta com exames de imagem na identificação das causas de dores lombares

As dores lombares podem ser resultado de uma série de problemas como má postura, falta de exercícios físicos regulares, fratura, disco rompido, artrite, entre outros.

Por isso, é fundamental que se procure um médico que avalie e indique os exames adequados na identificação das causas dessas dores.

O SDI (Serviço de Diagnóstico por Imagem), radiologia da Santa Casa, conta com exames como tomografia

computadorizada e radiografias. "Exames com a qualidade e a segurança de diagnósticos ágeis e precisos", destaca o médico Bruno Oliveira.

Algumas dicas para evitar a sobrecarga na coluna lombar e dor:

- Melhor posição para dormir: Não dormir de bruços, mas de lado e com um travesseiro entre os joelhos; ou de barriga para cima, com um travesseiro atrás do joelho;
- Melhor forma de levantar

da cama: virar o corpo para o lado e começar a levantar-se de lado. Não levantar-se para frente;

- Transportar objetos pesados que estão no chão: Agachar-se dobrando os joelhos, próximo ao objeto, e pegá-lo sem inclinar a coluna. Não carregar peso excessivo (exemplo: maior que três quilos);

- No trabalho em escritórios: utilizar cadeiras que não reclinem para trás, com apoio



Dores na lombar são campeãs de reclamações entre pacientes

para os braços; sentar usando todo encosto e os pés totalmente encostados no chão. A tela do computador deve ficar na altura dos olhos para a coluna cervical (pescoço) ficar em posição confortável;

- Carregar mochilas: utilizar mochilas nas costas usando alças dos dois lados e cuidado com excesso de peso, principalmente nas crianças;
- Uso do salto alto: o salto pode acarretar dor na coluna lombar. Deve-se ter

bom senso de usar eventualmente e, caso provoque dor, evitar o uso;

- Recomendação especial para gestantes: manter atividade física supervisionada e permanecer dentro do peso. Lembrar que as dores lombares em gestantes são comuns e, na maioria das vezes, não representam nenhum problema sério de coluna. Deve-se procurar um especialista em coluna para fazer o diagnóstico correto, tratamento e prevenção de novas crises;

O SDI está localizado na rua Quintino Bocaiuva, 351, centro. O telefone é o 3373-2086 ou 3332 2700- ramal 204.



21º Campanha de Vacinação contra a GRIPE de 10 de abril a 31 de maio/2019

Quem deve vacinar?

- De 10 de abril a 31 maio:
- Crianças de 06 meses menores de 06 anos
- Gestantes e puérperas
- De 22 de abril a 31 maio:
- Idosos (60 Anos ou mais)
- Doentes crônicos
- Professores das escolas públicas e privadas
- Trabalhadores da Saúde



Prevenção não tem idade. Vacine-se!

Das 8:00 às 16:00 horas
Na Unidade Básica de Saúde
É Necessário levar a caderneta de vacinação!
DIA D - Sábado - 04/maio/19



SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
PREFEITURA MUNICIPAL DE ESPÍRITO SANTO DO TURVO



SUPERMERCADO Bom Preço

Dos amigos Wagner e Gabriel

Opção inteligente para as suas compras!!!

Fone:
3344-1816

Rua Washington Luiz, 1222
Centro Ipaussu - SP



ALIANÇA CONTABILIDADE

* SERVIÇO CONTÁBEIS FISCAIS

* DEPARTAMENTO PESSOAL

* DECLARAÇÃO DE IMPOSTO DO RENDA

* ESCRITAS RURAIS

TEL: (14)3372-2555 - FAX - 3372-2626

R. Conselheiro Dantas, 990 - Centro SCR. Pardo - SP

PREFEITURA MUNICIPAL DE ESPÍRITO SANTO DO TURVO
Contrato Administrativo nº 52/2019
Processo:366/ 2019 - Licitação nº 06/2019
Contratante: Prefeitura Municipal de Espírito Santo do Turvo
Contratado: Marcelo Rodrigues Cardamoni
Objeto: Aquisição de próteses dentárias, através Secretária Municipal de Saúde, da Prefeitura Municipal de Espírito Santo do Turvo.
Valor: R\$ 99.500,00 pela execução total do Contrato
Vigência: De 09/04/2019 a 09/04/2020

PREFEITURA MUNICIPAL DE ESPÍRITO SANTO DO TURVO
Contrato Administrativo nº 56/2019
Processo:596/ 2019 - Licitação nº 17/2019
Contratante: Prefeitura Municipal de Espírito Santo do Turvo
Contratado: DICOL COMERCIO DE COMBUSTIVEIS LTDA
Objeto: Aquisição de combustível para a frota municipal, através das Secretarias e Diretorias Municipais da Prefeitura Municipal de Espírito Santo do Turvo.
Valor: R\$ 778.950,00 pela execução total do Contrato
Vigência: De 03/04/2019 a 03/04/2020

PREFEITURA MUNICIPAL DE ESPÍRITO SANTO DO TURVO
Contrato Administrativo nº 58/2019
Processo:596/ 2019 - Licitação nº 17/2019
Contratante: Prefeitura Municipal de Espírito Santo do Turvo
Contratado: UNIPETRO OURINHOS DISTRIBUIDORA DE PETROLEO LTDA
Objeto: Aquisição de combustível para a frota municipal, através das Secretarias e Diretorias Municipais da Prefeitura Municipal de Espírito Santo do Turvo
Valor: R\$ 615.650,00 pela execução total do Contrato
Vigência: De 26/04/2019 a 03/04/2020

PREFEITURA MUNICIPAL DE ESPÍRITO SANTO DO TURVO
Contrato Administrativo nº 57/2019
Processo:596/ 2019 - Licitação nº 17/2019
Contratante: Prefeitura Municipal de Espírito Santo do Turvo
Contratado: REDE SOL FUEL DISTRIBUIDORA S/A
Objeto: Aquisição de combustível para a frota municipal, através das Secretarias e Diretorias Municipais da Prefeitura Municipal de Espírito Santo do Turvo
Valor: R\$544.830,00 pela execução total do Contrato
Vigência: De 26/04/2019 a 03/04/2020

PREFEITURA MUNICIPAL DE ESPÍRITO SANTO DO TURVO
Contrato Administrativo nº 60/2019

Processo:592/ 2019 - Licitação nº 16/2019
Contratante: Prefeitura Municipal de Espírito Santo do Turvo
Contratado: ZACURA & ZACURA LTDA
Objeto: Contratação de médico GINECOLOGISTA, Através da Secretaria Municipal de Saúde da Prefeitura de Espírito Santo do Turvo
Valor: R\$112.800,00 pela execução total do Contrato
Vigência: De 05/04/2019 a 04/05/2020

PREFEITURA MUNICIPAL DE ESPÍRITO SANTO DO TURVO
Contrato Administrativo nº 61/2019

Processo:592/ 2019 - Licitação nº 16/2019
Contratante: Prefeitura Municipal de Espírito Santo do Turvo
Contratado: C.P. DO CARMO PEGORER CLINICA
Objeto: Contratação de médico PSQUIATRA, Através da Secretaria Municipal de Saúde da Prefeitura de Espírito Santo do Turvo
Valor: R\$84.000,00 pela execução total do Contrato
Vigência: De 05/04/2019 a 04/05/2020

PLANO FAMILIAR BOM JESUS

Tornando mais fácil suas horas difíceis!



Planos de Assistência Familiar
Atendimento 24 horas

Há 40 anos
juntos com você

Fones: (14)
3344-1896 / 9796-0639

Faça já o seu quem e vivo tem!!!

Rua João dos Santos, 985 - Centro - Ipaussu - SP

Construir uma casa: quais erros não cometer?

“A construção de uma casa deve levar em conta muitos fatores, que vão além da vontade. É necessário que se tenha planejamento e organização, para que não termine com um projeto que não gostou ou com muitas dívidas”, explica o Diretor Geral do Grupo Reali-bras/Conspar, Eufrásio Humberto Domingues.

Abaixo ele listou alguns desses erros:

Falta de planejamento: a pessoa quer construir e não se preocupa com os diversos fatores que isso envolve. Assim, o primeiro passo é sentar e colocar todas variáveis existentes na ponta do lápis;

Terreno inadequado: é preciso ver se o terreno está de acordo com os objetivos e também com o bolso. Na hora de comprar um terreno é preciso saber se ele possui infraestrutura, se

está regular e se não é localizado em uma área que apresenta problemas para construção;

Não ter projeto: é fundamental que tenha um engenheiro ou arquiteto responsável pelo projeto, isso minimiza riscos. “Esse ponto é tão importante que disponibilizamos opções gratuitas para quem adquire nossos projetos”, conta o diretor do Grupo Reali-bras/Conspar;

Não mensurar os gastos: ou mensurar de maneira errada. Com o projeto em mãos é preciso ver tudo que se vai gastar, conhecer seu orçamento para obra e depois fazer cotações. Lembrando que não se pode esquecer do acabamento, móveis e tributos que podem surgir;

Mão-de-obra barata: muitas vezes para economizar, busca-se por uma mão-de-obra não especializada. A casa é um lu-

gar que precisa de uma construção confiável e a segurança deve ser colocada em primeiro lugar, não podendo ser deixada na mão de amadores;

Produtos baratos: mais um caso da série “o barato pode sair caro”. Buscar produtos de

categorias duvidosas pode ocasionar sérios problemas em um curto período de tempo. Isso também pode custar uma reforma até mais cara, fazendo com que essa economia inicial não tenha valido a pena.

DSOP Educação Financeira

ATENÇÃO CDHU

Os candidatos classificados no Programa Minha Casa Minha Vida e CDHU do empreendimento Espírito Santo do Turvo - E, que estiver com o nome na lista abaixo, favor comparecer Na Secretaria de Assistência Social do dia 15/04 até o dia 23/04 para regularização de documentos.

O não comparecimento implicará na desclassificação do candidato.



PREFEITURA MUNICIPAL DE ESPÍRITO SANTO DO TURVO

ESTADO DE SÃO PAULO

Rua Lino dos Santos, s/n, Jardim Camã - Fone/Fax (14) 3375-9500 - CEP 18935-000
CNPJ/MF 57.264.509/0001-69

EDITAL DE CONVOCAÇÃO

A Prefeitura Municipal de ESPÍRITO SANTO DO TURVO-SP, por meio da COMPANHIA DE DESENVOLVIMENTO HABITACIONAL E URBANO DO ESTADO DE SÃO PAULO - CDHU, na condição de Assessoria Técnica, por intermédio do Programa Minha Casa Minha Vida - PMCMV - FAR, **CONVOCA** os candidatos do empreendimento Espírito Santo do Turvo E abaixo relacionados, para comparecerem no **dia 15 de abril de 2019**, na sede da **Secretaria Municipal de Assistência Social**, sito a Rua Francisco José Martins, 4-16, Centro, Espírito Santo do Turvo-SP, no horário das 09h às 12h e das 13h às 19h, para tomarem conhecimento das pendências com relação à documentação apresentada para montagem dos dossiês encaminhados para análise e aprovação do PMCMV.

Frise-se, que o prazo para regularização e/ou prestação de informações complementares com relação a referidos documentos será de **05 (cinco) dias úteis**, a contar da data do comparecimento, conforme acima especificado (**16, 17, 18, 22 e 23 de abril**), sendo assim, **o prazo final é até o dia 23 de Abril de 2019**.

O não comparecimento e regularização no prazo estipulado caracterizará como desistência presumida do titular e sua posterior desclassificação do programa:

NOME DO CANDIDATO
ADRIANI LEITE TIMOTEO
ALDIVINO APARECIDO MIGUEL
ALMIR SOUZA DOS SANTOS / SUZANA MARQUES DA SILVA
ANA MARIA LOPES
ANDREIA RAFAELA TIMOTEO
APARECIDO FERMINO DE PAULA
BRUNO HENRIQUE DE OLIVEIRA / TALITA COUTINHO DE PAULO
CLAUDIA DENISE MIRANDA
CLAUDINEI PEREIRA ROCHA / SILMARA FERNANDA FUNCHAL
DAIANI APARECIDA GARCIA / PAULO SERGIO VASCONCELOS
DULCENEIA FISTRATI DOS SANTOS / PAULO DOS SANTOS

EDILEUZA PATRICIO SILVA
EDMA APARECIDA LOPES
ERICA CRISTINA BUZATO
FABIANA NUNES AURELIANO DE OLIVEIRA / VINICIUS SERAFIM DE OLIVEIRA
FERNANDA DE LIMA BATISTA
FRAIANO NEVES SILVA / ADRIELLE FERNANDA DE MIRANDA
FRANCISCO DA SILVA LIMA / MARIA DE FATIMA FERREIRA LIMA
FRAIANO NEVES SILVA / ADRIELLE FERNANDA DE MIRANDA
FRANCISCO DA SILVA LIMA / MARIA DE FATIMA FERREIRA LIMA
GERALDO RODRIGUES DE OLIVEIRA
IVONIS RODRIGUES DOS SANTOS / ANDRE LUIZ DIAS
JANAINA RODRIGUES MARTINS
JAQUELINE APARECIDA PEREIRA / LEANDRO APARECIDO DE ANDRADE
JEFCEZAR FELIPE DE OLIVEIRA / PATRICIA DOS SANTOS
JOSIANA DE PAULA BENTO
JUNIOR RODRIGUES / ANA LUCIA FERREIRA RODRIGUES
KARINA GIOVANA DA SILVA LAURINDO
KARLLINE PEREIRA DA SILVA / RAFAEL APARECIDO DE LIMA MACHADO
KELLRIS MELLINA PEREIRA DE ALMEIDA
LEANDRO RODRIGUES / DAIANE MIGUEL GALVAO
LUAN VIEIRA DE OLIVEIRA / TAINA CRISTINA DE OLIVEIRA

LUCAS MARCIANO LIMA DE ARAUJO / BÁRBARA ALVES COSTA
LUIZ FERNANDO BENTO RAMOS / ADRIELI MARIANA FERREIRA DOS SANTOS
LUIZ RODOLFO FELIPPE / ANGELA APARECIDA DA SILVA FELIPPE
MARIA APARECIDA GAUDENCIO
MARIA BENEDITA DA SILVA / ANTONIO DA SILVA
MARIA CRISTINA DE OLIVEIRA / IVANILDO DA SILVA CARDOSO
MARIA DE JESUS MEDEIROS GONÇALVES
MAYCON RODRIGUES / ANA PAULA SILVA DE OLIVEIRA RODRIGUES
NARAIAANY CRISTINA LOURENÇO / LUCAS LOUSADO FERNANDES ALMEIDA

NATALY DAIANE LOURENÇO / FERNANDO XAVIER DE QUEIROZ
ODETE APARECIDA RODRIGUES / FABIO JUNIOR DOS SANTOS
ORCELINA MENDES DOS SANTOS / FELINTO PEREIRA DOS SANTOS
PAULO DONIZETI DA SILVA / IZEMAQUE GOIS SANTANA DA SILVA
RANIEL CRISTOVO SANTOS / LEILIANE FERRARI
REGINA FRANCISCA DOS SANTOS
ROSA MARIA DA CONCEIÇÃO RAMOS MIGUEL
ROSINEIA DE SOUZA GALDINO / PAULO SERGIO GALDINO
SILVANA PEREIRA DA SILVA ZANON / JULIANO AUGUSTO ZANON
SOLANGE BARBOSA ROSA

SUELI DE FATIMA LEANDRO PAULINO / LUIS CARLOS PAULINO
TANIA CRISTINA GALDINO
TAYLLA RAFAELLA SANTOS RIBEIRO / ADRIANO SILVA
THAIS CRISTINA LEITE EGIDIO
UELITON ALBINO DA SILVA
WELLINGTON SANTANA PEREIRA DOS SANTOS

Espírito Santo do Turvo, 09 de abril de 2019.

Vanessa Aparecida de Melo Igepi
Técnica Social

Folha de Santa Cruz

EDITORA SANTACRUZENSE LTDA.

Rua: Joaquim Manoel de Andrade, 1145 - Centro
CEP: 18.900-000 - Santa Cruz do Rio Pardo - SP
CNPJ 06.128.062/0001-60

DIRETORA GERAL
Iohana N. T. da Silva
(14) 99717-2290

JORNALISTA RESPONSÁVEL
Patricia Pereira Rodrigues
MTB - 53.621

N.R.: A redação não se responsabiliza pelos artigos e conceitos assinados, tão pouco os endossa, pois representam a opinião pessoal dos autores.