

## Mais de 46 mil vagas são ofertadas pelo Fies

Giulliano Fernandes, do Portal MEC

Os interessados em concorrer a uma vaga em curso superior presencial por meio do Fundo de Financiamento Estudantil (Fies) já podem se inscrever no site do programa a partir desta terça-feira, 25 de junho, até 1º de julho às 23h59. A se-

gunda edição de 2019 oferta 46.600 vagas em instituições de ensino privadas de todo país.

O candidato que participar do processo seletivo precisa ter feito uma das edições do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem), a partir de 2010, e ter alcançado média igual ou superior a 450 pontos

nas questões. Também deve ter tido nota superior a zero na redação.

Entre as condições, é necessário possuir renda familiar mensal bruta, por pessoa, de até três salários mínimos, além de estar matriculado em um curso superior cadastrado no programa e que seja reconhe-

cido pelo Ministério da Educação. Candidatos inadimplentes ou que já tenham sido contemplados anteriormente não podem participar.

O resultado do processo seletivo sairá no site do Fies, em 9 de julho, em chamada única. Quem não for selecionado, constará na lista de espera e poderá preencher vagas eventualmente não ocupadas. Essa etapa vai ocorrer de 15 a 23 de julho.

Em 2019, o Fies disponibi-

liza 100 mil vagas para cursos superiores. Na edição do primeiro semestre, foram ofertadas 53.400 oportunidades, 43.606 já estão contratados fechados e quase 10 mil em processo de contratação. Já no segundo semestre, o número de vagas ofertadas teve um aumento de quase 20%, sendo 46,6 mil em 2019, contra 39 mil em 2018.

P-Fies – Enquanto o Fies oferece financiamento a juros zero para quem possui até três

salários mínimos, a modalidade P-Fies é uma forma de contemplar pessoas com juros variáveis que recebem até cinco salários mínimos. As condições de financiamento são definidas pela instituição de ensino e o banco. O P-Fies conta apenas com chamada única, ou seja, não tem lista de espera. O resultado, assim como o Fies, ficará disponível em 9 de julho.

Assessoria de Comunicação

## Mitos e verdades sobre o consumo das fibras

Fibras são nutrientes relativamente conhecidos pela população em geral. De acordo com a pesquisa “O Consumo de Fibras no Brasil”, encomendada pela marca FiberNorm® e conduzida pelo IBOPE Inteligência via internet, 78% dos internautas brasileiros afirmam consumir fibras. Entretanto, apenas 37% ingerem mais de uma vez ao dia. Além disso, 74% dos entrevistados disseram saber qual é o papel das fibras no organismo, mas 70% não conhecem a diferença entre as aquelas que são solúveis e insolúveis.

**Mito ou verdade?** A nutricionista Marcia Daskal e a gastroenterologista e professora da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Dra. Maria do Carmo Friche, respondem as principais dúvidas relacionadas ao consumo de fibras, uma vez que possui atuação fundamental na manutenção da saúde e no bom funcionamento do intestino.

*Só é possível encontrar fibras em frutas e legumes?* MITO

“Além das frutas, verduras e legumes, existe uma grande oferta de fibras nos grãos integrais, cereais, farelos, sementes e castanhas. Assim, o indivíduo pode aumentar o consumo e ainda variar a alimentação”, segundo a nutricionista Marcia Daskal. De acordo com a pesquisa conduzida pelo IBOPE, 39% das pessoas que afirmam não consumir fibras, dizem não saber onde encontrá-las.

*Mulheres sentem mais dificuldade para ir ao banheiro do que os homens?* VERDADE

“Tanto pela questão hormonal quanto cultural, mulheres enfrentam mais eventualidades para evacuar. Por exemplo, as mulheres não vão

ao banheiro em qualquer lugar. Desde a infância, as meninas são induzidas a adquirir este maior cuidado em não utilizar toaletes desconhecidos. Esta atitude de ‘segurar’ ao sentir vontade, pode gerar constipação, uma vez que alterará o fluxo da evacuação natural”, diz a Dra. Maria do Carmo Friche. Segundo a pesquisa, 29% das mulheres consideram ter um intestino regular. Em contrapartida, 88% dos homens afirmam ter regularidade.

*Consumir apenas um tipo de fibra é suficiente para o bom funcionamento do intestino?* MITO

Marcia explica que tanto as fibras solúveis quanto as insolúveis possuem propriedades importantes para o funcionamento intestinal. “As fibras insolúveis em geral aumentam o peso das fezes e proporcionam estímulos mecânicos no intestino, ajudando na eliminação de resíduos. Já as solúveis retêm líquidos, formando um gel e tornando as fezes mais macias e volumosas. Este tipo de fibra ainda retarda o esvaziamento gástrico, provocando uma maior sensação de saciedade. Assim, elas podem e devem ser consumidas juntas”.

*Meu prato contém arroz e feijão todos os dias. Estou consumindo a quantidade ideal de fibras?* MITO

Dos entrevistados, 67% afirmam consumir leguminosas (ex: feijão, soja, grão de bico, etc) pelo menos uma vez ao dia, e 57% dizem o mesmo a respeito de cereais integrais (ex: aveia, arroz, trigo, etc). Entretanto, é necessário variar o cardápio. “A recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS) é um consumo de fibras superior a 25g por dia. Portanto, é essencial que o indivíduo aumente a oferta de fibras em

sua dieta. Ingerir de 5 a 8 porções diárias, variando os alimentos, sejam frutas, legumes, castanhas, cereais, pode ajudar a atingir essa ‘meta’”, diz Marcia.

*Suplementação de fibras pode ajudar a atingir esta porção diária recomendada?* VERDADE

“Algumas pessoas possuem restrições alimentares, simplesmente não gostam de determinados alimentos ou não conseguem manter uma regularidade na alimentação. Assim, podem recorrer aos suplementos de fibras, principalmente os que tem um mix entre solúveis e insolúveis, para complementar a necessidade diária”, conclui Marcia. Para aqueles que buscam aumentar o consumo de fibras é possível contar com FiberNorm®, um mix de 7 fibras solúveis e insolúveis, zero açúcar e calorias e sem sabor, que ajuda a complementar a dieta de forma saudável e prática, já que pode ser usado em diversas preparações de alimentos doces e salgados.

**Sobre a pesquisa**

A pesquisa “O consumo de fibras no Brasil” é uma realização do IBOPE Inteligência, encomendada pela marca FiberNorm®, da farmacêutica Takeda, para conhecer os hábitos dos internautas brasileiros em relação à ingestão de fibras. O estudo foi realizado em setembro de 2018 e foi utilizada a metodologia quantitativa, com coleta por meio de painel online. A amostra foi selecionada com cotas por sexo, idade, classe e região de 2.000 entrevistados. Margem de erro de 2 p.p a 95% de confiança.

**Referência bibliográfica:**

1. Ibope Inteligência. Pesquisa “O Consumo de Fibras no Brasil”. São Paulo: Ibope Inteligência para Takeda. Setembro 2018.

## Desemprego em alta - dicas para recolocação no mercado

O desemprego está em alta e por mais que haja uma perspectiva de melhor, essa não será em curto prazo, outro ponto é que se observa um crescente desânimo no mercado profissional com a insatisfação dos profissionais por motivos variados, criando uma crescente busca por um reposicionamento no mercado no trabalho. Assim, alguns cuidados devem ser tomados antes de qualquer ação de procura de emprego ou mesmo de mudança.

É importante ter claro que, em momentos de incertezas na economia e nos resultados das empresas, o surgimento de novas oportunidades fica comprometido, com isso, buscar uma recolocação no mercado de trabalho tende a ser mais dificultoso. Mas, isso não torna impossível.

**Desemprego é motivo de desespero?**

Pode parecer difícil manter a calma diante o desespero e as informações negativas do mercado que vemos diariamente, mas, nesse momento manter a tranquilidade e equilíbrio torna-se um fator essencial para seu reposicionamento.

Para e repare como sempre a ansiedade e o desespero tende a dificultar ainda mais o raciocínio e apresentação de suas habilidades técnicas e comportamentais, por isso se controle. Além disso, agir por impulso de induzi-lo a decidir por uma oportunidade qualquer, que não agregará em sua vida profissional ou poderá deixar vulnerável a golpes existentes no mercado, por trás de oportunidade milagrosas de ganhos. Assim, primeiro ponto que ressalto, mantenha o raciocínio lógico.

**Passos para se reposicionar**

A busca por reposiciona-

mento não é tão simples, porém também não é impossível, sendo necessário planejamento e preparo em suas ações e construções de novas oportunidades. Cito sete passos que julgo importantes para que essa busca tenha êxito:

1 - Amplie sua rede de relacionamentos a cada momento, isto é trabalhe o seu network, lembrando que esse não deve ser utilizado somente nas necessidades. Assim, esteja pronto também para ajudar e nunca deixar de ser lembrado;

2 - Defina a estratégia para que possa desenvolver sua autoapresentação, de forma transparente, segura e que demonstre preparo;

3 - Crie interesse por parte do entrevistador, através de um Curriculum Vitae bem elaborado, com ordem e clareza na apresentação descrita e verbal, apresentando quais seus objetivos e seu potencial;

4 - Cuidar da imagem pessoal é tão importante quanto os demais itens, demonstram autoestima e amor próprio, pois, primeiro temos que gostar de nós mesmos para depois gostar do que fazemos;

5 - Busque conhecimento e informações além de sua formação, a fim de manter-se atualizado diante das mudanças de mercado;

6 - Conheça as empresas que tem interesse em buscar oportunidades, analisando seus produtos ou serviços, estrutura e sua colocação de mercado.

7 - Tenha transparência e autenticidade, esses pontos que atraem as empresas, portanto, não queira construir um personagem, seja você mesmo, demonstre o quanto tem valor nas competências técnicas e comportamentais.

**Estou empregado, mas insatisfeito!**

O fato de passarmos por uma crise não significa que os profissionais que estejam posicionados e desmotivados devam ficar estagnados, sem analisar novas possibilidades. Porém, aconselho que primeiramente se busque quais os motivos que estão levando a condição de desmotivação, criando oportunidades de mudança do ambiente e tornando-o mais atraente.

Após essas ações e análises, concluindo-se que realmente é momento, recomendando que busque novas oportunidades, contudo, antes de deixar a colocação atual, aguarde o melhor momento e uma boa proposta para tomar a decisão em definitivo.

Enquanto isso não ocorrer, busque motivação para contribuir com a empresa, atitude que considero no mínimo profissional e que dará respeito e consideração futura. Lembrando que deixar um legado positivo em resultados e em atitudes pode consolidar sua imagem em seu campo profissional.

**Celso Bazzola**, consultor em recursos humanos e diretor executivo da BAZZ Estratégia e Operação de RH.

**Assine ou anuncie no Jornal Folha de Santa Cruz: Ligue no (14) 99717-2290**



**PREFEITURA MUNICIPAL ESPÍRITO SANTO DO TURVO**  
**REPUBLICAÇÃO DE EDITAL**  
**PREGÃO PRESENCIAL SRP Nº 24/2019** – Registro de Preços para Aquisição de Pneus Novos, não podendo haver pneus recapados, recauchutados ou remodelados, devidamente certificados pelo INMETRO, com TREADWEAR igual ou superior a 360, Tração A e Temperatura A, com montagem, alinhamento e balanceamento e bicos inclusos, Câmara de Ar e Protetor para frota Municipal, A Prefeitura Municipal de Espírito Santo do Turvo - SP comunica a todos os interessados, que se encontra a disposição, o edital licitatório referente ao PREGÃO PRESENCIAL SRP nº 24/2019 do tipo "Menor preço por ITENS". A entrega dos envelopes deverá ser até o dia 12 de JUNHO, às 13h05min. Maiores informações no Depto de Licitações, situado na Rua Lino dos Santos s/nº, centro, pelo telefone (14) 3375-9500 ou e-mail: [licitacao@espiritosantodoturvo.sp.gov.br](mailto:licitacao@espiritosantodoturvo.sp.gov.br) e retirada do edital pelo site eletrônico da prefeitura: [www.espiritosantodoturvo.sp.gov.br](http://www.espiritosantodoturvo.sp.gov.br). Espírito Santo do Turvo, 25 de JUNHO de 2019.

**PREFEITURA MUNICIPAL DE ESPÍRITO SANTO DO TURVO**  
 ESTADO DE SÃO PAULO  
 Rua Lino dos Santos, s/nº - Jardim Canaã - Fones (14) 3375-9500 - CEP 18935-000  
 CNPJ/MF 57.264.509/0001-69

**EXTRATO DE LEI ORDINÁRIA**

1 - LEI ORDINÁRIA MUNICIPAL Nº 863, DE 25 DE JUNHO DE 2019 - "Autoriza o Poder Executivo a celebrar convênio de cooperação com o Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza - CEETEPS e dá outras providências."

2 - LEI ORDINÁRIA MUNICIPAL Nº 864, DE 25 DE JUNHO DE 2019 - "Dispõe sobre a autorização de transferência de recursos financeiros mediante a celebração de Termo de Colaboração entre o Município de Espírito Santo do Turvo e o Centro Social São José - Casa de Apoio "ADELINA ALOE" de Santa Cruz do Rio Pardo e dá outras providências."

3 - LEI ORDINÁRIA MUNICIPAL Nº 865, DE 25 DE JUNHO DE 2019 - "Proíbe o uso e a comercialização sem autorização de fogos de artifícios com estampido no Município."

Estas Leis Ordinárias estão afixadas na íntegra, no quadro de avisos, no saguão da Prefeitura Municipal, conforme Artigo 99 da Lei Orgânica Municipal.

P. M. Espírito Santo do Turvo, de 25 de junho de 2019.

AFONSO NASCIMENTO NETO  
 Prefeito Municipal

**PREFEITURA MUNICIPAL ESPÍRITO SANTO DO TURVO**  
**REPUBLICAÇÃO DE EDITAL**  
**PREGÃO PRESENCIAL Nº 31/2019**- A presente licitação tem como objeto a contratação, em regime de menor preço global de seguro para a frota de veículos oficiais Prefeitura Municipal de Espírito Santo do Turvo em todo o território nacional, com cobertura contra danos materiais resultantes de sinistros de roubo ou furto, colisão, incêndio, danos causados pela natureza, e assistência 24 horas, sinistros a terceiro e caso de colisão e franquia reduzida conforme especificações constantes do Anexo II deste Edital;  
 "A Prefeitura Municipal de Espírito Santo do Turvo - SP comunica a todos os interessados, que se encontra a disposição, o edital licitatório referente ao PREGÃO PRESENCIAL nº 31/2019 do tipo "MENOR PREÇO GLOBAL". A entrega dos envelopes deverá ser até o dia 12 de julho, as 09h00min. Maiores informações no Depto de Licitações, situado na Rua Lino dos Santos s/nº, centro, pelo telefone (14) 3375-9500 ou e-mail: [licitacao@espiritosantodoturvo.sp.gov.br](mailto:licitacao@espiritosantodoturvo.sp.gov.br) e retirada do edital pelo site eletrônico da prefeitura: [www.espiritosantodoturvo.sp.gov.br](http://www.espiritosantodoturvo.sp.gov.br). Espírito Santo do Turvo, 25 de junho de 2019.

**PREFEITURA MUNICIPAL DE ESPÍRITO SANTO DO TURVO**  
 Estado de São Paulo  
 CGC/MF 57.264.509/0001-69 - Fone/Fax: (0\*\*14) 3375 9500  
**EDITAL Nº. 009/2019**

**CONVOCAÇÃO DE CANDIDATO APROVADO NO CONCURSO PÚBLICO nº 001/2018**

AFONSO NASCIMENTO NETO, Prefeito Municipal em Exercício de Espírito Santo do Turvo, no uso de suas atribuições legais, CONVOCA o candidato aprovado no CONCURSO PÚBLICO 01/2018, abaixo relacionado, obedecida a ordem de classificação, para CONTRATAÇÃO nos termos do inciso II do artigo 37 da Constituição Federal, para escolha do emprego permanente abaixo relacionado:

**AGENTE DE SERVIÇOS GERAIS – 02 (DUAS) VAGAS:**

Classificação	Nome	RG
7º	ANGELINA XAVIER QUEIROZ BARBOSA	41.918.870-8
8º	EDILENE CRISTINA MARQUES	50.802.149-2

As candidatas convocadas deverão apresentar-se na sede da Prefeitura Municipal de Espírito Santo do Turvo-SP, situada a Rua Lino dos Santos s/nº, Jardim Canaã, na cidade de Espírito Santo do Turvo - SP, no dia 27 de Junho de 2019, às 14:00 horas, no Departamento de Recursos Humanos, com toda a documentação referente aos requisitos mínimos para o emprego do candidato, documentos pessoais e demais documentos exigidos pela CLT, cumprindo integralmente as disposições do EDITAL DO CONCURSO PÚBLICO nº. 01/2018, para firmar compromisso de aceitação do emprego, anuência e contratação no regime CLT, obedecidas as disposições da Lei Municipal 272/2006 e demais legislações vigentes.

O não comparecimento ou não apresentação dos Documentos legais na data, horário e local acima mencionados, implicará na desistência da contratação e perda de todos os direitos decorrentes do Edital do Concurso Público nº. 01/2018 e deste Edital.

Espírito Santo do Turvo, 26 de Junho de 2019.

AFONSO NASCIMENTO NETO  
 Prefeito Municipal

Rua Lino dos Santos, s/n - Jardim Canaã - CEP 18.935-000 - Espírito Santo do Turvo-SP

**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.