



**JORNAL**  Órgão Oficial da  
Comarca de Perdizes

# REGIONALL

DE PERDIZES

DESDE 1992

www.jornalregionall.com.br

SÁBADO, 03 DE FEVEREIRO DE 2018 - ANO XXV - Nº 1089 - PREÇO POR EXEMPLAR: R\$ 1,00

## Prefeito de Perdizes agradece ao Deputado Marcos Montes, em seu gabinete.

Com intuito de agradecer ao Deputado Marcos Montes, o Prefeito Vinícius Barreto fez-lhe uma visita, dia 17 último, em seu gabinete, na cidade de Uberaba. Pois, por intermédio do Deputado, Perdizes foi beneficiada, com a liberação de recursos para recapeamento de várias ruas da cidade. Confira na Página. 3.



## Vigilância em Saúde realiza mutirão contra a dengue

A Prefeitura de Perdizes, através da Secretaria Municipal de Saúde deu início na segunda-feira (29), um mutirão de combate à dengue em todas as regiões da cidade. A ação, que seguirá até o dia 09 de fevereiro, envolverá algumas Secretarias Municipais e setores parceiros como o Setor de Limpeza da Prefeitura que tem acompanhado os agentes durante o mutirão.

O objetivo é conscientizar a população sobre os perigos da doença, que pode matar, e fazer com que todos ajudem no combate através de medidas simples como o descarte correto dos materiais que podem acumular água parada. Pág. 5.



## Carteira de Habilitação Digital já está disponível em Minas Gerais

Mais de 1,2 milhão de condutores registrados em Minas Gerais já podem solicitar o documento junto ao Detran-MG

A Polícia Civil, por meio do Departamento de Trânsito de Minas Gerais (Detran-MG), anunciou nesta quarta-feira (31/1), o lançamento da Carteira Nacional de Habilitação Digital (CNH-e) para os condutores registrados em Minas Gerais.

Para ajustes técnicos de alguns órgãos e entidades

de trânsito, a emissão obrigatória da CNH Digital em todo o Brasil foi adiada para 1º de julho, conforme informou o Departamento Nacional de Trânsito (Denatran), nessa terça-feira (30/1).

No entanto, o Detran-MG já está apto para operar o sistema e emitir a CNH-e para os cidadãos que desejarem obter o documento. Pág. 2.

**COMO SERÁ A NOVA CNH**



13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	00
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

**FRENTE**  
Traz os dados do condutor, como nome, número de documentos, foto e assinatura

**VERSO**  
Traz a categoria da habilitação e o código / chip com os dados do motorista



**Dra. Eveliny Araújo Vilas Boas**  
Odontopediatra e Clínica Geral - CRO-MG 44477

**Dra. Mariana Araújo Santiago**  
Aparelho Fixo e Removível - Clínica Geral - CRO-MG 38491

**Fone: (34) 3663-1337**

Proça. Presidente Vargas, 27 - Centro - Perdizes

**DROGARIA DO SILVIO**

Medicamentos, Parafarmácia e Genéricos

DISK REMÉDIO:  
34. 3663-1191  
34. 9108-8791

R. Getúlio Vargas, 11 - Perdizes

**Resende**

CORRETORA DE SEGUROS

Seguros de Todas as Ramos, faça-see uma visita.

Rua Aviação Horroch-Fraga, 200 - Sala 11 - Centro - Perdizes/MG

(34) 3983-1459 / 9198-6834 / 9966-8564

resende@seguros@yahoo.com.br www.resende@seguros.com.br

**Lava Jato do Dudu**

(34) 9169-7535

**CELULARES/INFORMÁTICA/TECNOLOGIA**

**INFOMANIA**

O mundo em suas mãos.

34. 3663-1895 / 0770-8558

**FARMÁCIA NOVO HORIZONTE**

DISK ENTREGA  
3663-1256

**Eliana do Escritório**

\* Escritas Fiscais \* Comerciais \* Rurais

3663-1134 / 99119-9214

eliana@netperdizes.com.br

Pça. Governador Valadares, 142 - Centro

**FARMÁCIA DO PAULINHO**

DISK REMÉDIO  
3663-1307  
9146-0060

Rua Augusto Luiz Coelho, 17 - Centro - Perdizes/MG

# Carteira de Habilitação Digital já está disponível em Minas Gerais

Mais de 1,2 milhão de condutores registrados em Minas Gerais já podem solicitar o documento junto ao Detran-MG

A Polícia Civil, por meio do Departamento de Trânsito de Minas Gerais (Detran-MG), anunciou nesta quarta-feira (31/1), o lançamento da Carteira Nacional de Habilitação Digital (CNH-e) para os condutores registrados em Minas Gerais.

Para ajustes técnicos de alguns órgãos e entidades de trânsito, a emissão obrigatória da CNH Digital em todo o Brasil foi adiada para 1º de julho, conforme informou o Departamento Nacional de Trânsito (Denatran), nessa terça-feira (30/1).

No entanto, o Detran-MG já está apto para operar o sistema e emitir a CNH-e para os cidadãos que desejarem obter o documento.

Em Minas Gerais, a CNH-e poderá ser solicitada, gratuitamente, apenas pelos motoristas que já possuem a CNH em papel com código de barras bidimensional QR Code (Quick Response Code), item de segurança implantado nas CNHs de papel desde maio de 2017. A CNH impressa continuará sendo emitida normalmente e o custo permanece o mesmo.

De acordo com o co-

## COMO SERÁ A NOVA CNH

**FRENTE**  
Traz os dados do condutor, como nome, número de documentos, foto e assinatura

**VERSO**  
Traz a categoria da habilitação e o código / chip com os dados do motorista

ordenador de Administração de Trânsito, delegado José Marcelo de Paula Loureiro, Minas Gerais possui mais de 6,6 milhões de condutores de veículos. Destes mais de 1,2 milhão já possuem a CNH em papel com QR Code e podem solicitar suas carteiras digitais.

“A CNH Digital é opcional, portanto não será obrigatório solicitar uma nova CNH com QR Code”, esclarece o delegado. Como a CNH tem validade de cinco anos, até 2022 todos os condutores do estado estarão aptos para solicitar a CNH-e.

A CNH Digital será acessada por meio de aplicativo instalado no smartphone do condutor. O aplicativo “CNH Digital” já

está disponível para download na Google Play e App Store. É importante que os dados do condutor estejam atualizados no sistema do Detran-MG principalmente o e-mail e o telefone celular, que acessar a CNH-e.

Os condutores que já possuem a CNH impressa com QR Code e estão com dados atualizados no Detran-MG podem solicitar o novo documento digital no portal de serviços do Detrantran. Se o condutor possui certificado digital não precisa realizar nenhum procedimento pessoalmente - a solicitação poderá ser feita diretamente no portal do Denatran.

Para visualizar a CNH no aplicativo é preciso ter uma

senha pessoal de quatro dígitos e todos os dados do motorista são assinados digitalmente, garantindo segurança a todo o processo. Apenas no primeiro acesso haverá a necessidade de conexão com internet - já os demais acessos podem ser feitos off-line.

O delegado José Marcelo alerta que apresentação da CNH, impressa ou digital, é obrigatória para fins de fiscalização e a falta do documento acarreta multa de R\$ 88,38, além de três pontos na CNH e a retenção do veículo.

**O passo a passo e outras informações estão disponíveis no site do Detran-MG (detran.mg.gov.br).**

### COMERCIAL PERDIGUEIRA

O seu mais novo supermercado, onde você encontra de tudo.  
Carnes suínas, bovinas, aves, frutas e verduras frescas  
pães em geral, gás, secos e molhados.  
Atendimento das 07:00 hs. às 21:00 hs  
todas as dias inclusive aos domingos.  
Entregas a domicílio

**Fone 3663-1516**

**Rodovia MG 462 Perdizes-MG**  
A cada R\$ 100,00 de compra você ganha um cupom e concorrer a um carro Okm em setembro

### PAPELARIA MORITA

Suprimentos de informática,  
Revendas de Cartuchos Jato de Tinta e  
Toner a Laser

**DISK-RECARGAS:**  
**3663-1423**

R. Augusto Luiz Coelho, 14 - Perdizes - MG

### Auto Elétrica Dutra

Pérgua e serviços em geral  
Conserto de alternadores e motores de arranque

**Moacir / Cristina**  
**(34) 99125-7701 (34) 99928-7701**  
Rod. 462, nº 1801 (saida para Patrocínio) - B. Cruzeiro  
E-mail: cristina@autoelétrica@yahoo.com

## POEMAS & POESIAS

### Casa sertaneja

Oscar Vitorino de Moraes

Minha casinha sertaneja  
Está no interior de Perdizes  
Para criar minha família  
Com muito carinho essa casinha eu fiz  
É uma casinha muito simples e rústica  
Lá eu conservo todas minhas raízes  
Neste meu pedacinho de chão  
Eu faço muita plantação  
Eu tenho razão para viver

Eu não preciso ir à cidade  
Comprar as coisas de comer  
Na minha terrinha eu planto de tudo  
Um pouquinho de cada coisa tenho para colher  
Tenho muitos porcos no chiqueiro  
Na invernoada bois engordado  
Pra despesa tenho hortaliças  
A gente come e ainda desperdiça  
As verduras lá estão sobrando

No quintal tem todas as qualidades de frutas  
O nosso sustento ali mesmo nos tira  
Convido vocês para almoçar conosco  
Feito no fogão a lenha um franguinho caipira  
Tenho cavalo para cavalgar  
Boas trilhas pra fazer caminhada  
Lá em casa ninguém passa desejo  
Tem leite, queijo, e queijo  
Para comer com goiabada  
Tem um corquinho para pescar lambari  
Tem água fresca para beber  
A noite tem lua iluminando  
E os galos cantando ao amanhecer  
Os passarinhos cantam cedo  
Ainda bem no romper do dia  
Com toda essa simplicidade  
Lá eu vivo com tranquilidade  
No conforto com saúde e alegria.

## Telecell

ASSISTÊNCIA TÉCNICA ESPECIALIZADA EM CELULARES

- APARELHOS CELULARES
- ACESSÓRIOS
- MANUTENÇÃO EM TABLETS E CELULARES

Crédenciais: **Algar** Intelbras

iOS, Android, Microsoft

**3614-4737**

Rua Augusto Luis Coelho - Centro

## Rede MART Supermercados

### PERDIGÃO

Aqui você tem:  
Qualidade, modernidade e o menor preço.

**Fones: (34) 3663-1220 / 3663-1306**

**De segunda a sábado das 7:00 às 19:30**  
Rua João Luciano Barbosa, 231 - Centro

### EDITAL DE CONVOCAÇÃO DE ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA

A ASSOCIAÇÃO COMUNITÁRIA DO SÃO FRANCISCO DO BORJA E VIZINHOS, ENTIDADE SOCIAL, COM BASE NOS TERMOS DO SEU ESTATUTO, CONVOCA TODOS OS SOCIOS E MORADORES DA REGIÃO, PARA COMPARECEREM A ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA, NA DATA, LOCAL E HORARIO, A SEGUIR:

**DIA: 26/02/2018**  
**HORARIO: 19:00 horas**  
**LOCAL: SALÃO DA COMUNIDADE**

**PERDIZES, 31/01/2018**

*José Mauro de Melo*  
**JOSÉ MAURO DE MELO**  
PRESIDENTE DA ASSOCIAÇÃO.

## JORNAL REGIONAL

D. JORNAL REGIONAL DE PERDIZES  
Fundado em 1982/1992  
Circulação no Triângulo Mineiro e Alto Paranaíba  
Código: 01001 da Comissão de Periodismo - MG  
Código: 01001 e 10101 do União Postal de Municípios do Paranaíba/MT pelo Lei 89092

O Jornal Regional de Perdizes é uma publicação de C & A Empreendimentos - Rua Doutor Fausto Azevêdo, 150, Perdizes - MG - CEP: 36.508-140 (309001-40)

Editor e Responsável: Cláudio Antônio do Carmo

O Jornal Regional não se responsabiliza pelas opiniões em artigos assinados, nem pelo conteúdo de artigos publicados sem o aval do editor.

Assinaturas, Publicações, Anúncios e mais informações ao telefone:  
Telefone: (34) 3663-1552 - (34) 3785-1215  
E-mail: [jornalregional@detran.mg.gov.br](mailto:jornalregional@detran.mg.gov.br)  
Site: [www.jornalregional.com.br](http://www.jornalregional.com.br)  
Rua Dr. Fausto Azevêdo, 150 - CEP: 36.508-000 - Perdizes - MG  
Representação em BH: Milla - Publicidade e Agenciamento de Milla LTDA  
Impressão por Aparaturagem  
Assinatura: R\$ 1500,00  
Anual: R\$ 1800,00

## Prefeito de Perdizes agradece ao Deputado Marcos Montes, em seu gabinete.

Com intuito de agradecer ao Deputado Marcos Montes, o Prefeito Vinicius Barreto fez uma visita, dia 17 último, em seu gabinete, na cidade de Uberaba. Pois, por intermédio do Deputado, Perdizes foi

beneficiada, com a liberação de recursos para recapeamento de várias ruas da cidade.

Foram recapeadas 24 ruas da cidade nos bairros: Ferreirinha, Novo Horizonte,

Cruzeiro, Divinéia, Centro, Alvorada 1 e Parque das Flores. O objetivo deste trabalho foi recuperar as vias deterioradas devido à ação do tempo e o desgaste da camada de asfalto, para assim promover um tráfego mais seguro.

Durante a conversa, Prefeito e Deputado debateram diversos assuntos em prol do Município, inclusive, algumas demandas já encaminhadas de outros investimentos para a cidade.

Na ocasião, o Prefeito Vinicius agradeceu a parceria do Deputado Marcos Montes

com Perdizes. A cidade ganha em infraestrutura, em obras, em melhorias que realmente trazem benefícios para a população e o desenvolvimento para Perdizes.

O Deputado Marcos Montes também agradeceu ao Prefeito pela confiança e prometeu que continuará mandando recursos para a cidade de Perdizes dando assim melhores condições de vida para nossa população. No próximo mês, Prefeito e Deputado voltarão a se encontrar para decidir qual emenda será destinada para Perdizes.



(E) Prefeito Vinicius e o Deputado Marcos Montes.



**Em conversa com alguns moradores dos bairros que receberam melhorias no asfalto, pudemos notar que ficaram satisfeitos com o investimento. Relatamos aqui alguns depoimentos:**

### Jesus de Araújo Oliveira - Bairro Novo Horizonte

"Moro aqui no bairro e nesta rua há aproximadamente 15 anos, o primeiro asfalto feito aqui foi na época do ex-Prefeito Alcides, de lá pra cá pouca coisa tinha sido feita aqui com relação ao asfalto, apenas tapa-buracos, um concreto aqui e ali, mas recapeamento assim como este ainda não tinha acontecido. Ficou ótimo, estamos muito satisfeitos, na porta da minha casa, na garagem tinha um buraco muito grande que atrapalhava muito a entrada, estes e outros problemas após o recapeamento foram sanados. Além do ótimo trabalho que deixou as ruas melhores. O trabalho também foi concluído muito rápido sem gerar nenhum transtorno".



### Fátima Gomes Nogueira - Bairro Alvorada II

"O recapeamento é de ótima qualidade. Finalmente a rua está com o asfalto recuperado. Parabéns ao prefeito Vinicius que dá exemplo de ação, gostaria de aproveitar a oportunidade e dizer a ele e toda sua equipe que continuam assim, trabalho em prol do município e pensando em primeiro lugar no povo".



### Remo Palmieri - Bairro Cruzeiro

"A pavimentação estava muito ruim e agora temos que elogiar mesmo a qualidade, olha só! está até mais bonito de se ver. Dá para ver a diferença entre o velho e o novo. Parabéns a Prefeitura que cumpriu o compromisso assumido e correu atrás para melhorar estas ruas para nós."



### Almerico José dos Santos Júnior - Bairro Divinéia

"Antes não dava para os carros encostarem aqui porque era cheio de água, eu mesmo tinha que colocar sempre o carro na garagem quando chegava, mesmo tendo que sair novamente, não podia deixar perto do meio fio porque corria o risco de cair no buraco e encostar. O movimento aqui nesta rua é grande por causa da padaria e às vezes eles tinham que parar num lugar proibido, porque onde podia estava com o asfalto bem ruim, e mais pra frente é cheio de garagens, mas agora já melhorou bastante".



### Laudemiro Luiz Coelho - Centro

"Essa via tem um grande fluxo de veículos e a qualidade do asfalto estava muito ruim, atrapalhava muito o trânsito. Moro aqui há muitos anos e é muito gratificante ver quando a administração busca recursos para melhorar e facilitar a vida do nosso povo, trazendo para todos nós melhor qualidade de vida. O asfalto agora está nota 10. Parabéns ao prefeito e sua equipe".



**A administração municipal estará sempre valorizando as parcerias feitas em prol do município e de seu povo e também buscará sempre apoio junto às esferas Estaduais e Federais.**

## CLASSIFICADOS

**Aluga-se** um cômodo comercial na Avenida Agripino Velasco de Castro (Em frente ao Supermercado Bom Dia). Tratar fone: (34) 99192-1990.

**Vende-se** um Terreno na Rua Virgílio Machado de Castro, Centro, com área de 314,40 m2, próximo da Clínica Santo Antônio.

Telefones para contato: (34) 99152-0091 Marisol ou (34) 99177-3977 - Sérgio

**Vende-se** um Fiat Uno Way - ano 07/08 prata, 4 portas, trio elétrico, alarme, manual, chave reserva. R\$ 14.000,00. tratar fone: 9 9183-1945

**Vende-se** um caminhão toco - Ford ano 72, com motor de Mercedes 11/13 turbinado e reduzido conservado e barato. Documentação em dia. Tratar fone: (34) 9 9108-0035

**Vende-se** um Gol quadrado ano 94/94 CHT reformado documentação em dia. Valor R\$ 5.500,00 tratar (34) 9 9108-0035.

**Vende-se** uma chácara, neste município de Perdizes, com área total de 46,05,00 Ha (10 alqueires) de pastagem, água, reserva legal, energia e benfeitorias; localizada a 08 km da cidade. Tel.: 9117-6572 (TIM) e 9107-3044 (TIM)

**Vende-se** um transformador de energia de 5.000 wts de potencia, 4m de cabo p/extensão, P.P. 4x1 2mm com 50 metros, uma graxeira capacidade 7 kg, 4 gaiolas para canários belga, por apenas R\$ 450,00. Contato 9 9262-5854.

**Vende-se** Ótimo Rancho na represa, apenas a 15 min de perdizes (de carro) 18 km de asfalto e 04 km terra. Área de 5.000 metros quadrado. Pomar totalmente formado com várias árvores frutíferas em produção; Poço artesiano, Churrasqueira, fogão de lenha, 03 quartos (1 suite), sala e cozinha, casa de ferramentas, banheiro, área em L, energia elétrica individual, local para criar galinhas totalmente cercado de tela, sinal de celular 3G. Tratar com Jarbas 9.9108.9086

Ataide  
LUIZ E MARCO ANTONIO  
RUA AUGUSTO LUIZ COELHO  
98 - CENTRO - Perdizes - MG

Disk Gás e Água  
Direção: Daniel/Daniel  
3663-1831  
9151-3027  
www.diskgaseagua.com.br

RESTAURANTE DO NEGÓ  
Serviços prontos quentes e frios e aos Desejos  
de eventos, com delicias churrasqueiras  
Disk-Marcos: 3663-1401  
Rua Antônio Estevão Carrilho, 162 - Centro

Neli Anne  
Cerimonial e Eventos  
Assessoria - Eventos - Cerimonials  
Mestre Cerimonial - Casamentos - Aniversários  
Fone: (34) 3663-1322 (34) 9 9136-9640



## Caminhar e perder peso. Qual é a forma correta de fazê-lo?

### Olá pessoal

Bom, vocês sabem que estou de dieta né?! E essa semana, como parte da mudança dos meus hábitos, comecei a caminhar, em busca não só de perder peso, mas também em busca de mais disposição. Saúde sempre em primeiro lugar né! Busquei me informar muito sobre essa atividade física que tem conquistado cada vez mais adeptos e trouxe hoje pra vocês um pouco do que aprendi.

Poucos exercícios são tão benéficos para nosso corpo quanto sair para caminhar diariamente, no entanto, podemos realmente perder alguns quilos com este simples ato de sair de casa e começar a andar? É possível que você mesma já esteja caminhando há algum tempo, sem notar mudanças na sua silhueta; sem conseguir, por exemplo, chegar a aquele tamanho de roupa que você tanto deseja. Será que você está fazendo



algo errado? Não se preocupe! Siga os seguintes conselhos para conseguir perder peso enquanto caminha. É mais fácil do que você imagina!

### Caminhar para perder peso: é possível consegui-lo?

Sim, é possível! Como você já sabe, qualquer atividade física que requeira certo nível de esforço e que seja constante vai fazer com que o nosso metabolismo se ative, que nosso coração aumente seus batimentos e, em consequência, que nosso corpo queime gordura. Caminhar é ótimo para queimar as calorias extras que consumimos, que se convertem em reserva adiposa. O simples exercício de caminhar todos os dias em um ritmo adequado fará com que se produza um aumento na massa muscular, e que se reduza a reserva de gordura. Ter mais músculos e menos gordura significa ter mais saúde. Caminhar regularmente aumenta o metabolismo basal e nos ajuda a queimar gorduras, mas é importante lembrar que conseguiremos todos esses benefícios se cuidarmos também da nossa alimentação e restringirmos o consumo elevado de gorduras, farinhas brancas refinadas, comida industrializada, doces, refrigerantes, etc. Trata-se, simplesmente, de manter hábitos de vida mais saudáveis.

### Que fatores devo ter em mente para poder perder peso enquanto caminho?

#### Quanto tempo devo caminhar?

O ideal para ver resultados evidentes já nos primeiros dois meses é caminhar durante meia hora duas vezes ao dia, de manhã e à tarde, todos os dias. Fazer duas sessões diárias é um exercício muito adequado para acelerar o metabolismo, queimar gorduras e ganhar músculos. Se você só deseja melhorar a sua saúde, seu estado de ânimo e o estado de suas funções vitais, será suficiente caminhar meia hora por dia. No entanto, para perder peso de forma mais eficaz, será necessário fazer suas sessões de caminhada por dia, sempre em horários nos quais a luz do sol não esteja muito intensa. Por isso, encontre dois lugares na sua agenda diária!

#### A que velocidade devo caminhar?

A passos rápidos, o normal é andar cerca de 7 km/h, que corresponderia, mais ou menos, a fazer um quilômetro a cada 10 ou 15 minutos. Se conseguir manter esse ritmo poderá queimar gordura de uma forma eficaz, não sendo necessário fazer um esforço exagerado. A razão por trás desse fato é que quando nosso coração trabalha entre os 60% e 70% da frequência cardíaca, o organismo usa as reservas adiposas, a energia armazenada que precisamos eliminar e que não nos serve para nada (somente para que a calça jeans não feche confortavelmente). Por isso, lembre-se: você deve caminhar 1 km a cada 10 ou 15 minutos. Esse é o seu objetivo!

#### Fique atento aos seus passos!

É importante que você fique atento à forma em como caminha. Observe os seguintes aspectos: Não se trata de dar passos longos para terminar antes o quilômetro de 10 minutos. Trata-se de andar mais rápido. Fique atento também ao movimento dos tornozelos. Observe o momento no qual o calcanhar toca o chão: o tornozelo deve estar flexionado em um ângulo de 45°, nem mais, nem menos. Caso contrário, podemos ter problemas em alguma parte do pé. Relaxe os ombros. Não os mantenha tensionados. Ao caminhar, tente não balançar a cabeça. Do contrário, você terminará com dor no pescoço ou até com enjoos. É importante mantê-la em uma posição neutra, nem

levantada, nem abaixada. Lembre-se também de que, enquanto você anda, seus olhos devem olhar para frente, uns 6 metros. Isso fará com que mantenhamos uma posição natural da cabeça e impedirá que sobrecarreguemos o pescoço.

Cuide dos quadris e da pélvis. Não deixe que eles balancem de forma muito pronunciada, ou eles também serão sobrecarregados e causarão dor. Tente fazer com que todo o movimento do seu corpo seja suave, fluido e natural. Você não deve notar nenhum incômodo ou pressão.

O que fazemos com os braços? Muitas pessoas não sabem bem onde colocá-los enquanto caminham, se devemos deixá-los retos ou flexionados. Qual é a melhor opção? Flexionados em aproximadamente 90°. Enquanto anda, é importante fazer com que os braços se movam com você de modo natural, sem afastá-los muito do corpo. Trata-se de seguir um ritmo muito simples: o braço esquerdo avança ao mesmo tempo em que o pé direito e vice-versa.

Lembre-se de que você não deve fechar os punhos das mãos enquanto anda, já que com isso poderia prejudicar a circulação dos braços. Mantenha as mãos relaxadas.

#### Escolha um bom local para caminhar!

Seria conveniente não escolher uma área cheia de pedras ou desníveis para andar. Você pode dar um passo em falso e sofrer uma lesão nos quadris, ou simplesmente ter um estiramento. É mais adequado andar por uma superfície plana ou qualquer área habilitada para isso, que pode ser tanto em um parque quanto na cidade. É fundamental também escolher um calçado cômodo e bem fechado, que proteja os pés de qualquer impacto. Lembre-se de usar roupas cômodas que não apertem nenhuma parte do corpo. Como última recomendação, queremos comentar que se você costuma ouvir música enquanto caminha, é fundamental tomar muito cuidado. Os fones de ouvido nos mantêm longe da realidade e causam inúmeros acidentes. Use-os com precaução!

Boa caminhada pra voes. Beijos do Jujú!



## Mais 35 famílias assinam contratos de suas casas, para o Bairro Zezinho Coelho.

Na última sexta-feira (26) mais 35 famílias, assinaram os contratos dos imóveis do novo Bairro Zezinho Coelho. A formalização dos contratos aconteceu na Câmara de Vereadores e contou com a presença do representante da Caixa Econômica em Perdizes Flávio Henrique de Oliveira e também do Prefeito Municipal Vinícius Barreto.

“É uma satisfação pra nós da Administração Municipal ver que várias pessoas, como vocês que estão aqui hoje irão realizar o sonho da casa própria. Este sonho de vocês está sendo realizado graças a parceria entre Prefeitura de Perdizes e Caixa Econômica Federal. Isso tudo também está sendo possível graças ao investimento feito

pela Prefeitura no mandato passado, adquirindo aquela área. Fico muito feliz de poder estar aqui com vocês neste momento tão importante que é a assinatura do contrato de compra e venda, daqui a pouco tempo, estarão saindo do aluguel e investindo em um

imóvel que é de vocês”. Comentou o Prefeito.

O representante da Caixa Econômica em Perdizes Flávio Henrique explicou alguns detalhes sobre o contrato e também prestou esclarecimentos sanando algumas dúvidas.

As residências do novo bairro irão atender aproximadamente mais de 200 famílias, destas 144 já irão receber nos próximos dias suas casas. O bairro já está asfaltado em grande parte e a ligação de energia e água já estão sendo finalizadas. A entrega das ca-

sas chegará como um presente também para o Município de Perdizes, pois será muito gratificante ver que a vida dessas famílias está se transformando para melhor.



A formalização dos contratos aconteceu na Câmara de Vereadores e contou com a presença do representante da Caixa Econômica em Perdizes Flávio Henrique de Oliveira e também do Prefeito Municipal Vinícius Barreto.

# A FESTA DO JOTA traz uma estrutura organizada e confortável para voce.

## É o Carnaval de Perdizes completo e duradouro.

Acesse Nossa Pagina no Facebook: Festa do Jota





**IPREMP**  
**INSTITUTO DE PREVIDÊNCIA MUNICIPAL DE PERDIZES-MG.**

**PORTARIA Nº: 01/2018.**

A Superintendente da Autarquia Municipal Instituto de Previdência Municipal de Perdizes - IPREMP, nas atribuições que lhe confere o Art.3º, inciso IX, da Lei nº 1.525/2005, resolve:

**Art. 1º** - Fica nomeado, Tesoureiro do Instituto de Previdência Municipal de Perdizes - IPREMP, o servidor:

**JOSÉ ANTONIO NARCISO DA FONSECA**

**Art. 2º** - Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação.

Perdizes, 02 de janeiro de 2018.

*Karine Flausino Dias*  
 Karine Flausino Dias  
 Superintendente do IPREMP

**IPREMP**  
**INSTITUTO DE PREVIDÊNCIA MUNICIPAL DE PERDIZES-MG.**

**PORTARIA Nº: 02/2018.**

**“NOMEIA A COMISSÃO PERMANENTE DE LICITAÇÃO DO INSTITUTO DE PREVIDÊNCIA MUNICIPAL DE PERDIZES - IPREMP, PARA O EXERCÍCIO DE 2018.”**

A Superintendente da Autarquia Municipal Instituto de Previdência Municipal de Perdizes - IPREMP, nas atribuições que lhe confere o Art.3º, § 1º, inciso IV, da Lei nº 1.525/2005, resolve:

**Art. 1º** - Nomear os seguintes servidores municipais de Perdizes para compor a Comissão Permanente de Licitação para atuar no exercício de 2018:

- Kely Aparecida Borges – Presidente
- José Jairo Alves Martins – Membro da comissão de licitação.
- Ricardo Henrique da Silva Soares – Membro da comissão de licitação.

**Art. 2º** - Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação.

Perdizes, 02 de Janeiro de 2018.

*Karine Flausino Dias*  
 Karine Flausino Dias  
 Superintendente do IPREMP

**IPREMP**  
**INSTITUTO DE PREVIDÊNCIA MUNICIPAL DE PERDIZES-MG.**

**PORTARIA Nº: 04/2018.**

A Superintendente da Autarquia Municipal Instituto de Previdência Municipal de Perdizes - IPREMP, nas atribuições que lhe confere o Art. 3º, § 1º, IV e VIII da Lei Municipal nº 1.525 de 19 de outubro de 2005, após análise das condições para concessão do benefício de Aposentadoria Especial e considerando a Súmula Vinculante nº 33 do Supremo Tribunal Federal, pela presente Portaria, resolve:

**Art. 1º** - Conceder o benefício de Aposentadoria Especial, com **PROVENTOS INTEGRAIS, sem paridade**, nos termos do Art. 57 da Lei nº 8.213 de 24 de julho de 1991, à servidora:

**ÉDIMA FERREIRA DA CUNHA E ANTUNES DE CARVALHO**

inscrita no CPF sob o nº 452.631.836-15, matrícula 09, no cargo efetivo de Dentista, Nível 01, Grau 9N, lotada na Secretaria Municipal de Saúde, a partir de 01 de janeiro de 2018.

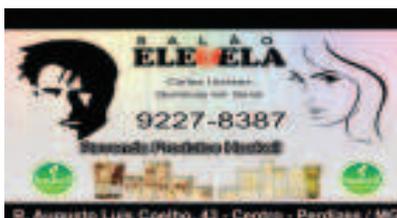
**Art. 2º** - Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação.

Perdizes, 25 de janeiro de 2018.

*Karine Flausino Dias*  
 Karine Flausino Dias  
 Superintendente do IPREMP

**IPREMP**  
**INSTITUTO DE PREVIDÊNCIA MUNICIPAL DE PERDIZES - ESTADO DE MINAS**  
 Rua Visconde de Ceará nº 201 - Centro - Perdizes - MG.

Instituto De Previdência Municipal de Perdizes IPREMP. Extrato – I Termo Aditivo de Contrato. Processo Nº 002/2017. Dispensa Nº 002/2017. Objeto: O presente Termo de Aditamento de Contrato tem por objeto a prorrogação de prazo de vigência, conforme a alteração da Cláusula Segunda do contrato inicial, que passará a ter a seguinte redação. Contratante: Instituto de Previdência Municipal de Perdizes IPREMP. Contratado: Sete Capital Consultoria Ltda ME. Período do Contrato: O prazo de execução será no período de vigência 01/01/2018 à 31/12/2018, de acordo com o artigo 57, inciso II da Lei 8.666/93 e suas Alterações. Perdizes MG, 22 de Dezembro de 2017. Karine Flausino Dias, Superintendente do IPREMP.



**IPREMP**  
**INSTITUTO DE PREVIDÊNCIA MUNICIPAL DE PERDIZES-MG.**

**PORTARIA Nº: 03/2018.**

**“NOMEIA PREGOIEIRO E MEMBROS DA EQUIPE DE APOIO DO INSTITUTO DE PREVIDÊNCIA MUNICIPAL DE PERDIZES - IPREMP, PARA O EXERCÍCIO DE 2018.”**

A Superintendente da Autarquia Municipal Instituto de Previdência Municipal de Perdizes - IPREMP, nas atribuições que lhe confere o Art.3º, § 1º, inciso IV, da Lei nº 1.525/2005, resolve:

**Art. 1º** - Nomear Pregoeiro e Membros da Equipe de Apoio, para julgar e conduzir os processos licitatórios na modalidade PREGAÇÃO, do Instituto de Previdência Municipal de Perdizes - IPREMP para o exercício de 2018, os servidores abaixo relacionados:

Pregoeiro:  
 José Jairo Alves Martins  
 CPF: 107.945.636-80

Equipe de Apoio:  
 Ricardo Henrique da Silva Soares  
 CPF: 107.945.636-86

Kely Aparecida Borges  
 CPF: 094.204.196-81

**Art. 2º** - Os trabalhos dos servidores nomeados, deverão ser executados em conformidade com a Lei Federal nº 10.520/2002, Decretos nº 3.555/2000, 5.450/2005 e 5.594/2005 e subsidiariamente, a Lei Federal nº 8.666/1993.

**Art. 3º** - Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação.

Perdizes, 02 de Janeiro de 2018.

*Karine Flausino Dias*  
 Karine Flausino Dias  
 Superintendente do IPREMP

**IPREMP**  
**INSTITUTO DE PREVIDÊNCIA MUNICIPAL DE PERDIZES - ESTADO DE MINAS**  
 Rua Visconde de Ceará nº 201 - Centro - Perdizes - MG.

Instituto De Previdência Municipal de Perdizes IPREMP. Extrato – I Termo Aditivo de Contrato Processo Nº 001/2017. Dispensa Nº 001/2017. Objeto: O presente Termo de Aditamento de Contrato tem por objeto a prorrogação de prazo de vigência, conforme a alteração da Cláusula Segunda do contrato inicial, que passará a ter a seguinte redação. Locatário: Instituto de Previdência Municipal de Perdizes IPREMP. Locador: Sra. Maria Aparecida Cardoso Oliveira. Período do Contrato: O prazo de execução será no período de vigência 31/01/2018 à 30/01/2019, de acordo com o artigo 57, inciso II da Lei 8.666/93 e suas Alterações. Perdizes MG, 23 de janeiro de 2018. Karine Flausino Dias - Superintendente do IPREMP



**PREFEITURA DE PERDIZES**  
*Todos sonríem por um novo tempo*

**CÂMARA MUNICIPAL**

APRESENTAM

# CARNAVAL 2018

**10 FEV**  
Sábado

**LUDY & MILLER**

**PEDRO HENRIQUE & DANIEL**

**11 FEV**  
Domingo

**ATLANTA**  
*Banda Sertão*

**12 FEV**  
Segunda

**BANDA PORTO SEGURO**

**TODOS OS DIAS**

**TERRA DO KIVEN**

**MATINÉ DOMINGO**  
16h às 18h

Às 22 horas na  
Praça Gov. Valadares  
Perdizes/MG