

# Quem cuida da mente, cuida da vida!

O bem-estar emocional e a qualidade de vida são de grande importância em todas as fases da vida, do nascer ao envelhecer. Desta forma, quem cuida da mente, cuida da vida!

E a campanha "Janeiro Branco" é uma Campanha a nível Nacional que tem como fundamento básico construir, fortalecer e disseminar a cultura da saúde mental e emocional na vida das pessoas.

### Mas, por que Janeiro Branco?

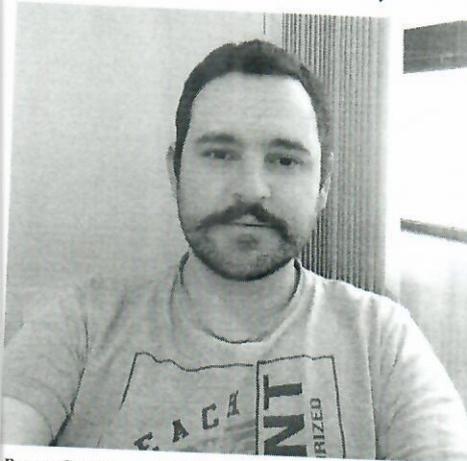
Para aproveitar a simbologia e cultura. A escolha de janeiro, primeiro mês do ano, deve-se ao fato de as pessoas estarem mais propensas a pensarem em suas vidas, suas relações sociais e também em suas emoções.

E a cor branca representa uma página ou uma tela em branco, onde as pessoas são inspiradas a escreverem suas próprias histórias, um novo começo. Por isso, "Janeiro Branco". É para haver o impulso para a realização destas conquistas, a Campanha "Janeiro Branco" surge com objetivo de ajudar as pessoas a manter a saúde mental e emocional em dia.

Bruno Gonçalves, Psicólogo Clínico da Unidade de Saúde de Alto Alegre, enfatiza que o "Janeiro Branco" é uma forma de se trabalhar a importância do bem-estar emocional das pessoas. "Então o "Janeiro Branco" é uma Campanha Nacional de promoção a saúde mental. Ele foi criado no ano de 2014, em Uberlândia, MG, pelo Psicólogo Leonardo Abraão em parceria com outros colegas. A ideia da Campanha surgiu da necessidade de se trabalhar a saúde mental logo no início do ano por ser uma época em que as pessoas geralmente analisam o ano que passou e projetam planos para o novo ano, o que geralmente geram sentimentos, sendo de expectativa e em alguns casos e também em outros de frustração. Os dados de saúde mental atuais reforça a necessidade de se trabalhar o tema porque o Brasil lidera o ranking mundial de ansiedade e depressão. Sendo que hoje no Brasil são muito mais recorrentes do que doenças, como diabetes e bronquite, por exemplo.

### Vivemos em um mundo muito corrido, com bastante afazeres, isso influencia na saúde mental das pessoas?

O Psicólogo explica que essa Campanha se faz importante nos dias de hoje porque a realidade de todas as pessoas está cada vez mais corrida. "Pois temos cada vez mais afazeres, mais obrigações e muitas vezes a nossa mente ela não é capaz de suportar esse nível de energia que demandamos dela. Por isso que a Campanha



Bruno Gonçalves - Psicólogo Clínico da UBS de Alto Alegre

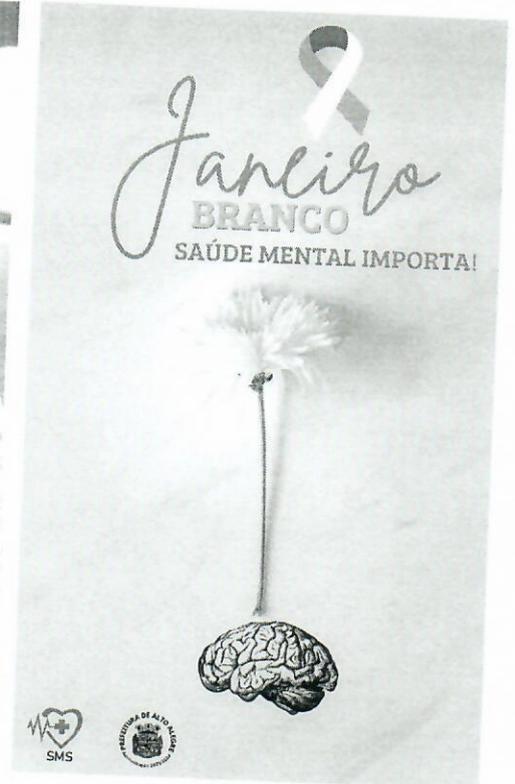
ela tem essa importância, devido os objetivos propostos que são: promover o diálogo sobre a saúde mental, incentivar a reflexão sobre o sentido da vida, incentivar a reflexão sobre os relacionamentos, estimular o autoconhecimento, e também reconhecer cada ser humano como um ser subjetivo, por isso a Campanha ela remete a singularidade de cada um", pontua, Bruno.

### E os cuidados?

Bruno cita alguns cuidados que as pessoas devem ter para que haja uma boa saúde mental. "Quais os cuidados então que cada pessoa deve ter para ter uma saúde mental adequada e também com a saúde mental de quem as rodeia? Percebemos que se deve separar um tempo pra si mesmo, sair da rotina, nos cercarmos de quem nos faz feliz, praticar exercícios físicos regularmente, ter cuidados com o sono e alimentação, sempre que possível desacelerar, e em muitos casos acompanhamento psicológico", destaca.

### Como é o trabalho psicológico na UBS?

Bruno salienta que o trabalho de atendimento psicológico na Unidade de Saúde de Alto Alegre é contínuo e realizado



nos horários de atendimento do Posto. "Então os atendimentos são das 8h às 11h45 e das 13h às 17h, onde geralmente as pessoas são atendidas no dia, ou no dia posterior a procura pelo atendimento e desta forma a gente não tem fila de espera, pois os atendimentos são quase que imediatos, o que pra saúde do município é bem relevante", conclui.

## Turno Único Revogado

No dia 23 de janeiro, o Prefeito de Alto Alegre, Avelino Salvadori no uso das atribuições que lhe confere o artigo 91 da Lei Orgânica Municipal; considerando o disposto no parágrafo único do artigo 2º do Decreto Municipal n.º 3683/2023, por motivos de oportunidade e conveniência;

Pública, fica reduzido o prazo de vigência do turno único instituído no serviço público municipal através do Decreto Municipal n.º 3683/2023.

Desta forma o turno único terá vigência até o dia 31 de janeiro de 2024. E em 1º de fevereiro de 2024, os servidores retornarão ao cumprimento de sua carga horária conforme previsão legal para cada cargo.

## Turno Único Revogado

A Partir de:

01/02

De acordo com o Decreto Municipal N.º 3705/2024, reduz o prazo de vigência do turno único no serviço público municipal, instituído através do Decreto Municipal N.º 3683/2023.

Em 1º de fevereiro de 2024, os servidores retornarão ao cumprimento de sua carga horária conforme previsão legal para cada cargo.



## Final do Campeonato Municipal de Futebol de Campo

E chegou o grande dia! No dia 26 de janeiro, acontecerá a Final do Campeonato Municipal de Futebol de Campo de Alto Alegre.

A disputa será entre Treze de Maio x Só Parceria. Toda a comunidade e região estão convidados a prestigiar a grande final.

## Audiência Pública

O Poder executivo informa que no dia 30 de Janeiro de 2024, 07h30 da manhã, haverá a Audiência Pública para a Apresentação do Relatório

de Gestão Fiscal e Prestação de Contas do 3º quadrimestre de 2023, nas dependências do Plenário da Câmara de Vereadores de Alto Alegre.



## AUDIÊNCIA PÚBLICA

Dia 30 de Janeiro - 7h30

Apresentação do Relatório de Gestão Fiscal e Prestação de Contas do 3º quadrimestre de 2023.

Plenário da Câmara Municipal de Vereadores

## MUNICIPIO DE ALTO ALEGRE/RS

Edital N.º 002/2024-CHAMADA PÚBLICA N.º 01/2024 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

AQUISIÇÃO DE GÊNEROS ALIMENTÍCIOS DA AGRICULTURA FAMILIAR PARA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR COM DISPENSA DE LICITAÇÃO, LEI N.º 11.947/2009, RESOLUÇÃO N.º 06/2020 DO FNDE RECURSOS DO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO (PNAE).

O MUNICÍPIO DE ALTO ALEGRE/RS, comunica aos interessados que está procedendo à Chamada Pública para aquisição de gêneros alimentícios da Agricultura Familiar e do Empreendedor Familiar Rural, destinados ao atendimento do Programa Nacional de Alimentação Escolar/PNAE, para o Ano Letivo de 2024. Os interessados (Grupos Formais, Informais ou Fornecedores Individuais) deverão apresentar a documentação para Habilitação e Projeto de Venda no período de 20 (vinte) dias corridos, ocorrendo a sessão às 10h00 min do dia 20 de fevereiro de 2024, na sala de reuniões, junto ao Centro Administrativo de Alto Alegre/RS. Alto Alegre/RS, 26 de Janeiro de 2024. AVELINO SALVADORI - Prefeito Municipal



## TRANSPARÊNCIA PÚBLICA

DE ALTO ALEGRE

CONTAS PÚBLICAS, TRANSPARÊNCIA, ORÇAMENTO E DEMONSTRAÇÕES CONTÁBEIS PODEM SER ACOMPANHADOS ACESSANDO O LINK ABAIXO

[HTTPS://SIM.DIGIFRED.NET.BR/ALTOALEGRE/CONTAS/#SERVICO](https://sim.digifred.net.br/altoalegre/contas/#servico)

DE ACORDO COM A LEI 101/2000 ART.48

ALTO ALEGRE, UM MUNICÍPIO MELHOR É A GENTE QUE FAZI

# ALTO ALEGRE – Edital N° 002/2024 – CHAMADA PÚBLICA N° 01/2024

Postado em 26 janeiro 2024 08:16 por JEAcontece

15.292.411/0001-75



Edital N° 002/2024

CHAMADA PÚBLICA N° 01/2024

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

**AQUISIÇÃO DE GÊNEROS ALIMENTÍCIOS DA AGRICULTURA FAMILIAR PARA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR COM DISPENSA DE LICITAÇÃO, LEI N° 11.947/2009, RESOLUÇÃO N°06/2020 DO FNDE RECURSOS DO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO (PNAE).**

O MUNICÍPIO DE ALTO ALEGRE/RS, comunica aos interessados que está procedendo à *Chamada Pública para aquisição de gêneros alimentícios da Agricultura Familiar e do Empreendedor Familiar Rural, destinados ao atendimento do Programa Nacional de Alimentação Escolar/PNAE, para o Ano Letivo de 2024*. Os interessados (Grupos Formais, Informais ou Fornecedores Individuais) deverão apresentar a documentação para Habilitação e Projeto de Venda no período de 20 (vinte) dias corridas, ocorrendo a sessão **às 10h00 min do dia 20 de fevereiro de 2024**, na sala de reuniões, junto ao Centro Administrativo de Alto Alegre/RS.

Alto Alegre/RS, 26 de Janeiro de 2024.

**AVELINO SALVADORI**–Prefeito Municipal

Postado em 26 janeiro 2024 08:16 por JEAcontece

15.292.411/0001-75

Link: <https://jeacontece.com.br/alto-alegre-edital-no-002-2024-chamada-publica-no-01-2024/>

Acesso em: sexta, 26 de janeiro de 2024 08:19 através do IP 177.22.80.230.



**ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL**  
Prefeitura Municipal de Alto Alegre  
Rua Recreio nº 233 - CEP: 99.430-000  
Fone: 0.54.3382-1030/1060 - FAX: 054.3382-1122

Edital Nº 002/2024  
CHAMADA PÚBLICA Nº 01/2024  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ativo  
26 / 01 / 2024  
Ass. do Respo

**AQUISIÇÃO DE GÊNEROS ALIMENTÍCIOS DA AGRICULTURA FAMILIAR PARA ALIMENTAÇÃO ESCOLAR COM DISPENSA DE LICITAÇÃO, LEI Nº 11.947/2009, RESOLUÇÃO Nº06/2020 DO FNDE RECURSOS DO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO (PNAE).**

O MUNICÍPIO DE ALTO ALEGRE/RS, comunica aos interessados que está procedendo à *Chamada Pública para aquisição de gêneros alimentícios da Agricultura Familiar e do Empreendedor Familiar Rural, destinados ao atendimento do Programa Nacional de Alimentação Escolar/PNAE, para o Ano Letivo de 2024*. Os interessados (Grupos Formais, Informais ou Fornecedores Individuais) deverão apresentar a documentação para Habilitação e Projeto de Venda no período de 20 (vinte) dias corridas, ocorrendo a sessão às 10h00min do dia 20 de fevereiro de 2024, na sala de reuniões, junto ao Centro Administrativo de Alto Alegre/RS.

Alto Alegre/RS, 26 de Janeiro de 2024.

  
**AVELINO SALVADORI**  
Prefeito Municipal

**Avelino Salvadori**  
PREFEITO MUNICIPAL  
ALTO ALEGRE - RS  
CPF: 049.742.390-15