



Jornal **do** SERVIDOR

PREFEITURA MUNICIPAL DE RIO DAS OSTRAS

3ª EDIÇÃO

01
2019

VERÃO!

Saiba como se proteger do calor intenso durante o trabalho (Pág.3)

Tire suas dúvidas sobre a Licença-Prêmio (Pág.5)

A Receita do Mês apresenta um prato rápido e delicioso (Pág.6)



Olá pessoal, o ano novo chegou e com ele mais uma edição do JORNAL DO SERVIDOR. Desejamos que 2019 seja um ano de conquistas para todos nós e que possamos divulgar aqui, em nossas páginas, sempre boas notícias. Contamos sempre com vocês para que possamos melhorar cada vez mais, portanto **PARTICIPE!** Porque o JS também é seu.

Aqui ao lado você vai conferir o balanço da nossa ação solidária, onde pudemos levar um pouco de alegria às crianças com a doação de brinquedos e constatar que fazer o bem faz um "bem" danado.

O verão chegou com tudo. E para que você se sinta bem nesses dias de calor intenso no ambiente de trabalho, vai encontrar aqui várias dicas. Os servidores que trabalham na rua ou dentro de um escritório poderão saber os melhores meios de "sobreviver" a alta temperatura de forma mais agradável. (Página 3).

Aproveitamos a oportunidade para dar explicações sobre o novo contrato e os nossos direitos relativos a Licença-Prêmio. Quem tiver alguma dúvida, é só dar uma conferida nas duas matérias nas páginas 4 e 5.

Vocês ainda poderão curtir a Coluna do SEGUNDO TEMPO, preparar uma RECEITA especial para esse verão, saber o que está acontecendo na cidade com as notinhas do CURTAS e se distrair com caça-palavras na coluna PASSATEMPO.

Já vamos esquecendo: nosso mascote já tem um nome! O escolhido, por meio de uma votação feita por e-mail, entre nós servidores, foi: JOTA.

Contamos com sua participação enviando fotos e sugestões de pauta para o e-mail jornaldoservidor.riodasosttras@gmail.com.

Boa leitura!

A alegria da doação



Solidariedade. Essa palavra fez a diferença e garantiu a alegria de 128 crianças da Portelinha, comunidade carente de Rio das Ostras, que receberam presentes de Natal. Os brinquedos foram doados pelos funcionários municipais, incentivados pela Campanha Servidor Solidário, lançada pelo JORNAL DO SERVIDOR. Agradecemos a todos que participaram dessa corrente do bem!

Durante quase três semanas, quatro urnas colocadas na sede da Prefeitura receberam as doações. No domingo, dia 23 de dezembro, aconteceu a entrega. A servidora Viviane Agilto (Semusa), que já faz um trabalho voluntário na Portelinha, distribuiu os pacotes acompanhada por Leandro Ribeiro (Sedtur), que levou o filho Heitor, de 7 anos. As imagens foram registradas por Gabriel Sales (Ascom).

"Poder ver a reação dos pais e filhos que estavam lá foi muito bom! Foi a primeira vez que visitei a comunidade da Portelinha. Tentei levar Heitor aos diversos locais de Rio das Ostras para que ele possa se sentir pertencente e aprender a cuidar da cidade onde mora. Sei que todos nós estamos envolvidos pelas rotinas e afazeres. Mas é importante parar, pelo menos por alguns momentos, e vivenciar outras realidades", conta Leandro.

Segundo Leandro, as principais necessidades dos moradores da Portelinha são alimentação e vestuário. Mas ele acredita que as crianças também poderiam se beneficiar com a doação de livros e jogos educativos. Ficam as dicas para próximas ações com o selo Servidor Solidário.

Contamos com todos vocês!

EXPEDIENTE

REDAÇÃO:

Alexandre Trápaga
Ana Cristina Hermano
André Areas
Bruno Pirozi
Jessica Schumacker
Luciane Chame
Simone Belloti
Valéria Pinheiro
Verônica Côrtes

FOTOGRAFIA:

Allexandre Costa
Gabriel Sales
Jorge Ronald
Maurício Rocha

PUBLICIDADE & MARKETING

Carol Oliveira
Lidiane Cortez
Nancy da Silva
Nilton Teixeira

PROJETO GRÁFICO & DIAGRAMAÇÃO:

Maria Izabel Cruz
Leonardo Mattos

ILUSTRAÇÃO:

Maurício Rocha

É VERÃO!

Cuide-se também no trabalho



Cuidar da saúde deve ser um hábito durante todo o ano, mas deve ser intensificado no Verão, quando situações clínicas podem atingir qualquer um, devido as altas temperaturas e o surgimento de doenças sazonais, comum nesta época do ano.

Algumas situações de trabalho expõem mais os servidores às altas temperaturas do que outros, mas todos devem ficar alertas à precaução. Usar roupas leves e confortáveis é indicado para todo mundo no Verão, assim como aumentar a ingestão diária de água e o uso de protetor solar.

Os choques de temperatura entre ambientes externos e internos climatizados, podem causar resfriados, portanto manter a temperatura amena do ar condicionado é a melhor solução. Algo em torno de 22°/ 23° graus.



Nutricionista Gabriela Ramiro

O JS conversou com a nutricionista Gabriela Ramiro (SEMUSA) que deu dicas importantes sobre alimentação e hidratação para os servidores, que passam o dia todo fora de casa.

A média de ingestão de água recomendada é de dois litros por dia. Mas nestes dias quentes de Verão, principalmente para quem trabalha mais exposto ao calor, a conta é beber 35ml de água por quilo corporal. A água de coco e o chá gelado também são boas opções para os dias quentes. O suco de fruta deve ser natural, de preferência sem adição de açúcar.

Gabriela falou também sobre os ajustes dos hábitos alimentares. A comida que for levada para o trabalho deve ser condicionada

em bolsas térmicas, e devem ser evitados os alimentos que são mais perecíveis como maionese e iogurte. Nos restaurantes é preciso evitar comidas gordurosas, com muito sal e temperos industrializados. "Prefira uma alimentação leve, carnes magras e dê preferência às saladas e demais vegetais. Prefira as frutas ricas em antioxidantes que ajudam na proteção da pele como mamão, goiaba, manga, melão, laranja, melancia e abacaxi. Muito cuidado com a ingestão de frutos do mar", disse a nutricionista.

Os servidores que mais estão expostos ao sol são os guardas-vidas. Leonardo Silva Fernandes e Rodolpho Alves Fonseca são Guardas Municipais e não abrem mão da proteção contra os efeitos nocivos da radiação solar. Leonardo, que há 13 anos se dedica ao trabalho na CPA - Coordenadoria de Proteção Ambiental destaca a importância de usar óculos escuros e protetor.

"Nossa dica é que todo profissional que trabalha em ambientes externos e com muita incidência solar nunca deixe de usar um bom filtro solar e óculos de qualidade. Isso faz toda diferença ao longo dos anos", destacou Leonardo.

Contracheque passa a ter código de validação de autenticidade



Agora ficou mais fácil ter acesso ao contracheque e comprovar o rendimento. O novo demonstrativo de pagamento disponibilizado no Portal da Prefeitura :

www.riodasostras.rj.gov.br conta com QR Code, que pode ser validado por qualquer instituição, comprovando assim a

veracidade das informações. No primeiro acesso, o servidor deve confirmar alguns dados pessoais e criar uma senha. Além de diminuir os custos financeiros e desburocratizar o atendimento, o novo sistema garante ao servidor mais facilidade e rapidez de acesso ao demonstrativo de

pagamento. Sem falar que agora não será preciso ir à Cofop para validar o contracheque como forma de comprovar rendimento. Essa validação já é garantida pelo QR Code que está impresso no documento.



COLUNA DO OSTRASPREV

Para manter os servidores mais informados e atender as exigências da transparência, o OstrasPrev acaba de lançar o novo site:

www.ostrasprev.rj.gov.br.

Mais moderno e com muito mais conteúdo, ele já está no ar com informações sobre a estrutura administrativa do Instituto, toda parte de contabilidade, investimentos, legislação, os serviços disponíveis para os segurados, as ações dos Conselhos e a ouvidoria.

A Ouvidoria é o canal direto com o OstrasPrev, onde qualquer servidor, dos poderes Executivo e Legislativo e das Autarquias, poderá esclarecer dúvidas, fazer críticas, elogios e obter qualquer tipo de informação sobre a previdência.

Apesar de já estar no ar, o novo site do OstrasPrev está ainda em fase de atualização, e todas as sugestões são bem-vindas.

O OstrasPrev é uma Autarquia voltada a gerir recursos e benefícios previdenciários que está sempre à disposição do servidor.

Fica na Rua Rio Grande do Sul, 129 – Extensão do Bosque, funciona de segunda à sexta-feira, das 8h às 17h.

(22)2764-1310 | (22)2764-1198 | (22)2764-7436

OstrasPrev

021 2764 1310 | 021 2764 1198

R. Rio Grande do Sul, 129 - Extensão do Bosque, Maricá - RJ

021 2764 7436

Home | Início | Serviços | Legislação | Previdência | Notícias | Contato | Quem Somos

BENEFÍCIOS PARA

SEGURADOS E DEPENDENTES

Confira aqui documentos e informações referentes a benefícios de segurados e seus dependentes (apontadorias, pensões, auxílios e licenças).

[Saiba mais](#)

SERVIÇOS EM DESTAQUE

O QUE VOCÊ ESTÁ PROCURANDO?

Transparência

Portal do Segurado

Licença-Prêmio: Tire suas dúvidas aqui



A Licença-prêmio é um direito garantido pela Lei Orgânica aos servidores após 10 anos de efetivo exercício. Ele poderá fazer jus a licença remunerada de seis meses, a título de prêmio por assiduidade, sendo facultado a cada cinco anos a requisição de três meses. Para tirar outras dúvidas sobre esta licença conversamos com o superintendente da Folha de Pagamento do Município, Filipe Peixoto.

1- Para solicitar a licença é preciso ter uma justificativa?

Não. Para solicitar a Licença-prêmio é necessária, apenas, a anuência da chefia não prejudicando de forma efetiva os serviços sob responsabilidade do servidor.

2 - Quantas vezes por ano é autorizado a usufruir da Licença-prêmio?

Não há legislação que especifique a quantidade de meses a ser concedido ao servidor anualmente. O servidor que desejar gozar de sua licença não poderá ter sua pretensão dificultada, salvo por imperiosa necessidade de serviço.

3- Pode emendar a licença-prêmio com as férias?

Sim. Não há legislação que vede esta condição, apenas será avaliada pela chefia.

4 - A Licença-prêmio é contada por mês ou por dias?

A Licença-prêmio é contada por mês a contar os dias daquele mês.

5 - É possível vender a Licença-prêmio à Administração Pública?

A conversão de Licença-prêmio em pecúnia deverá ser solicitada pelo secretário da pasta onde o servidor está lotado com imperiosa necessidade.

6 - O servidor que nunca solicitou sua Licença recebe este direito em pecúnia?

Neste caso a licença em pecúnia será recebida nos casos de exoneração e aposentadoria, caso o

servidor tenha que retirar as licenças vencidas.

7 - Caso, em meio a Licença-prêmio, o servidor adoça e se afaste por meio de atestado médico, a quantidade de dias de afastamento será recebida posteriormente?

Sim. Caso, em meio a licença, o servidor apresente o atestado médico, ele poderá usufruir destes dias no final da licença já concedida ou posteriormente com a anuência da chefia.

8 - A Licença-prêmio é publicada em atos oficiais?

Sim. Quando autorizada pela chefia a Licença-prêmio é publicada no Jornal Oficial do Município.

5 SEGUNDO TEMP



No dia a dia de trabalho ele usa farda, mas em seu segundo tempo ele vive entre cordas, atabaques, berimbau e muitos sorrisos. O guarda municipal Luis Carlos Moraes Clemente, que atua no Grupo de Operações Especiais (GOE), é um exemplo de como um "diálogo corporal" pode fazer bem não só ao corpo, mas também a mente das pessoas.



Não só de farda vive um
GUARDA MUNICIPAL

Já imaginam do que se trata, não é? Fora da GM, Clemente é conhecido como Mestre Pitú, que dá aulas de capoeira na cidade, através do Projeto Doulos Capoeira, inserido na corporação em 2012. Hoje, esse trabalho social é realizado na Casa de Cultura de Rio das Ostras, onde os ensinamentos vão além das rodas de capoeira.

Pitú realiza essa ação desde 93 e, neste período, passou por várias cidades do Norte e Noroeste Fluminense. Em Rio das Ostras também leva o projeto para as Escolas Municipais América Abdala e Cidade Praiana.

Para o mestre, a capoeira é tudo em sua vida. Durante as aulas, Pitú mostra a adultos, crianças e adolescentes que a capoeira vai além de ritmos que mexem com o corpo. Ela trabalha a questão da disciplina, comportamento e do respeito em casa e em salas de aula.

"Converso muito com os alunos e incentivo também nos estudos, pois a Educação pode transformar e não deixá-los seguir por caminhos errados. Se não andarem na linha, não participam das rodas e batizado, que são os momentos que mais gostam".

São de exemplos assim que o município e o mundo precisam.

Parabéns
Pitú!



RECEITAS Tomate Confit

Servidora desde 2014, Verônica Alves dos Santos, arquiteta e urbanista não gostava de cozinhar. Mas, quando veio morar no município teve a necessidade de aprender.

Ao longo dos anos, foi adquirindo o gosto pela gastronomia. Como gostava de comer pratos diferentes e de conhecer a culinária de outros lugares começou a pesquisar e preparar os pratos que tinha interesse. No final de 2017, resolveu aprimorar seu conhecimento e fez um curso de Introdução à Culinária, assim pode aprender algumas técnicas e descobriu que comida é cultural!

Ingredientes

- 1 kg de Tomate Italiano maduro
- 300ml de Azeite de Oliva
- 1 ramo de Alecrim ou Tomilho
- 2 dentes de alho
- Sal a gosto



Modo de Preparo

Aquecer o forno a 180 graus, lavar bem os tomates, cortá-los em 8 pedaços, coloca-los em uma assadeira com a casca virada para baixo. Descascar os dentes de alho, pica-los em pedacinhos e polvilhar sobre os tomates. Coloque as ervas por cima dos tomates sem os talos, espalhando bem, tempere com sal a gosto e regue com azeite de oliva.

A quantidade de azeite pode variar, porque os tomates devem ficar totalmente mergulhados e devem assar.

O tempo médio de cozimento é 90 minutos.

CURTAS



Transferência Interna

Mais agilidade e comodidade. Entre os dias 15 e 20 de janeiro, a Prefeitura disponibiliza um sistema on-line para a transferência interna de alunos da Rede Municipal de Ensino. Basta acessar o site de Educação da Prefeitura www.riodasstras.rj.gov.br/educacao

O processo de Transferência Interna Online é destinado aos alunos matriculados na Educação Infantil e no Ensino Fundamental nas escolas municipais e que necessitam remanejar-se para outras Unidades Escolares.



Feira do Livro

O servidores que gostam de ler terão uma grande oportunidade de adquirir novas obras com a realização da Feira do Livro que acontece até o dia 8 de fevereiro, na Praça José Pereira Câmara, no Centro da cidade, das 8h às 20h. Estão previstas exposição e venda de livros a preços populares, distribuídos em cinco estandes. O grande diferencial dessa feira para as livrarias estabelecidas é o preço que é bem mais em conta. A ideia é facilitar o acesso ao conhecimento.

Lei da Bermuda

Por conta do verão intenso e do calor que tem feito, o município sancionou a Lei da Bermuda, que permite que os servidores, em situações especiais, utilizem bermudas e bermudões na altura dos joelhos. A medida vale até o dia 19 de Março.

Estação de Esgoto Cláudio Ribeiro

A Prefeitura reformou a Estação de Tratamento de Esgoto da localidade de Cláudio Ribeiro, promovida por meio do Serviço Autônomo de Água e Esgoto (Saae).



Novo Canil

Cães e gatos acolhidos no Programa de Saúde e Bem-Estar Animal (PSA) terão uma nova estrutura para receberem atendimento. A Prefeitura iniciou a reforma e ampliação das canis. Ao todo, 13 canis do PSA serão reformadas, assim também como o galin, que será ampliada. O PSA ainda irá ganhar um ambulatório para os animais resgatados das ruas.

Parceria do SESC com Prefeitura traz programação diversificada

De 10 de janeiro a 24 de fevereiro, Rio das Ostras fechou parceria com o Sesc RJ, e sem custos para a Administração Municipal, vão promover um verão com programação diversificada de shows e esportes na Cidade.

Dentre as atrações musicais confirmadas estão Detonautas, Diogo Nogueira, Biquini Cavadao, Gabriel O Pensador, Toni Garrido e Banda Jamz. Na área esportiva estão previstas várias oficinas como, por exemplo, a de skate com o multicampeão Bob Burnquist. O projeto ainda vai contar com Arena Gamer e Parque Radical, com high jump, parede de escalada, slackline, rapel, water ball, toboágua e pista de skate.

Já para os que preferem relaxar e cuidar do corpo haverá o Espaço Cuidado com a Saúde, onde os interessados terão orientação alimentar, dermatológica e odontológica, além de poder curtir uma sessão de Quick Massagem e massoterapia. E os pequenos também terão uma programação especial com contação de história e circo, além de exposições e intervenções poéticas.



Sesc
VERÃO

AGENDA

JANEIRO

Agenda sujeita a alterações.

Saiba mais no site: www.riodasostras.rj.gov.br
CONFIRA NOSSAS REDES SOCIAIS E FIQUE LIGADO NAS NOVIDADES

09 a 31/01

Sala Verde

SEMENTES DE CANTAGALO
(cursos e oficinas)
Programação completa:
www.riodasostras.rj.gov.br

10/01 a 24/02

Sesc Verão

PRAIA DE COSTAZUL
Programação completa:
www.riodasostras.rj.gov.br

12/01

Dançando na Praça

PRAÇA JOSÉ PEREIRA CÂMARA - CENTRO - 17h

CAÇA PALAVRA: PASSATEMPO

c	w	c	g	c	o	d	o	r	r	o	t	r	i	p	i	p
t	o	k	a	ê	i	c	e	r	u	e	p	o	p	r	r	r
i	s	c	t	r	p	p	i	l	i	a	m	d	ú	h	a	
f	e	k	e	u	u	u	i	d	t	e	r	a	e	s	t	i
c	i	n	e	m	a	s	a	a	e	g	q	i	y	i	n	a
ç	o	l	e	o	t	z	c	o	m	u	l	c	d	i	t	
r	c	i	m	i	ç	t	e	i	l	ç	e	a	a	r	g	u
r	c	o	u	e	v	ã	r	r	c	r	i	l	i	l	o	t
a	e	m	a	i	t	a	p	o	r	t	a	e	t	n	j	n
s	d	b	a	n	d	e	i	r	a	n	t	e	s	e	a	i
f	u	t	e	b	o	l	e	m	r	e	p	u	s	r	h	c
e	m	a	g	o	e	d	i	v	j	s	r	t	i	n	r	s
ê	u	n	d	g	t	u	d	e	d	r	a	e	l	o	c	i
d	g	o	a	a	n	o	m	d	a	u	d	i	t	i	l	p
h	o	w	n	d	ç	n	e	n	h	n	d	w	r	i	t	d
b	r	i	n	c	a	d	e	i	r	a	r	u	s	e	a	o
e	c	a	s	u	t	s	o	s	n	a	c	s	e	d	f	r

- | | | |
|-------------|-----------|--------|
| FERIAS | PRAIA | TEATRO |
| DESCANSO | PISCINA | CINEMA |
| BRINCADEIRA | FUTEBOL | PARQUE |
| LAZER | VIDEOGAME | FILME |

13/01

Encontro Mensal OstrasBugs

PRAIA DE COSTAZUL - 9h

Até 08/02

1ª Expo da Fotografia

CASA DE CULTURA BENTO COSTA JÚNIOR - CENTRO
2ª a 6ª das 9h às 18h e sábados das 12h às 17h

14 a 25/01

Projeto Botinho

PRAIAS: CENTRO, BOSQUE E BOCA DA BARRA - das 8h às 11h

20/01

Caminhadas na Natureza

LAGOA DE IRIRY - 09h

