



Estado do Rio de Janeiro  
Câmara Municipal de Nova Iguaçu  
GABINETE DA PRESIDÊNCIA

**ORDEM DE SERVIÇO Nº 042/2013**

Nova Iguaçu, 06 de agosto de 2013.

Assunto: Institui o modelo de Declaração de Tempo de Contribuição a ser expedida por esta Casa, para fim de obtenção de benefício junto ao INSS.

**Para conhecimento desta Casa Legislativa e devidos fins, torno público o seguinte:**

**1. PROPÓSITO:**

1.1 - Estabelecer a rotina a ser observada pela Divisão de Recursos Humanos – DRHU, para a expedição de Declaração de Tempo de Contribuição requerida para fim de obtenção de benefício junto ao INSS.

**2. DO FUNDAMENTO:**

2.1 – A expedição da Declaração de Tempo de Contribuição para fim de obtenção de benefício junto ao INSS está disciplinada pela Instrução Normativa nº 45/INSS/PRES, de 06 de agosto de 2010.

**3. DO REQUERIMENTO:**

3.1 – O interessado em obter a Certidão de que trata esta Ordem de Serviço deverá requerer em nome próprio, ou através de procurador devidamente habilitado, por escrito, no Setor de Protocolo – SPROT;  
3.2 – No ato do Requerimento deverá o Requerente juntar documento de identificação oficial, com foto;  
3.3 – No caso de requerimento formulado por procurador, deverá ser anexado ao pedido o instrumento de mandato, com poderes específicos e com firma reconhecida.

**4. DO TRÂMITE PROCESSUAL:**

4.1 – Atuado pelo Setor de Protocolo, será o processo

encaminhado à Presidência, para apreciação.

4.2 – Estando em termos, será o processo encaminhado para a Divisão de Recursos Humanos, para expedir a Certidão, conforme o modelo constante do Anexo desta Ordem de Serviço.

4.3 – A Certidão deverá ser expedida pela Divisão de Recursos Humanos, no prazo máximo de quinze dias, a contar da data de protocolo.

**5. DA VIGÊNCIA:**

6.1 - Esta Ordem de Serviço entra em vigor na data de sua publicação.

6.2 – Ficam revogadas as disposições em contrário

**PUBLIQUE-SE.**

**CUMPRE-SE.**

Nova Iguaçu, 06 de agosto de 2013.

**Maurício Morais**  
Presidente  
CMNI

**ANEXO À ORDEM DE SERVIÇO Nº 042/2013**

<b>Nº DO PROCESSO:</b>	<b>Nº DA CERTIDÃO:</b>
<b>ÓRGÃO EMITENTE:</b> <b>CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU – RJ</b> <b>Rua Prefeito João Luiz Do Nascimento, nº 38 – Centro</b> <b>Nova Iguaçu – CEP 26210-211</b>	<b>CNPJ:</b> <b>30.635.775/0001-02</b>

**DADOS PESSOAIS**

<b>NOME:</b>	<b>MATRÍCULA:</b>
<b>RG:</b>	<b>ÓRGÃO EXPEDIDOR:</b>
<b>CPF:</b>	<b>TÍTULO DE ELEITOR:</b>
<b>DATA DE NASCIMENTO:</b>	<b>NOME DA MÃE:</b>
<b>ENDEREÇO:</b>	

**DADOS FUNCIONAIS**

<b>CARGO EM COMISSÃO EXERCIDÃO:</b>	
<b>Nº DA PORTARIA DE NOMEAÇÃO:</b>	<b>DATA DE PUBLICAÇÃO NO DIÁRIO OFICIAL:</b>
<b>DATA DA ENTRADA EM EXERCÍCIO:</b>	
<b>DATA DE ENCERRAMENTO/AFASTAMENTO:</b>	
<b>Nº DA PORTARIA DE EXONERAÇÃO/IMPENSA/DEMISSÃO:</b>	<b>DATA DE PUBLICAÇÃO NO DIÁRIO OFICIAL:</b>

<b>RESPONSÁVEL PELAS INFORMAÇÕES:</b>	<b>VISTO DO DIRIGENTE DO ÓRGÃO DE PESSOAL:</b>
<b>NOME:</b>	<b>NOME:</b>
<b>MATRÍCULA:</b>	<b>MATRÍCULA:</b>
<b>CARGO:</b>	<b>CARGO:</b>
<b>ASSINATURA E CARIMBO DO SERVIDOR</b>	<b>ASSINATURA E CARIMBO DO SERVIDOR</b>

**LOCAL E DATA:**

**OBSERVAÇÕES/OCORRÊNCIAS:**

**ESTA DECLARAÇÃO NÃO CONTÉM EMENDAS NEM RASURAS**

**ERRATA**

**Na portaria 189 publicada dia 03/08/13,  
ONDE SE LÊ: ROSANY BRAVO DE SOUZA;  
LEIA-SE: ROSANI BRAVO DE SOUZA.**

**MAIS**

**Preço do tomate cai até 57%**

O tomate fez as pazes com o bolso do consumidor. O preço do produto baixou até 57% em julho. Em uma pesquisa nas prateleiras de supermercados e hortifrutis do Centro do Rio, o tomate foi encontrado entre R\$ 1,49 (no Extra) e R\$ 2,89 (Supermarket). Uma grande baixa, já que em abril o quilo chegou a ultrapassar R\$ 10.

**Chances para deficientes**

O Consórcio Construtor Linha 4 Sul está com 26 vagas abertas para portadores de necessidades especiais. As chances são para zelador (10), ajudante de produção (10) e apontador (6). Os interessados devem ir à Avenida Bartolomeu Mitre 905, no Leblon, de segunda a sexta, das 9h às 17h. Informações: recrutamento@consorcio-linha4sul.com.br.

**Aula de graça no Alemão**

A Unisum abriu inscrição para cursos gratuitos de capacitação profissional no Complexo do Alemão. As inscrições devem ser feitas até o dia 20 na Estrada do Itararé 340, em Ramos, de segunda a sexta-feira, das 9h às 18h. Mais informações pelo telefone 2280-8094.

# SAÚDE

PREPARE RECEITAS DELICIOSAS COM ALIMENTOS SAUDÁVEIS

## Deixe as sopas mais nutritivas

Uma sopinha quentinha cai bem no jantar, ainda mais em noites frias, não é mesmo? O prato aquece, dá aquela forrada na barriga e ainda ajuda a manter a forma. Além disso, se escolher os alimentos certos, você pode tornar a refeição ainda mais nutritiva.

Aposte em vegetais verdes escuros como couve, espinafre, rúcula, agrião e brócolis, ricos em ferro, cálcio e vitamina A. Inclua também na receita carboidratos de baixo índice glicêmico (que liberam açúcar em menor quantidade no sangue), como batata doce, inhame, arroz e massas integrais.

Você também pode usar leguminosas como feijões, lentilha, grão de bico, soja e ervilha. Este grupo alimentar é



▶ Abóbora com gengibre é uma boa

fonte de proteínas, vitaminas e minerais, e tem pouca quantidade de colesterol e sódio.

Também são bem-vindas as sementes como gergelim, linhaça e quinoa. Se usar proteína, dê preferência a carnes e queijos magros como filé de frango e queijo minas.

Para temperar, abuse de ervas, salsa, cebolinha e manjericão. Atenção: só não vale tomar sopas à base de creme de leite e farinhas. E pegue leve no sal, hein?!

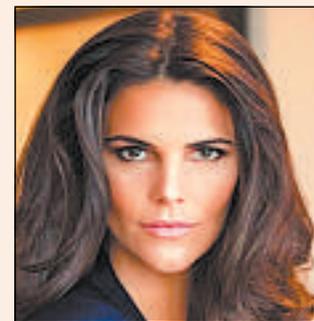
Para variar o cardápio, experimente preparar sopas de tomate com queijo minas, salsa, manjericão e alho poró; abóbora com gengibre, espinafre e gergelim; batata doce com couve e lentilha; e inhame com agrião e frango desfiado. Humm... que delícia!

Como sobremesa, gelatina diet com maçã.

## BELEZA PURA

### Xô, cara inchada!

Daniella Sarahyba tem truques para acabar com a cara inchada após acordar: “Faça compressa com toalha molhada com água gelada e gelo. Para lábios ressecados, um hidratante labial bom e baratinho de morango deixa um rosado natural”, diz a modelo.



Estado do Rio de Janeiro  
Prefeitura Municipal de Barra Mansa  
Secretaria Municipal de Saúde  
Assessoria Jurídica



#### AVISO DE LICITAÇÃO PREGÃO PRESENCIAL Nº 046/2013

OBJETO: AQUISIÇÃO DE BOLSA TRIPLA PARA COLETA DE SANGUE  
DATA/HORA/LOCAL: 19/08/2013 às 14:30 horas, na Sede da Secretaria Municipal de Saúde, sala de reuniões da Comissão Permanente de Licitação, sito a Rua Pinto Ribeiro, nº65, Centro, Barra Mansa/RJ. Maiores informações poderão ser obtidas na Comissão Permanente de Licitação, no endereço acima ou pelo telefax (0xx24)3322-7999 no horário de 08:00 às 17:00 horas, ou no site: www.barramansa.rj.gov.br. Editais (secretaria de saúde).

Paloma Sapede Silverio  
Pregoeiro

#### AVISO DE LICITAÇÃO PREGÃO PRESENCIAL Nº 044/2013

OBJETO: AQUISIÇÃO DE MEDICAMENTO MANDADO JUDICIAL (TOXINA BOTULÍNICA 100UI) DATA/HORA/LOCAL :20/08/2013 às 14:30 horas, na Sede da Secretaria Municipal de Saúde, sala de reuniões da Comissão Permanente de Licitação, sito a Rua Pinto Ribeiro, nº65, Centro, Barra Mansa/RJ. Maiores informações poderão ser obtidas na Comissão Permanente de Licitação, no endereço acima ou pelo telefax (0xx24)3322-7999 no horário de 08:00 às 17:00 horas, ou no site: www.barramansa.rj.gov.br. Editais (secretaria de saúde).

Paloma Sapede Silverio  
Pregoeiro

#### AVISO DE LICITAÇÃO PREGÃO PRESENCIAL Nº 040/2013

OBJETO: AQUISIÇÃO DE MEDICAMENTO (ESPIRAMICINA 1,5MUI)  
DATA/HORA/LOCAL: 21/08/2013 às 14:30 horas, na Sede da Secretaria Municipal de Saúde, sala de reuniões da Comissão Permanente de Licitação, sito a Rua Pinto Ribeiro, nº65, Centro, Barra Mansa/RJ. Maiores informações poderão ser obtidas na Comissão Permanente de Licitação, no endereço acima ou pelo telefax (0xx24)3322-7999 no horário de 08:00 às 17:00 horas, ou no site: www.barramansa.rj.gov.br. Editais (secretaria de saúde).

Paloma Sapede Silverio  
Pregoeiro

#### AVISO DE LICITAÇÃO PREGÃO PRESENCIAL Nº 041/2013

OBJETO: AQUISIÇÃO DE DESFIBRILADOR PORTÁTIL E CARRINHO DE PAREDE  
DATA/HORA/LOCAL: 21/08/2013 às 10:30 horas, na Sede da Secretaria Municipal de Saúde, sala de reuniões da Comissão Permanente de Licitação, sito a Rua Pinto Ribeiro, nº65, Centro, Barra Mansa/RJ. Maiores informações poderão ser obtidas na Comissão Permanente de Licitação, no endereço acima ou pelo telefax (0xx24)3322-7999 no horário de 08:00 às 17:00 horas, ou no site: www.barramansa.rj.gov.br. Editais (secretaria de saúde).

Paloma Sapede Silverio  
Pregoeiro

## DICAS

### ALIMENTAÇÃO

#### Laranja é uma vilã da dieta

Muita gente pede suco de laranja no almoço pra não sair da dieta. Nada disso! Especialistas alertam que um copo tem a mesma quantidade de calorias de um bombom.



**PREFEITURA DE PETRÓPOLIS**  
FUNDAÇÃO MUNICIPAL DE SAÚDE  
COMISSÃO PERMANENTE DE LICITAÇÃO

AVISO DE LICITAÇÃO – TOMADA DE PREÇOS Nº 007/13

OBJETO: AQUISIÇÃO DE HORTIFRUTIGRANJEIROS PARA O HMNSE, CSCPMJ E RESIDÊNCIA TERAPÊUTICA. ESTIMADO: R\$ 1.569.733,27. DATA/HORA/LOCAL: DIA 23/08/2013 às 10:00 h, à Rua Aureliano Coutinho, 81 – Centro – Petrópolis/RJ. O edital e seus anexos serão entregues a quaisquer interessados, mediante solicitação por e-mail: licitacao@fmpsp@petropolis.com.br ou mediante a permuta de 2 (duas) bobinas de papel para fax de alta definição (216mmx30m) no endereço acima indicada. As solicitações de esclarecimentos deverão ser encaminhadas à Comissão Permanente de Licitação, no endereço acima, ou através do telefone (24) 2244-7142.

Petrópolis, 01 de agosto de 2013.  
CARLOS EDUARDO LOPES LIMA (Presidente do CPL)

Estado do Rio de Janeiro  
Câmara Municipal de Nova Iguaçu  
GABINETE DA PRESIDÊNCIA

REPUBLICADA POR INCORREÇÃO  
PORTARIA Nº 182, DE 30 DE JULHO DE 2013.

O PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU-RJ USANDO DAS ATRIBUIÇÕES QUE LHE SÃO CONFERIDAS POR LEI,

**RESOLVE:**  
Art. 1º - **NOMEAR** JULIANA VALERIA RIBEIRO PAES LEME, para exercer o Cargo em Comissão de Assistente de Comissão Permanente, símbolo DG8, Código Identificador DG8-043, a contar de 1º de agosto de 2013.  
Art. 2º - Esta Portaria entrará em vigor na data da sua publicação.  
Nova Iguaçu, 30 de julho de 2013

**Maurício Moraes**  
Presidente  
CMNI