

Internet segura para se proteger na web

No Dia da Internet Segura, celebrado ontem (6), as gigantes de tecnologia publicaram uma série de dicas para que internautas de todo o mundo se protejam ao navegar pela web

Google lançou um guia, dividido em quatro categorias, com as principais instruções para evitar invasões de sistemas e a proteção de dispositivos.

Entre as mais importantes, estão a criação de senhas “eficazes”, que não usem informações óbvias do usuário ou combinações simples, usar senhas diferentes para o acessos em diversas contas, usar sempre que possível a verificação de segurança em dois níveis, e manter sempre os dispositivos atualizados. Outra dica é evitar instalar aplicativos que possam ser danosos aos telefones e tablets, bem como manter a vigilância alta para não entrar em sites falsos ou clicar em links de origem duvidosas.

Já a Microsoft divulgou os dados de uma pesquisa sobre segurança na internet realizada em 23 países e mostrou também que os fenômenos



As gigantes de tecnologia publicaram uma série de dicas.

considerados recentes, como o cyberbullying e os discursos de ódio se proliferaram pelo mundo. O destaca também vai para o risco de fraudes

Já no Brasil, os maiores riscos apontados pela pesquisa da Microsoft são, respectivamente, por contatos não solicitados, solicitações de cunho sexual, fraudes e itens falsos. A sul-coreana Samsung lançou uma campanha de sensibilização para o uso correto e seguro da internet tanto em computadores como em smartphones. As dicas também seguem a linha do Google, de atualizar sistemas e manter antivírus sempre em dia, e tenta alertar os mais jovens para não compartilhar informações íntimas, que possam ser usadas para chantagens emocionais.

Até mesmo o papa Francisco entrou na campanha pelo dia, pedindo a proteção dos menores de idades nas redes. “Somos todos chamados a nos comprometer para proteger os menores no mundo digital”, escreveu o Pontífice em sua conta no Twitter (ANSA).

Veja como evitar a má digestão no carnaval

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 20 milhões de pessoas sofrem com problemas ligados à má digestão, como azia e queimação. Também conhecida como indigestão ou dispepsia, muitas vezes é causada pela alimentação inadequada e pelo consumo elevado de gorduras, álcool ou medicamentos – em alguns casos, são desencadeadas por estresse. Gases, eructações (arrotos) frequentes, náuseas, vômitos, e menos comumente, diarreia ou prisão de ventre, podem ser sinais de indigestão.

Em datas comemorativas como o carnaval, a ingestão em excesso de alguns alimentos e bebidas agride a mucosa do estômago e predispõem à azia. Entre os velhos conhecidos dos foliões estão pastéis, espetinhos, porções fritas e salgadinhos, bebidas gaseificadas e alcóolicas, todos frequentemente vendidos nos bloquinhos e nas praias. Beber muito líquido durante as refeições faz com que o estômago inche, tornando o tempo de digestão maior do que o necessário e causando mal estar.

Já o consumo de bebidas gaseificadas, como refrigerantes, provocam a dilatação do estômago e prejudicam o processo digestivo. Bebidas alcóolicas afetam diretamente as mucosas do esôfago e do estômago, prejudicando a absorção de nutrientes. O Dr. Tomaz Franzini, diretor da Sociedade Brasileira de Endoscopia Digestiva (SOBED), explica o quão prejudicial é o consumo de bebidas alcóolicas para o sistema digestivo. “Elas são responsáveis por aumentar a acidez do suco gástrico, causando a má digestão, podendo evoluir



para gastrites agudas e até quadros mais graves como a inflamação aguda do pâncreas, a pancreatite”, alerta o especialista.

Até mesmo fumar pode provocar a dispepsia. A nicotina, ao entrar em contato com a corrente sanguínea, passa também pelo sistema digestivo, provocando menor número de contrações no estômago, dificultando a digestão. Durante o carnaval, estamos em pleno verão, com temperaturas muito elevadas, o que propicia uma maior desidratação do nosso corpo, por isso o especialista lista algumas dicas para aproveitar a folia sem deixar de cuidar da saúde digestiva. Confira:

- 1) Fuja de refeições fritas e gordurosas! Na hora de escolher, prefira lanches frescos, naturais e saudáveis, sempre prestado atenção ao armazenamento deste alimento e preferencialmente sem molhos ou maionese!
- 2) Coma sem pressa, mastigando bem os alimentos;
- 3) Tome bastante líquido fora das refeições, a indicação é de pelo menos dois litros de água por dia. Caso esteja de “ressaca”, pode tomar ainda mais água e isotônicos;
- 4) Fracione sua alimentação durante o dia e dê prioridade para as frutas, sucos e petiscos saudáveis. Mas também não vá para a folia de barriga vazia;
- 5) A máxima também vale para o carnaval: beba com moderação! Já falamos como o álcool pode prejudicar a saúde gastrointestinal, portanto evite os excessos e intercale com água mineral ou de coco.

Fonte e mais informações: (www.sobed.org.br).



AGENDA DO EMPRESÁRIO
CENOFISCO

www.agenda-empresario.com.br ANO XXX APOIO:

QUINTA-FEIRA, 08 DE FEVEREIRO DE 2018

- Eficiência
- Qualidade
- Confiança

www.oste-mc.com.br

PASSAR A DESCONTAR O VALE TRANSPORTE
Empresa que sempre efetuou o pagamento para os funcionários de Vale transporte sem desconto, pode passar a fazer o desconto de 6%, inclusive substituir o auxílio combustível por vale transporte? Saiba mais acessando: [www.empresario.com.br/legislacao].

SÓCIA DE EMPRESA PODE SER REGISTRADA COMO FUNCIONÁRIA EM OUTRA EMPRESA?
Não há nada na legislação que impede que uma sócia numa empresa, seja empregada em outra empresa. Portanto, é possível essa contratação. Base Legal: art. 2º e art. 3º da CLT.

TERCEIRIZAÇÃO DA ATIVIDADE FIM
Empresa pode contratar outra empresa com a mesma atividade fim? Saiba mais acessando: [www.empresario.com.br/legislacao].

CONTRATO DE TRABALHO INTERMITENTE
Como funciona o contrato de trabalho intermitente, qual a base de salário, segue algum contrato de trabalho específico? Saiba mais acessando a íntegra no site: [www.empresario.com.br/legislacao].

DESCONTAR DAS VERBAS RESCISÓRIAS
Empresa deu o aviso prévio de 30 dias e o funcionário se recusou a cumprir o aviso, podemos descontar das verbas rescisórias? Saiba mais acessando a íntegra no site: [www.empresario.com.br/legislacao].

RESCISÃO POR MUTUO ACORDO
Na rescisão por mútuo acordo, na projeção do aviso prévio, deve-se contar o aviso por inteiro ou somente a quantidade paga? Saiba mais acessando a íntegra no site: [www.empresario.com.br/legislacao].

FÉRIAS PARA O TRABALHADOR DOMÉSTICO
O artigo da nova legislação trabalhista que veda o início das férias no período de dois dias que antecede feriado ou dia de repouso semanal remunerado, se aplica ao trabalhador doméstico? Saiba mais acessando a íntegra no site: [www.empresario.com.br/legislacao].

50 anos

ORCOSE

Contabilidade

Fundador: José SERAFIM Abrantes

11 3531-3233 - www.orcose.com.br

Rua Clodomiro Amazonas, 1435 - Vila Olímpia - 04537-012 - São Paulo - SP

Ramá SPE Empreendimentos Imobiliários S/A
CNPJ nº 12.954.738/0001-77 - NIRE nº 35.30041547-7

Ata da AGOE Transformação de Sociedade Anônima em Sociedade Empresária Limitada realizada em 08/12/17
Às 08h12/17, às 10h, na sede, com a totalidade. Mesa: Arthur José de Abreu Pereira - Presidente, Alexandre Ferreira de Abreu Pereira - Secretário. Deliberações: a) Aprovar as contas dos administradores, as demonstrações financeiras referentes ao período de 01/01/2017 a 31/10/17, nos termos em que foram previamente entregues aos acionistas e publicados no DOESP (página 08), e no Empresas e Negócios (página 5), ambos em edição de 29/11/17. b) Considerar que, nos termos da proposta da Diretoria sobre a destinação do resultado da Companhia referente ao período encerrado em 31 de outubro de 2017, a Companhia apurou prejuízo líquido no período encerrado em 31 de outubro de 2017, de forma que as ações de emissão da Companhia não farão jus ao recebimento de quaisquer dividendos ou juros sobre capital próprio. c) Aprovaram os acionistas, por unanimidade e sem restrições, transformar a Ramá SPE Empreendimentos Imobiliários S/A, sociedade por ações de capital fechado, com sede em SP/SP na Rua Hungria, nº 514, 10º andar, Conjunto 102, Sala 11, Jardim Paulista, CEP 01455-000, registrada perante a JUCESP NIRE nº 35.30041547-7, em sessão realizada em 27/10/11, CNPJ/MF 12.954.738/0001-77 (“Sociedade”), em sociedade empresária limitada, com continuidade das atividades sociais e sem interrupção da existência jurídica da Sociedade, aprovando, ainda, também por unanimidade e sem restrições, a minuta de Contrato Social que passará a reger a Sociedade, o qual, lido e rubricado por todos, passa a fazer parte do presente instrumento como Anexo I, que destina fideiussão para todos os atos de direito. d) A Sociedade passará a girar sob a denominação de Ramá Empreendimentos Imobiliários SPE Ltda. e) As 15.000.000 ações ordinárias nominativas, sem valor nominal, parcialmente integralizadas, atualmente existentes, serão substituídas pela mesma quantidade de quotas atribuídas aos quotistas, mantidas a mesma participação no capital social. Essas quotas serão atribuídas aos quotistas com estrita observância dos direitos e eventuais gravames anteriormente incidentes sobre as ações por eles detidas. A nova redação do capital social já consta da minuta de contrato social anexado à presente como Anexo I. f) Os quotistas extinguem o Conselho de Administração, razão pela qual, neste ato os conselheiros renunciam, a saber: Alexandre Ferreira de Abreu Pereira, Maria Cristina Pinho de Almeida, Robert John van Dijk e Luiz Renato Paim Fernandes nos termos das cartas endereçadas à Companhia, nesta data, e as quais estão arquivadas na sede social para todos os fins legais. Os administradores ora renunciando a Sociedade outorgando a mais plena, geral, irrevogável e inalienável quitação pelo recebimento de qualquer importância eventualmente devida, bem como renunciando expressamente ao direito de pleitear qualquer tipo de pagamento, indenização ou verba de qualquer natureza, a qualquer tempo e título, em juízo e fora dele. g) Os quotistas neste ato elegem os membros da Administração, cujos mandatos valerão por tempo indeterminado. Dessa forma, é ratificada a eleição dos seguintes membros da Administração: a) Arthur José de Abreu Pereira, CPF/MF nº 203.898.928/15; e b) Dário de Abreu Pereira Neto, CPF/MF sob o nº 114.774.129-08. h) Alexandre Ferreira de Abreu Pereira, CPF/MF nº 259.912.388-71. Os administradores eleitos declaram que não estão impedidos por lei especial, de exercerem administração da sociedade. Neste ato os Administradores assinaram o respectivo contrato social para formalização da posse de seus cargos. i) As ações aprovadas em reunião por unanimidade, o Contrato Social regerá a Sociedade, o qual, lido e rubricado por todos. Atividades Complementares: Por fim, os administradores da Sociedade firmaram incubidores de utilidades necessárias à implementação de sua transformação, inclusive a atualização dos registros necessários perante os órgãos competentes. Nada mais. São Paulo, 08/12/17. Juscep sob o NIRE 352308283-7 e registrada sob o nº 4.83318-1 em 15/01/2018. Flávia Regina Brito Gonçalves - Secretária Geral.

Sociedade Centro Empresarial Tamboré
CNPJ: 57.389.868/0001-42
Assembleia Geral Ordinária

Ficam convocados todos os senhores associados para participarem da Assembleia Geral Ordinária da SOCIET - Sociedade Centro Empresarial Tamboré, que será realizada no dia 27 de fevereiro de 2018, às 16:30 horas, em primeira convocação, com a maioria dos votos ou às 17:00 horas, em segunda convocação, com qualquer número de presentes, em sua Sede Social, sala na Av. Cec. 651, em Tamboré, Banerji - São Paulo, para deliberarem sobre a seguinte ordem do dia: a) Relatório da Diretoria; b) Aprovação do Balanço encerrado em 31.12.2017; c) Aprovação da Proposta Orçamentária para 2018; d) Eleição da Diretoria e do Conselho Fiscal para o período de um ano; e) Outros assuntos de interesse Social. Ricardo de Souza Nagib - Presidente.

4º VC - Reg. Itaquera EDITAL DE INTIMAÇÃO, COM PRAZO DE 30 DIAS. O(A) MM. Juiz(a) de Direito da 4ª Vara Cível, do Foro Regional VII - Itaquera, Estado de São Paulo, Dr(a), Carlos Alexandre Britto, em nome da Lei, etc. FAZ SABER A IRMA SANTOS BRITO (CPF 274.176.768-80 RG 35.107.751) que se determina o bloqueio on-line de contas e ativos financeiros em seu nome, nos autos da AÇÃO DE EXECUÇÃO DE TÍTULO EXTRAJUDICIAL (processo nº 0013492-92.2010.8.26.0007), em curso perante a 4ª Vara Cível do Foro Regional VIII Itaquera da Comarca de São Paulo/SP, que em face de si move CENTRO DE EDUCAÇÃO PARA FORMAÇÃO DE PROFISSIONAIS EM SAÚDE LTDA, culminando na restrição parcial de valores, em 28/11/2014 no importe de R\$1.892,39 (um mil oitocentos e noventa e dois reais e trinta e nove centavos). Estando a Executada em lugar ignorado, foi deferida a intimação acerca da penhora através de edital em cumprimento aos artigos 841, §1º e seguintes do Código de Processo Civil. Assim, fica intimada a Executada acerca da penhora, bem como para, caso queira, apresentar, no prazo de 15 (quinze) dias, embargos quanto a penhora realizada nos termos § 1º do artigo 917 do mesmo diploma legal. A ausência de manifestação no prazo mencionado autorizará o levantamento do valor penhorado em favor da Execução como pagamento parcial do crédito exequendo, com o seguimento da Execução pelo valor residual. E, para que chegue ao conhecimento de todos e para que no futuro ninguém possa alegar ignorância, expediu-se o presente edital que será afixado e publicado na forma da lei. NADA MAIS. Dado e passado nesta cidade de São Paulo, aos 11 de dezembro de 2017.

IGPX BRASIL DISTRIBUIDORA DE PRODUTOS LTDA - Torna público que requereu à SEMA a Licença Prévia e de Instalação Ambiental para fabricação de velas, inclusive decorativas à Avenida Justino de Maio, 1488, Cidade Industrial Satélite de SP, Guarulhos, através do processo administrativo nº 8764/2018.

LABEL KROMIA Indústria e Comércio e Manutenção de Máquinas Gráficas Ltda ME - Torna público que solicitou junto a Prefeitura de Itaquaquecetuba - Secretária do Meio Ambiente a Licença Prévia, Instalação e de Operação, para a atividade de fabricação de máquinas gráficas, sito Rua da Consolação, 26- Parque Novo Horizonte, Itaquaquecetuba/SP.

DICAS DE COMUNICAÇÃO
com J. B. Oliveira

Educação: objetivos e recursos. E nossa realidade

Vem de longe a preocupação com a educação

Quinto livro da Bíblia, Deuteronômio, cuja autoria é atribuída a Moisés (que viveu por volta de 1.250 a.C.), traz, no capítulo 6, versículos 6 e 7, estas recomendações: “E estas palavras, que hoje te ordeno, estarão no teu coração. E as transmitirás a teus filhos, e delas falarás assentado em tua casa, e andando pelo caminho, e deitando-te e levantando-te”. O único meio educacional de então era o lar, a família. E funcionava! Com o passar do tempo e as inexoráveis modificações impostas pela “evolução” da civilização humana, esse eixo se deslocou da família para a “área especializada”: os educadores, a escola. Funciona?

Em muitos países, sim! De todas as nações atingidas pelo flagelo da Segunda Guerra Mundial, nenhuma foi mais prejudicada que o Japão. Suas perdas se estenderam dos danos materiais e financeiros aos humanos, morais e psicológicos. Foi o único país a sofrer a desgraça de dois bombardeios atômicos, de que resultou um saldo de mortes que oscila entre 140 e 220 mil pessoas. Isso, em 1.945. Apenas seis décadas após, o Japão chegou a figurar como a **segunda maior economia do mundo!** A razão principal dessa fantástica mudança? O país **priorizou a educação!**

Em memorável palestra em São Paulo, a que tive a honra de assistir, Akihiro Nakae, Cônsul do Japão no Brasil (autor do livro “Vale a pena lutar pelo Brasil... na visão de um cônsul”) dizia: “Em meu país, se estiverem reunidos profissionais das mais diversas áreas, como o médico, o engenheiro, o diplomata, o advogado e o professor, este último será reverenciado por todos e terá precedência sobre os demais. Eles sabem que se são o que são, devem-no ao Professor, e não se esquecem disso”. Na segunda edição da obra, em 1992, acham-se estabelecidas algumas comparações entre os dois países: “No Japão, o PNB per capita é de US\$ 23.296 e no Brasil de US\$ 2.059. O PNB total do Japão é de US\$ 3 trilhões, enquanto o do Brasil é de cerca de US\$ 297 bilhões”. “No país existe 1,1 milhão de professores do primeiro grau, mas 6% destes professores têm instrução de primeiro grau incompleto e 13% têm primeiro grau completo. No Nordeste, o índice dos professores com até o primeiro grau incompleto é de 30%. No país, os professores com primeiro grau incompleto totalizam 74 mil. A instrução média dos professores é de 11,4 anos. Segundo os dados mencionados, podemos observar que o investimento educacional é muito pouco. E isso é um dos maiores obstáculos para o desenvolvimento. Esse problema não causa apenas falta de volume de conhecimento, mas tem grande influência no pensamento lógico e na Filosofia. No Brasil, nota-

Mostrando a Língua

J. B. Oliveira

UMA OBRA GENIAL SOBRE A LÍNGUA PORTUGUESA

Serviço: Livro “Mostrando a Língua”. Editora JBO. 163 páginas. Preço de capa: R\$ 40,00. Valor especial de promoção: R\$ 30,00. Pedidos exclusivamente pelo site www.jboliveira.com.br

42º VC - Capital. EDITAL DE CITAÇÃO - PRAZO DE 20 DIAS. PROCESSO Nº 0153201-86.2012.8.26.0100 O(A) MM. Juiz(a) de Direito da 42ª Vara Cível, do Foro Central Cível, Estado de São Paulo, Dr(a), André Augusto Salveiro Bezerra, na forma da Lei, etc. FAZ SABER A(O) OPONTO SP COMERCIO DE EQUIPAMENTOS ODONTOLÓGICOS LTDA, CNPJ 08.628.846/0001-43, na pessoa de seu representante legal, que lhe foi proposta uma ação de Procedimento Comum por parte de Cristofoli Equipamentos de Biossegurança-Ltda, alegando em síntese a cobrança de R\$ 263.725,08 (Abril/2012), referente aos cheques nº 850621 e nº 850623 no valor de R\$ 22.000,00 cada e nº 850622 e nº 850624 no valor de R\$ 22.274,47 cada, devolvidos e não pagos, mais R\$ 175.176,14 das duplicatas inadimplidas até o mês de Maio/2010, oriundos da aquisição de suprimentos odontológicos realizados em 2010. Encontrando-se o réu em lugar incerto e não sabido, foi determinada a sua CITAÇÃO, por EDITAL, para os atos e termos da ação proposta e para que, no prazo de 15 dias, que fluirão após o decurso do prazo do presente edital, apresente resposta. Não sendo contestada a ação, o réu será considerado revel, caso em que será nomeado curador especial. Será o presente edital, por extrato, afixado e publicado na forma da lei. NADA MAIS.