

# PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPO LARGO

## DECRETO N.º 90/78

Data: 18 de setembro de 1978.

Súmula: "Delega atribuições, disciplina processamento de papéis, fixa normas de recursos e, dá outras providências".

O PREFEITO MUNICIPAL DE CAMPO LARGO, Estado do Paraná, no exercício de suas atribuições,

DECRETA:

DA DELEGAÇÃO DE COMPETÊNCIA

TÍTULO - I

CAPÍTULO ÚNICO

Art. 1.º — A competência dos Departamentos e órgãos da Prefeitura Municipal é a definida na Lei n.º 382, de 27 de outubro de 1977.

Art. 2.º — São delegadas as seguintes atribuições aos titulares dos órgãos e Departamentos discriminados abaixo:

I — DEPARTAMENTO DE ADMINISTRAÇÃO:

a) competência para decidir, em primeiro grau, requerimentos e reclamações de qualquer natureza, relacionados com as controvérsias decorrentes dos regimes de trabalho dos servidores municipais;

b) competência para decidir, em primeiro grau, dos assuntos relacionados com as atribuições previstas no art. 22, da Lei n.º 382, de 27 de outubro de 1977;

c) baixar normas, atos, através de portarias, para o cumprimento das atribuições ora delegadas.

II — DEPARTAMENTO DE FINANÇAS:

a) competência para decidir, em primeiro grau, requerimentos e reclamações de qualquer natureza, relacionados com os assuntos firmados na competência que provem do art. 23, da Lei n.º 382, de 27 de outubro de 1977;

b) ordenar ou autorizar as despesas, na conformidade do Orçamento e dos créditos abertos legalmente;

c) celebrar, juntamente com o Prefeito, contratos e convênios, "ad referendum" da Câmara Municipal, quando não previamente autorizados e contrair empréstimos e realizar outras operações de crédito na forma da lei;

d) impor multas estipuladas nos contratos, bem como as que forem devidas ao Município e expedir ordens necessárias a sua cobrança;

e) baixar normas, atos, através de portarias, para o cumprimento das atribuições ora delegadas.

III — DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO:

a) competência para decidir, em primeiro grau, requerimentos de qualquer natureza, relacionados com os assuntos firmados na competência que advém do art. 25, da Lei n.º 382, de 27-10-1977;

b) planejar e ordenar a movimentação dos servidores lotados no Departamento de Educação, ressalvada a competência do Departamento de Administração referida na alínea "a", I, do art. 2.º, deste Decreto;

V — DEPARTAMENTO RODOVÁRIO MUNICIPAL:

a) competência para decidir, em primeiro grau, requerimentos e reclamações relacionados com os assuntos previstos no art. 27, da Lei n.º 382, de 27 de outubro de 1977;

b) baixar normas, atos, através de portarias, necessários para a execução dos assuntos decorrentes das atribuições ora delegadas.

Art. 3.º — Os órgãos de assessoramento previstos na lei n.º 382, de 27-10-1977: Gabinete do Prefeito, Assessoria de Planejamento e Orçamento, Consultoria Jurídica e Junta de Recursos Administrativos, através de seus titulares, terão competência para decidir, em primeiro grau, dos assuntos relacionados com a competência inscrita nos termos da referida lei 382, de 27 de outubro de 1977.

Parágrafo Único — Os seus titulares poderão baixar normas, atos, através de portarias, para a execução das atribuições ora delegadas.

Art. 4.º — Além da competência definida no art. 20, da Lei n.º 382, de 27 de outubro de 1977, competem à Consultoria Jurídica, as atribuições seguintes, através de seu titular:

a) representar o Município em juízo e fora dele;

b) juntamente com o Prefeito alienar bens patrimoniais do Município, mediante autorização previa da Câmara Municipal quando for o caso e, também, em relação a aqueles que, na forma do decreto n.º 70/78, de 08-06-78, estejam dispensados de tal formalidade;

c) promover a transcrição no Registro de Imóveis das áreas doadas ao Município, através da Divisão de Coordenação, em processos de loteamento, em processos de loteamento e de outras operações imobiliárias de interesse municipal;

d) opinar, obrigatoriamente, em todos os processos que digam respeito a loteamentos, arruamentos e desmembramentos de terrenos urbanos ou em área de expansão urbana, conforme vir a ser definido em plano de Estruturação Urbana do Município;

e) em relação a atribuições delegadas aos demais órgãos e Departamentos da Prefeitura Municipal, através deste Decreto, a serem decididas em primeiro grau, opinar, sempre, que for solicitada.

Art. 5.º — As atribuições e demais normas que regem o Departamento de Obras e Urbanismo continuam disciplinares da pelos termos do Decreto n.º 70, de 08 de junho de 1978.

Parágrafo Único — Delega-se competência, ainda, ao D.O.U., especialmente, em relação aos assuntos seguintes:

a) fixar tarifas dos diversos serviços públicos concedidos e permitidos a teste a competente solicitação, através do Setor de Expediente e Comunicações;

b) aprovar loteamento, arruamentos e desmembramentos de terrenos na área urbana e na área de expansão urbana, definida pelo Decreto n.º 70/78 ou, conforme vier a ser estabelecida em Plano de Estruturação Urbana do Município;

c) oficializar, obedecidas as normas urbanísticas aplicáveis, as vias e logradouros públicos;

feituas instaladas nos distritos do Município, abrangendo a facilidade de baixar normas, atos, através de portarias, para execução das atribuições de administração descentralizada ora delegadas.

Art. 7.º — As portarias baixadas pelos titulares dos órgãos e departamentos referidos no Capítulo Único, deste Título, serão, obrigatoriamente, registradas em Livro Próprio pela Consultoria Jurídica, através da Divisão de Coordenação.

TÍTULO - II

Dos Processos

CAPÍTULO - I

Art. 8.º — Os requerimentos protocolados pelas partes no setor de Expediente e Comunicações, da Divisão de Serviços Gerais, no Departamento de Administração, serão, de acordo com a natureza do assunto, definida através da competência delegada por este Decreto, distribuídos aos departamentos e órgãos competentes, mediante carga respectiva.

Art. 9.º — Os Diretores e Titulares dos Departamentos e Órgãos da Prefeitura Municipal designarão um Chefe de Setor, através de portaria, que ficará responsável pelo controle interno dos processos, distribuindo-os no âmbito do Departamento ou órgão e perante o setor de expediente e comunicações.

Art. 10.º — O Departamento de Administração, através do setor de Expediente e Comunicações, procederá, diariamente, ao final do expediente, controle geral dos processos em andamento a fim de manter registro geral e atualizado dos mesmos.

Art. 11.º — Os processos serão remetidos de um Departamento ou órgão para outro mediante baixa e carga respectiva através de Livro de Controle de Protocolo existente em cada órgão.

Art. 12.º — Os processos serão decididos somente pelo titular de cada departamento, sob recomendação do Chefe de Divisão competente e informação, quando for o caso, do Chefe do Setor.

Art. 13.º — Os pedidos de certidões requeridos pelas partes, após informados pelos órgãos competentes, serão expedidas pela Consultoria Jurídica, através da Divisão de Coordenação, subscritas pelo Diretor do Departamento de Administração e Chefe daquela Divisão.

CAPÍTULO - II

Art. 14.º — Nenhum órgão ou Departamento efetuará qualquer aquisição de bens ou serviços senão através do Departamento de Administração, dirigindo a teste a competente solicitação, através do Setor de Expediente e Comunicações.

Art. 15.º — A solicitação a ser enviada ao Departamento de Administração conterá, obrigatoriamente, descrição pormenorizada da espécie, quantidades, dados característicos e prévia estimativa de custo, quando possível.

Art. 16.º — Recebida a solicitação, o Departamento de Administração encaminhará a mesma ao Departamento de Finanças para opinar sobre a viabilidade orçamentária ou informar das providências necessárias.

Art. 17.º — Informado o processo, o Departamento de Administração, quando for o caso, determinará à Comissão de Licitação a realização da cabível modalidade de licitação para a aquisição pleiteada.

Art. 18.º — Realizada a licitação, homologada pelo Prefeito, o Departamento de Administração expedirá ordem de serviço ao Setor de Compras para providenciar a aquisição,

processando-se junto ao Departamento de Finanças as providências necessárias para o empêno da verba respectiva e liberação de pagamento.

CAPÍTULO - III

Art. 19.º — Das decisões dos Departamentos e Órgãos da Prefeitura Municipal referidos no Título I, Capítulo Único, deste Decreto, caberá recurso, com efeito, suspensivo, no prazo de 10 dias, contados da ciência da decisão ao interessado, dirigido ao Prefeito Municipal.

Art. 20.º — As decisões de primeiro grau que exonerarem o sujeito passivo, ou o autuado, do pagamento do tributo ou de multa de valor originário superior a 25% (vinte e cinco por cento) da Unidade de Referência referida no art. 210, do Código Tributário Municipal (lei n.º 393, de 20 de dezembro de 1977), deverão ser objeto de recurso de ofício, mediante declaração no próprio despacho, à Junta de Recursos Administrativos.

Art. 21.º — Fica ressalvada a competência recursal da Junta de Recursos Administrativos, especifica com o grau de segundo grau para apreciação de questões tributárias e as relacionadas com as controvérsias entre a Prefeitura Municipal e seus servidores.

Art. 22.º — Os recursos das decisões de 1.º grau, em questões tributárias, além de efeito suspensivo de cobrança, serão interpostos dentro do prazo de 30 (trinta) dias, contados da data da notificação do despacho de primeiro grau (parágrafo único, do art. 177, da lei n.º 393, de 20 de dezembro de 1977).

Art. 23.º — As decisões da Junta de Recursos Administrativos, em questões tributárias e de pessoal, serão proferidas no prazo máximo de 90 (noventa) dias, contados da data do recebimento do processo, e serão publicadas, através de extrato, em órgão oficial do Município, daí correndo o prazo.

Parágrafo Único — Decorrido o prazo de 90 (noventa) dias referido no "caput" deste artigo sem que a Junta de Recursos Administrativos tenha proferido decisão não serão computados juros e correção monetária, quando se tratar de questões tributárias, a partir desta data.

Art. 24.º — No prazo de 30 (trinta) dias, contados da publicação da decisão da Junta de Recursos Administrativos em órgão oficial do Município, caberá pedido de reconsideração ao Prefeito.

Parágrafo Único — As decisões da Junta de Recursos Administrativos, e as salvadas aquelas proferidas por unanimidade de votos de seus membros, quando os representantes da Prefeitura Municipal foram vencidos, serão objetos de recurso de ofício, por parte de seu Presidente, no prazo referido no "caput" deste artigo, com efeito suspensivo, dirigido ao Prefeito Municipal que, no prazo de 30 (trinta) dias, manterá ou reformará a decisão, devidamente fundamentada.

Parágrafo Único — As decisões da Junta de Recursos Administrativos, e as salvadas aquelas proferidas por unanimidade de votos de seus membros, quando os representantes da Prefeitura Municipal foram vencidos, serão objetos de recurso de ofício, por parte de seu Presidente, no prazo referido no "caput" deste artigo, com efeito suspensivo, dirigido ao Prefeito Municipal que, no prazo de 30 (trinta) dias, manterá ou reformará a decisão, devidamente fundamentada.

Art. 25.º — Nos termos da competência definida no artigo 28 da Lei n.º 382, de 27 de outubro de 1977, é delegada competência, em primeiro grau, aos titulares das Subpre-

DECRETO N.º 91/78

Data: 19 de setembro de 1978

O PREFEITO MUNICIPAL DE CAMPO LARGO, Estado do Paraná, usando das atribuições que lhe são conferidas por lei e considerando o disposto no art. 3.º, da Lei n.º 421, de 24 de agosto de 1978.

DECRETA:

Art. 1.º — Os servidores municipais lotados no D.O.U. e D.R.M. à critério de seus Diretores, cujas tarefas tiveram de ser exercidas em serviços externos, na construção, reparação e conservação de estradas ou obras públicas, perceberão, por dia de trabalho, um adicional de 40% (quarenta por cento) sobre o salário dia, para atender despesas com alimentação e locomoção.

Art. 2.º — Este Decreto terá validade a partir de 1.º de setembro do corrente, vigendo a partir da data de sua publicação em órgão oficial do Município.

Edifício da Prefeitura Municipal de Campo Largo, em 19 de setembro de 1978.

NEWTON PUPPI  
Prefeito Municipal

DECRETO N.º 92/78

Data: 21 de setembro de 1978.

Súmula — Dispõe sobre a aprovação de lotes de terreno urbano e dá outras providências.

A CAMARA MUNICIPAL DE CAMPO LARGO, Estado do Paraná, APROVOU, e eu, PREFEITO MUNICIPAL, sanciono a seguinte lei:

Art. 1.º — Os lotes de terreno urbano situados no perímetro urbano definido pela Lei n.º 169, de 24 de dezembro de 1969, poderão ser aprovados, para fins de edificação independentemente da metragem mínima estabelecida pelo Art. 17, da Lei n.º 89, de 10 de dezembro de 1958 (Código de Obras), desde que contenham metragem de frente e fundos especificada em título de registro domínial.

Parágrafo Único — O Departamento de Obras e Urbanismo, através de parecer fundamentado, poderá, contudo, rejeitar aprovação para edificação em lotes que não possuam condições mínimas de habitabilidade.

Art. 2.º — As aprovações de croqui de desmembramento de lotes ou áreas de terreno, situadas no perímetro urbano ou em área de expansão urbana, poderão ser aprovadas, independentemente das metragens mínimas previstas na Lei n.º 49, de 10 de dezembro de 1958 admitida exclusivamente a redução de 20% (vinte por cento), à juízo do Departamento de Obras e Urbanismo.

Art. 3.º — Esta Lei, revogada as disposições em contrário, entrará em vigor na data de sua publicação em órgão oficial do município.

Edifício da Prefeitura Municipal de Campo Largo, em 21 de setembro de 1978.

NEWTON PUPPI  
Prefeito Municipal

PERDEU - SE

LOURDES SCHOMBACHLER CRUZ perdeu sua Carteira de Identidade n.º 1.684.827 — Pr. (24-09-78)

PERDEU - SE

Antonio Luiz Feltrin Batista perdeu os seguintes documentos: Título de Eleitor, Carteira de Reservista (3.ª), Carteira de Identidade e Carteira de Habilitação. (24-09-78)

Art. 1.º — Fica o Poder Executivo, dentro do prazo de 30 (trinta) dias, contados da vigência desta Lei, autorizado a dispensar multas e efetuar parcelamento, em até 10 (dez) prestações mensais, dos débitos dos ocupantes dos "box" da Estação Rodoviária Municipal, relativos ao preço de uso mensal dos mesmos, e que estejam em mora.

Art. 2.º — No parcelamento serão incluídas as taxas de juros vencidos e vincendos.

Art. 3.º — Esta lei, revogada as disposições em contrário, entrará em vigor na data de sua publicação em órgão oficial do Município.

Edifício da Prefeitura Municipal de Campo Largo, em 21 de setembro de 1978.

NEWTON PUPPI  
Prefeito Municipal

LEI N.º 427

Data: 21 de setembro de 1978.

Súmula — Dispõe sobre a aprovação de lotes de terreno urbano e dá outras providências.

A CAMARA MUNICIPAL DE CAMPO LARGO, Estado do Paraná, APROVOU, e eu, PREFEITO MUNICIPAL, sanciono a seguinte lei:

Art. 1.º — Os lotes de terreno urbano situados no perímetro urbano definido pela Lei n.º 169, de 24 de dezembro de 1969, poderão ser aprovados, para fins de edificação independentemente da metragem mínima estabelecida pelo Art. 17, da Lei n.º 89, de 10 de dezembro de 1958 (Código de Obras), desde que contenham metragem de frente e fundos especificada em título de registro domínial.

Parágrafo Único — O Departamento de Obras e Urbanismo, através de parecer fundamentado, poderá, contudo, rejeitar aprovação para edificação em lotes que não possuam condições mínimas de habitabilidade.

Art. 2.º — As aprovações de croqui de desmembramento de lotes ou áreas de terreno, situadas no perímetro urbano ou em área de expansão urbana, poderão ser aprovadas, independentemente das metragens mínimas previstas na Lei n.º 49, de 10 de dezembro de 1958 admitida exclusivamente a redução de 20% (vinte por cento), à juízo do Departamento de Obras e Urbanismo.

Art. 3.º — Esta Lei, revogada as disposições em contrário, entrará em vigor na data de sua publicação em órgão oficial do município.

Edifício da Prefeitura Municipal de Campo Largo, em 21 de setembro de 1978.

NEWTON PUPPI  
Prefeito Municipal

PERDEU - SE

ILDA SIMONE DA SILVA perdeu sua Carteira de Identidade, Título de Eleitor e Carteira de Habilitação. Quem os encontrar favor entregar na Casa Laurita.

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPO LARGO - PR

LEI N.º 428

Data: 21 de setembro de 1978.

Súmula — Dispensa a Associação Franciscana de Ensino Senhor Bom Jesus da cobrança de Taxa de Licença para execução de obras.

A CAMARA MUNICIPAL DE CAMPO LARGO, Estado do Paraná, APROVOU, e eu, PREFEITO MUNICIPAL, sanciono a seguinte lei:

Art. 1.º — Fica o Poder Executivo autorizado a dispensar a cobrança da Taxa de Licença para Execução de Obras, prevista na Lei n.º 393, de 20 de dezembro de 1977, incidente sobre o projeto de construção da Faculdade, no lugar Rondinha, neste Município, pela Associação Franciscana de Ensino "Senhor Bom Jesus".

Art. 2.º — Esta lei, revogada as disposições em contrário, entrará em vigor na data de sua publicação no órgão oficial do município.

Edifício da Prefeitura Municipal de Campo Largo, em 21 de setembro de 1978.

NEWTON PUPPI  
Prefeito Municipal

AVISO

A Comissão de Licitações da Prefeitura Municipal de Campo Largo, comunica aos interessados que encontra-se afixado no quadro de editais desta Prefeitura, desde o dia 20 do corrente, edital de Tomada de Preços para a aquisição de duas caçambas para chassis Mercedes Benz LK 1113/36, capacidade 5 m³.

A abertura das propostas será no próximo dia 2 de outubro, às 15,00 horas na sede desta Prefeitura.

O Edital e os esclarecimentos necessários serão prestados pela Comissão ou pelo Diretor do D.R.M. no horário normal de expediente.

Campo Largo, 20 de setembro de 1978.

A Comissão

AVISO

A Comissão de Licitações da Prefeitura Municipal de Campo Largo, comunica aos interessados que encontra-se afixado no quadro de editais desta Prefeitura, desde o dia 20 do corrente, edital de Tomada de Preços para a aquisição de duas caçambas para chassis Mercedes Benz LK 1113/36, capacidade 5 m³.

A abertura das propostas será no próximo dia 2 de outubro, às 15,00 horas na sede desta Prefeitura.

O Edital e os esclarecimentos necessários serão prestados pela Comissão ou pelo Diretor do D.R.M. no horário normal de expediente.

Campo Largo, 20 de setembro de 1978.

A Comissão

AVISO

A Comissão de Licitações da Prefeitura Municipal de Campo Largo, comunica aos interessados que encontra-se afixado no quadro de editais desta Prefeitura, desde o dia 20 do corrente, edital de Tomada de Preços para a aquisição de duas caçambas para chassis Mercedes Benz LK 1113/36, capacidade 5 m³.

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPO LARGO - PR

LEI N.º 428

Data: 21 de setembro de 1978.

Súmula — Dispensa a Associação Franciscana de Ensino Senhor Bom Jesus da cobrança de Taxa de Licença para execução de obras.

A CAMARA MUNICIPAL DE CAMPO LARGO, Estado do Paraná, APROVOU, e eu, PREFEITO MUNICIPAL, sanciono a seguinte lei:

Art. 1.º — Fica o Poder Executivo autorizado a dispensar a cobrança da Taxa de Licença para Execução de Obras, prevista na Lei n.º 393, de 20 de dezembro de 1977, incidente sobre o projeto de construção da Faculdade, no lugar Rondinha, neste Município, pela Associação Franciscana de Ensino "Senhor Bom Jesus".

Art. 2.º — Esta lei, revogada as disposições em contrário, entrará em vigor na data de sua publicação no órgão oficial do município.

Edifício da Prefeitura Municipal de Campo Largo, em 21 de setembro de 1978.

NEWTON PUPPI  
Prefeito Municipal

AVISO

A Comissão de Licitações da Prefeitura Municipal de Campo Largo, comunica aos interessados que encontra-se afixado no quadro de editais desta Prefeitura, desde o dia 20 do corrente, edital de Tomada de Preços para a aquisição de duas caçambas para chassis Mercedes Benz LK 1113/36, capacidade 5 m³.

A abertura das propostas será no próximo dia 2 de outubro, às 15,00 horas na sede desta Prefeitura.

O Edital e os esclarecimentos necessários serão prestados pela Comissão ou pelo Diretor do D.R.M. no horário normal de expediente.

Campo Largo, 20 de setembro de 1978.

A Comissão

AVISO

A Comissão de Licitações da Prefeitura Municipal de Campo Largo, comunica aos interessados que encontra-se afixado no quadro de editais desta Prefeitura, desde o dia 20 do corrente, edital de Tomada de Preços para a aquisição de duas caçambas para chassis Mercedes Benz LK 1113/36, capacidade 5 m³.

A abertura das propostas será no próximo dia 2 de outubro, às 15,00 horas na sede desta Prefeitura.

O Edital e os esclarecimentos necessários serão prestados pela Comissão ou pelo Diretor do D.R.M. no horário normal de expediente.

Campo Largo, 20 de setembro de 1978.

A Comissão

AVISO

A Comissão de Licitações da Prefeitura Municipal de Campo Largo, comunica aos interessados que encontra-se afixado no quadro de editais desta Prefeitura, desde o dia 20 do corrente, edital de Tomada de Preços para a aquisição de duas caçambas para chassis Mercedes Benz LK 1113/36, capacidade 5 m³.

# PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPO LARGO - PR

LEI N.º 428

Data: 21 de setembro de 1978.

Súmula — Dispensa a Associação Franciscana de Ensino Senhor Bom Jesus da cobrança de Taxa de Licença para execução de obras.

A CAMARA MUNICIPAL DE CAMPO LARGO, Estado do Paraná, APROVOU, e eu, PREFEITO MUNICIPAL, sanciono a seguinte lei:

Art. 1.º — Fica o Poder Executivo autorizado a dispensar a cobrança da Taxa de Licença para Execução de Obras, prevista na Lei n.º 393, de 20 de dezembro de 1977, incidente sobre o projeto de construção da Faculdade, no lugar Rondinha, neste Município, pela Associação Franciscana de Ensino "Senhor Bom Jesus".

Art. 2.º — Esta lei, revogada as disposições em contrário, entrará em vigor na data de sua publicação no órgão oficial do município.

Edifício da Prefeitura Municipal de Campo Largo, em 21 de setembro de 1978.

NEWTON PUPPI  
Prefeito Municipal

AVISO

A Comissão de Licitações da Prefeitura Municipal de Campo Largo, comunica aos interessados que encontra-se afixado no quadro de editais desta Prefeitura, desde o dia 20 do corrente, edital de Tomada de Preços para a aquisição de duas caçambas para chassis Mercedes Benz LK 1113/36, capacidade 5 m³.

A abertura das propostas será no próximo dia 2 de outubro, às 15,00 horas na sede desta Prefeitura.

O Edital e os esclarecimentos necessários serão prestados pela Comissão ou pelo Diretor do D.R.M. no horário normal de expediente.

Campo Largo, 20 de setembro de 1978.

A Comissão

AVISO

A Comissão de Licitações da Prefeitura Municipal de Campo Largo, comunica aos interessados que encontra-se afixado no quadro de editais desta Prefeitura, desde o dia 20 do corrente, edital de Tomada de Preços para a aquisição de duas caçambas para chassis Mercedes Benz LK 1113/36, capacidade 5 m³.

A abertura das propostas será no próximo dia 2 de outubro, às 15,00 horas na sede desta Prefeitura.

O Edital e os esclarecimentos necessários serão prestados pela Comissão ou pelo Diretor do D.R.M. no horário normal de expediente.

Campo Largo, 20 de setembro de 1978.

A Comissão

AVISO

A Comissão de Licitações da Prefeitura Municipal de Campo Largo, comunica aos interessados que encontra-se afixado no quadro de editais desta Prefeitura, desde o dia 20 do corrente, edital de Tomada de Preços para a aquisição de duas caçambas para chassis Mercedes Benz LK 1113/36, capacidade 5 m³.



## CANTINHO ESPECIAL

TEREZA B. CASTRO DA CRUZ

Os mais sinceros agradecimentos às pessoas que oferecem estímulos, para que eu continue com CANTINHO ESPECIAL. Continuemos hoje, os assuntos iniciados domingo p. p.:

I — ALIMENTAÇÃO:

Para que servem:

1 — Proteínas — Restauram as células orgânicas.

Deficiências causam:

— Fraqueza nos músculos — unhas — cabelo — pele — cartilagens — parte dos ossos — parte do sangue, etc.

São encontradas:

— Leite — ovos — soja — trigo — milho — nozes — Pinhão — lentilha — ervilha — feijão preto — carne — queijo, etc.

2 — Hidratos de Carbono — Elementos geradores de energia; proteção antitóxica; o combustível que é queimado quando se exerce alguma atividade.

Deficiência:

— Causa fraqueza em geral.

São encontradas:

— Arroz — trigo — milho — batatas — mel — melado — açúcar — feijão — grão de bico — leite — uva — beterrabas — mandioca — pão — doces em geral e carne gorda.

3 — Gorduras — Elementos de reserva de energia, de que o organismo lança mão quando está em falta de calorías.

Deficiência — fraquezas

Encontra-se:

— Banha — azeite — manteiga — soja — abacate — amendoim — coco — azeitona, etc.

4 — Sais minerais — Elementos necessários à formação de células e ao funcionamento dos órgãos. Existem os que se encontram facilmente e os difíceis de serem encontrados:

a) Fósforo — Fósforo — cálcio — potássio — enxofre — sódio — magnésio — cloro — silício — flúor.

b) Dificéis — Ferro — cobre — manganês — iodo. (próximo número daremos detalhes sobre sais minerais).

5 — Vitaminas — Elementos reguladores da atividade de vários órgãos e prevenções contra várias doenças, estão contidos particularmente nas frutas e verduras.

São elas:

— Vitamina A — Vit. B1 — Vit. B2 — Vit. B5 — Vit. B6 — Vit. B12 — Vit. C — Vit. D — Vit. E — Vit. K. (próx. n.º daremos detalhes sobre as vitaminas).

6 — Água — Indispensável à vida! 2/3 do peso do corpo humano é líquido.

— São necessários de 6 a 8 copos por dia.

— Nos dias de calor, quando o suor é excessivo deve-se ingerir muito líquido, especialmente água pura.

II — HIGIENE

Um hábito importantíssimo que se deve criar nas crianças é de escovar os dentes, começando cedo, logo aos 2 anos. Com um pouco de vontade e paciência a mamãe consegue.