

ALINA SOUZA



Quinta-feira em Porto Alegre apresentou umidade e forte nevoeiro

PROTEÇÃO

Prevenção para evitar problemas

Com a umidade do ar beirando 100%, a prevenção é fundamental para evitar maiores complicações clínicas. Ainda assim, o atendimento nas emergências de Porto Alegre aumentou nas últimas semanas, requerendo atenção, especialmente com as mudanças de temperatura bruscas. O chefe do Serviço de Pneumologia da Santa Casa e médico pneumologista, Adalberto Rubin, destaca que algumas situações devem ser evitadas. “Evitar sair diretamente de um ambiente aquecido para um mais frio ou úmido, por exemplo. Porém, caso seja necessário, é preciso cobrir as extremidades, como mãos, pés, pescoço e cabeça. São pontos em que o frio penetra e isto reduz as defesas do organismo”, afirma. Caso seja um paciente de doenças respiratórias prévias crônicas, como bronquite, asma, enfisema ou sinusite, é preciso manter o tratamento de controle.

Ainda segundo ele, o clima frio aumenta a proliferação viral, ainda mais em ambientes com aglomerações. “Com a umidade, a gente costuma fechar janelas e portas, se possível é necessário manter um certo distanciamento adequado de pessoas que possam ser agentes contaminantes”. Por isso, a dica é simples: deixá-las ao menos um pouco abertas.

PLANOS DE SAÚDE

Aprovada cobertura ao autismo

A Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) aprovou, ontem, a ampliação das regras de cobertura assistencial para usuários de planos de saúde com transtornos globais do desenvolvimento, entre os quais está incluído o transtorno do espectro autista. Assim, a partir de 1º de julho de 2022, passa a ser obrigatória a cobertura para qualquer método ou técnica indicado pelo médico assistente para o tratamento do paciente que tenha um

“O vento em si não causa a circulação do vírus, qualquer que seja, desde o coronavírus até o influenza, entre outros. Realmente ele tem que ser arejado. E se há alguma pessoa com sintoma gripal, ela tem que usar a máscara”, reforça.

O item de proteção diminui a circulação viral, de acordo com Rubin. Já o ar-condicionado, largamente requerido nesta época, pode ser utilizado, contanto que haja uma revisão dos filtros e troca dos mesmos pelo menos uma vez por ano. E todos estes cuidados devem ser reforçados com crianças e idosos, cujo organismo é mais fragilizado. “Para toda a população, uma boa alimentação e as vacinas em dia, são importantes. A vacina anti-influenza é eficiente e previne que você tenha uma gripe, que depois evolui para uma possível infecção bacteriana”.

Rubin ressalta também que a procura de pacientes está maior em relação aos últimos anos. “Por dois anos, a população manteve distanciamento e uso de máscara. Então, neste ano, é fundamental que as pessoas mantenham os cuidados, a higiene e a vacinação, porque realmente estamos enfrentando um aumento superior ao que tínhamos em épocas anteriores”, comenta.

DICAS

Para enfrentar o frio

- Antes de usar blusas de lã, mantas e cobertores, deixe esses acessórios expostos ao sol
- Utilize pano úmido para retirada do pó dos móveis e do chão
- Nos dias ensolarados abra portas e janelas para arejar a casa
- Evite o contato com a fumaça de carros e cigarros
- Em dias mais secos, use soro fisiológico nos olhos e narinas
- Lave as mãos com frequência
- Antes de sair de casa, agasalhe-se. Não espere sentir o vento gelado para colocar um casaco
- Utilize aparelho de purificação ou desumidificação do ar, desde que a troca da água e a higienização sejam feitas diariamente
- Utilize hidratante labial para evitar ressecamento e rachaduras na boca e cremes hidratantes para ajudar na retenção de água na pele
- Não deixe o frio fazer com que sua rotina de exercícios diminua, contudo redobre sua atenção com alongamentos e aquecimentos para não se lesionar
- Se o frio for extremo, mesmo com uma outra roupa por baixo, a calça jeans não segura. O motivo é que o jeans fica gelado muito rápido, aumentando a sensação de frio e umidade
- É mais eficaz utilizar várias camadas de roupa, em vez de apenas uma peça mais grossa. Roupas muito justas também não são recomendadas, porque dificultam a circulação sanguínea
- No frio, as extremidades sofrem mais, seja o rosto, a cabeça, os pés ou as mãos. Isso ocorre devido ao processo de contração dos vasos sanguíneos realizada nessas partes do corpo justamente para evitar a perda de calor. A dica é abusar das meias longas e grossas, toucas, gorros e luvas

Relacionadas ao hábito alimentar

- Beba bastante água e suco natural, estes líquidos ajudarão na hidratação e circulação sanguínea
- Deguste sopas e caldos quentes de verduras e legumes, só cuidado para não abusar nos carboidratos (batata, macarrão, mandioca e arroz)
- Frutas da época possuem vitamina C e antioxidantes importantes, como morango, bergamota e caqui
- Própolis, peixes, soja, castanhas, cereais integrais, sementes de linhaça, frutas e legumes são ótimas opções para aumentar a imunidade e criar defesas orgânicas
- A vitamina A também é uma boa pedida para nosso organismo em dias mais frios e está presente na abóbora, espinafre, couve, cenoura, abacate, mamão
- Para quem estiver gripado ou resfriado, alguns alimentos ajudam a amenizar os sintomas, são eles: gengibre, alho, cebola, salsa e guapo
- Evite o consumo de alimentos gelados e mudanças de temperaturas brusca, inclusive sair de casa ou abrir a geladeira logo após ter ficado em frente ao fogão
- Evite ingerir refrigerante gelado e prefira bebidas na temperatura ambiente, chás e café são uma boa opção também. Em relação aos alimentos, a sopa ajuda a espantar o frio

PREFEITURA MUNICIPAL DE CIRIACO / RS
PREGÃO PRESENCIAL Nº 7/2022

Data de Abertura: 08 de julho de 2022. Horário: 08 horas. Local: Secretaria Municipal de Administração. O Prefeito Municipal de Ciriaco-RS torna pública a realização de licitação na modalidade de Pregão Presencial, de critério de julgamento de menor preço por item. Objeto: aquisição de materiais pedagógicos, brinquedos, equipamentos eletrônicos e utensílios para educação infantil do município. O edital encontra-se disponível na Prefeitura Municipal de Ciriaco ou no site www.ciriaco.rs.gov.br. Maiores informações na Prefeitura Municipal, na Av. 19 de Maio, nº 537, na cidade de Ciriaco, ou pelo fone: (54) 3346 1166. Odaír Boaventura Manhobosco de Mello. Prefeito Municipal.

PREFEITURA MUNICIPAL DE RONDINHA / RS
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 02/2022

O Prefeito Municipal de Rondinha - RS, torna público, para conhecimento dos interessados, que estará realizando PREGÃO ELETRÔNICO Nº 02/2022, com início da sessão de disputa de preço marcado para as 08h00min do dia 08/07/2022, através do site www.portaldecompraspublicas.com.br, com a finalidade de selecionar propostas, objetivando REGISTRO DE PREÇO PARA EVENTUAL E FUTURA AQUISIÇÃO DE FRALDAS GERIÁTRICA A PACIENTES CADASTRADOS NO PROGRAMA MUNICIPAL, executado pela Secretaria da Saúde do Município de Rondinha-RS, de acordo com as especificações e quantidades contidas no ANEXO I, deste edital. Cópia do Edital no site <http://www.rondinha.rs.gov.br/site/licitacoes>. Informações pelo fone (54) 3365 1188. Rondinha - RS, 24 de junho de 2022.

ALDOMIR LUIZ CANTONI
Prefeito MunicipalPREFEITURA MUNICIPAL DE SANTANA DA BOA VISTA / RS
AVISO DE LICITAÇÃO

O Prefeito Municipal de Santana da Boa Vista-RS, RETIFICA O EDITAL DE PREGÃO 029/2022 – Instalação de aparelhos de ar condicionado, ficando a realizar no dia 12/07/2022, às 10 horas – e no dia no dia 08/07/2022, às 10 horas – PREGÃO ELETRÔNICO SRP – 035/2022. Aquisição de veículo zero km tipo van 16 lugares. Maiores informações pelos sites www.portaldecompraspublicas.com.br ou www.santanadabovista.rs.gov.br e no setor de licitações no horário das 8 às 14 horas, ou pelo fone (53) 3258-1350, ramal 236. SALA DE LICITAÇÕES, em 23 de junho de 2022.

GARLENO ALVES DA SILVA
Prefeito MunicipalPREFEITURA MUNICIPAL DE SALVADOR DAS MISSÕES / RS
AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 003/2022

MUNICÍPIO DE SALVADOR DAS MISSÕES (RS) torna público, para conhecimento dos interessados, que encontra-se aberta Licitação na modalidade Pregão Eletrônico, que será realizada no dia 07/07/2022, às 9 horas, (horário de Brasília) no portal <https://blcompras.com>, objetivando a aquisição de gêneros alimentícios destinados à merenda escolar através da Secretaria de Educação, conforme especificado no Edital de Licitação. Edital disponível nos sites <https://blcompras.com> e <https://www.salvadordasmissoes.rs.gov.br/?pg=publicacoes&subca=9>

Salvador das Missões (RS), 24 de junho de 2022.
VILSON JOSÉ SCHONS - PrefeitoSINDICATO INTERMUNICIPAL DOS ESTABELECIMENTOS DE EDUCAÇÃO
INFANTIL DO RIO GRANDE DO SUL – SINDICRECHES
EDITAL DE CONVOCAÇÃO

A Presidente do Sindicato Intermunicipal dos Estabelecimentos de Educação Infantil do Rio Grande do Sul - SINDICRECHES, no uso de suas atribuições estatutárias, convida para participarem de duas sessões de Assembleias Gerais, que serão realizadas no dia 29 de junho de 2022, na sede da Fecomer/RG na Rua Fecomerício, nº 101, sala 701, conforme segue: I - às 13h30 em primeira convocação e às 14h em segunda convocação, em regime extraordinário, os integrantes da categoria econômica, para tratar da seguinte ordem do dia: a) ratificar os termos de Cota negociada com o Sinfra bem como os critérios para a negociação do Sinfra; b) ratificar contribuição assistencial patronal definida pela Diretoria; c) Alteração da sigla Sindreches. II - às 14h30 em primeira convocação e às 15h em segunda convocação, em regime extraordinário, os associados da entidade, para tratar da seguinte ordem do dia: A) Alteração do Estatuto Social do Sindicato; b) Alterações do Regulamento Eleitoral do Sindicato.

LETICIA MELLO
Presidente

24 de junho de 2022.

PODER JUDICIÁRIO
TRIBUNAL DE JUSTIÇA
DO ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
EXTRATO DO EDITAL Nº 50/2022 - DDP -
SELEÇÃO - RECSEL

Faço público, de ordem da Comissão do Concurso Público para provimento dos cargos de Analista Judiciário – Área de Apoio Especializado para Engenharia Civil e de Técnico em Informática, aberto pelo Edital nº 29/2021-DDP-SELEÇÃO-RECSEL, disponibilizado no Diário da Justiça Eletrônico, em 21/07/2021, que a aferição da veracidade da autodeclaração como pessoa negra será realizada no dia 08/07/2022, às 13h30min, no Centro de Formação e Desenvolvimento de Pessoas do Poder Judiciário (CJUD) - Rua Celeste Gobatto, 229 - 5ª Andar, Estúdio 1 - Porto Alegre/RS. Os candidatos ficam convocados a comparecer com antecedência mínima de 20 (vinte) minutos do horário de início da aferição. O Edital nº 50/2022-DDP-SELEÇÃO-RECSEL, com a lista de candidatos, encontra-se disponibilizado, na íntegra, no DJE de 22/06/2022, e nos endereços eletrônicos www.trj.rs.gov.br e <http://ltda.com.br>. Informações podem ser obtidas pelo telefone (51) 3213-5522. Serviço de Seleção do Departamento de Desenvolvimento de Pessoas do Tribunal de Justiça do Estado do Rio Grande do Sul, 24 de junho de 2022. Mariana Andriugotto, Chefe de Seção.



AVISO DE LICITAÇÕES

A CORSAN, através da Superintendência de Licitações e Contratos - SULIC, torna público que realizará as seguintes licitações.

Pregão Eletrônico nº 0095/2022 - SULIC/CORSAN

Objeto: Registro de Preços para Aquisição de Materiais Elétricos – Lote 01-2022.. Prazo: apresentação das propostas até às 10h do dia 07/07/2022, sendo que abertura das propostas ocorrerá a partir das 10h e às 14h inicia-se a etapa de lances.

Pregão Eletrônico nº 0107/2022-SULIC/CORSAN

Objeto: Locação de Transformador de Média Tensão de 69 kV para CORSAN - ETA Rio Grande. Prazo: apresentação das propostas até às 10h do dia 08/07/2022, sendo que abertura das propostas ocorrerá a partir das 10h e às 14h inicia-se a etapa de lances.

Pregão Eletrônico nº 0111/2022-SULIC/CORSAN

Objeto: Contratação do Serviço de Arrecadação através da Modalidade PIX, de Contas de Água, Esgoto e demais serviços prestados pela CORSAN. Prazo: apresentação das propostas até às 10h do dia 07/07/2022, sendo que abertura das propostas ocorrerá a partir das 10h e às 14h inicia-se a etapa de lances. Os editais estarão à disposição no site www.corsan.com.br.

Porto Alegre, 23 de junho de 2022.
Companhia Riograndense de Saneamento – CORSAN