SEGURANÇA

AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÃO PRESENCIAL Nº 11/2017 - SEBRAE/PI

O SERVIÇO DE APOIO ÀS MICRO E PEQUENAS EMPRESAS DO PIAUÍ - SEBRAE/PI, através da Comissão Permanente de Licitações torna público que fará realizar licitação na MODALIDADE PREGÃO PRESENCIAL do tipo MENOR PREÇO GLOBAL, para Contratação de pessoa jurídica para serviços de impressão gráfica de materiais instrucionais das soluções do Sebrae Mais e Empretec, conforme especificações contidas no edital e seus anexos. O edital pode ser solicitado gratuitamente no site do SEBRAE/PI www.pi.sebrae.com.br, no link "Acompanhe as Licitações do SEBRAE no Piauí" ou na sala de licitações da sede do SEBRAE/PI, em Teresina (o interessado deverá portar mídia para gravação do arquivo). Abertura dia 01/09/2017 às 09:30 horas.

Teresina, 23 de agosto de 2017.

Rafael Fernandes Machado de Oliveira
PRESIDENTE DA COMISSÃO PERMANENTE DE LICITAÇÕES

AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÃO PRESENCIAL Nº 10/2017 - SEBRAE/PI

O SERVIÇO DE APOIO ÀS MICRO E PEQUENAS EMPRESAS DO PIAUÍ - SEBRAE/PI, através da Comissão Permanente de Licitações torna público que fará realizar licitação na MODALIDADE PREGÃO PRESENCIAL do tipo MENOR PREÇO GLOBAL, para contratação de pessoa jurídica de serviços de produção gráfica de livros para alunos da metodologia "Despertar", conforme especificações contidas no edital e seus anexos. O edital pode ser solicitado gratuitamente no site do SEBRAE/PI www.pi.sebrae.com.br, no link "Acompanhe as Licitações do SEBRAE no Piauí" ou na sala de licitações da sede do SEBRAE/PI, em Teresina (o interessado deverá portar mídia para gravação do arquivo). Abertura dia 01/09/2017 às 15:30 horas.

Teresina, 23 de agosto de 2017.

Rafael Fernandes Machado de Oliveira
PRESIDENTE DA COMISSÃO PERMANENTE DE LICITAÇÕES

GORJETA INDEVIDA

A postura corporal é uma das estruturas de sustentação do corpo humano e é o que reflete seu movimento. Muitas vezes, por não sentir dores, as pessoas se habituam a posturas ruins, acarretando na má postura, que é resultado de comportamentos inadequados na forma de se portar ao longo da vida.

Dentro os motivos que acarretam a má postura, o ortopedista Gerardo Vasconcelos destaca a falta de atividades físicas adequadas para fortalecer o tônus muscular, além de vícios de postura adquiridos desde a infância, principalmente pelo uso das carteiras escolares com um braço só e mochilas muito pesadas.

Segundo o ortopedista, o primeiro sinal de que algo está errado é sentir dor muscular, na coluna ou em alguma parte do aparelho locomotor. As consequências desses sintomas podem representar uma sobrecarga da musculatura e desgaste das articulações. "A musculatura e articulação foram projetada para funcionar de uma certa maneira e quando começa a trabalhar em sobrecarga, usadas de maneiras inadequadas, vai desgastar. Em geral, precisa praticar exercícios que mexa com corpo inteiro como por exemplo, o pilates, ginástica laboral e também uso de recursos fisioterapêuticos utilizados para melhorar a postura como o RPG", afirma.

Uma postura correta é quando estão apropriadamente alinhados os pontos entre os olhos, queixo, clavícula, esterno, área púbica e ponto médio entre os tornozelos. O ortopedista explica que para manter postura adequada é preciso manter o equilíbrio na visão lateral da coluna, que consiste nas quatro curvas da coluna: lordose cervical e lombar e cifose torácica e sacral.

(Letícia Santos e Aline Rodrigues)

al O Dia SideA Process Black 08/09/2017 10:36:00 SIPlatform ID1

pedir a demolição de um
ável construído no século
X (1938) no centro de Te-
sina, a residência da falecida
adalena encontra-se hoje
andonada e serve de abrigo
pedir que eles entrem", en-
fatiza Paulo.

Foco de doença

Diante de toda a situação do prédio, muitas doenças