

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 correta e uma boa estrutura de sustentação do corpo humano e é o que reflete seu movimento. Muitas vezes, por não sentir dores, as pessoas se habituariam 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

na musculatura e consequentemente em articulações. "A musculatura articular foram projetada para funcionar de uma certa maneira e quando começa a trabalhar em sobrecarga, usadas de maneira inadequadas, vai desgastar. Em geral, precisa praticar exercícios que mexa com o 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, áreas pública 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)

opções para o indivíduo op
diante de toda a situação
noção de op
Paulo.
de ir

origem de e apanou
de as-ruína na
-EL ep entro ou (8361) X
um ep oçjowmp e riped