

geral

Saúde: confira alguns hábitos e posturas que prejudicam os ombros

Você pode não perceber, mas seus hábitos e posturas adotados no dia a dia podem prejudicar seus ombros.

Segundo a fisioterapeuta Walkiria Brunetti, ao longo da vida é comum adotarmos posturas mais confortáveis para os mais diversos movimentos. "Contudo, conforto não é sinal de postura correta. Esses hábitos se tornam vícios de postura que se refletem em dores e problemas musculoesqueléticos", disse. "Em relação aos ombros, há uma série de hábitos e posturas que os prejudicam. A dor nos ombros só perde para as lombalgias e cervicalgias. Mais da metade da população tem ou terá quadros dolorosos nessa articulação", esclarece Walkiria.

Para ajudar você a cuidar melhor dos seus ombros, a especialista, elaborou uma lista com principais erros de postura e como corrigi-los. Confira:

Dormir em cima do ombro: a má postura durante o sono pode causar diversos problemas. Muitas pessoas costumam dormir de lado. Para essa posição, o mais comum é apoiar o peso do corpo sobre o ombro. Posição prejudica a circulação e pode provocar, ao longo tempo, tendinites e bursites. Outra consequência pode ser a ruptura do manguito rotador, uma das principais causas de problemas nos ombros. Recomenda-se dormir de lado; com o ombro mais para frente do corpo. Além disso, é preciso usar um bom travesseiro e, se possível, outro travesseiro no meio das pernas.

Usar o computador sem a ergonomia adequada: usar o computador sem móveis adequados e com posturas ruins são as principais causas de problemas

nos ombros. Manter a coluna ereta é a dica mais popular quando se fala em estação de trabalho. A altura da cadeira em relação à mesa é essencial para prevenir lesões nos ombros e na coluna cervical; uma cadeira muito baixa em relação à mesa faz com que o ombro fique em uma posição mais elevada. Outro exemplo é quando o teclado fica muito distante dos braços ou ainda quando a pessoa usa um notebook com um teclado muito pequeno. Todas essas posições levam, natural-



mente, a pessoa a elevar os ombros para poder digitar. A falta de um apoio para o antebraço na hora de digitar também pode causar dores e lesões mais importantes nos ombros. Recomenda-se: a cadeira deve ter uma altura em relação à mesa que permita que os antebraços fiquem bem apoiados; os pés devem tocar o chão e as pernas devem formar um ângulo de 90 graus; a tela precisa estar a uma distância e em uma altura que evite a necessidade de abaixar ou de levantar demais a cabeça; se possível, opte por teclados maiores e por mouses à parte no caso dos notebooks.

Carregar muito peso em um ombro só: carregar mochilas, bolsas e sacolas muito pesadas de um só lado vai sobrecarregar os ombros, bem como a região do pescoço e da coluna cervical. Quando isso é feito de forma rotineira, aumenta o risco do desenvolvimento de

lesões nos ombros, como tendinites e bursites. Recomenda-se, caso precise levar muitos itens no dia a dia dentro da bolsa, o melhor é usar uma mochila. Para as compras de mercado, por exemplo, o ideal é dividir o peso nos dois braços. Caso seja possível, o melhor é usar os carrinhos ou mala de rodinhas para carregar as compras.

"Quando o problema já está instalado, ou seja, quando a pessoa já tem uma lesão ou dor no ombro, é preciso realizar sessões de fisioterapia para aliviar a dor e a inflamação. Depois, pode ser feito um trabalho de Reeducação Postural Global, RPG", comenta Walkiria. "Contudo, o trabalho de correção das posturas vai além das sessões de fisioterapia. Ou seja, a pessoa precisa se conscientizar e mudar seus hábitos e posturas no dia a dia para prevenir lesões e dores", finaliza a fisioterapeuta.

PREFEITURA MUNICIPAL DE PINDAMONHANGABA - PUBLICIDADE DOS PROCESSOS DE LICITAÇÃO

*** AVISO DE LICITAÇÃO ***

Encontram-se abertos no Depto. de Licitações e Contratos, sito na Av. N. Sra. do Bom Sucesso, nº 1400, Bairro Alto do Cardoso:

PREGÃO ELETRÔNICO Nº 048/2022 (PMP 1079/2022) Para "aquisição de aparelhos de eletrocardiógrafos para as Unidades de Saúde", com recebimento das propostas até dia 12/04/2022, às 08h e início dos lances às 08h30. Todos os editais estarão disponíveis no site www.pindamonhangaba.sp.gov.br (e também <https://bnc.org.br> para pregões eletrônicos). Maiores informações no endereço acima das 8h às 17h ou através do tel.: (12) 3644-5600.

*** ADIAMENTO ***

PREGÃO ELETRÔNICO Nº 219/2021 (PMP 11145/2021) Comunicamos o adiamento da licitação supra, que cuida de "contratação de empresa especializada em fornecimento de serviço de primeiro atendimento ao município, no âmbito das unidades de saúde da Secretaria Municipal de Saúde de Pindamonhangaba, num total de 68 postos de trabalho, para a execução dos serviços de acordo com as condições e as especificações deste termo de referência, por um período de 12 meses", com nova data de abertura, para dia 12/04/2022, com recebimento das propostas até 14h e início dos lances às 14h30, devido a alterações no Termo de Referência. O novo edital estará disponível no site www.pindamonhangaba.sp.gov.br e no portal www.bnc.org.br. Maiores informações das 8h às 17h através do tel.: (12) 3644-5600.

*** HOMOLOGAÇÃO ***

PREGÃO ELETRÔNICO REGISTRO DE PREÇOS Nº 235/2021 (PMP 10762/2021) A autoridade superior, com base na análise técnica feita pela Secretaria Municipal de Saúde, homologou, em 24/03/2022, e adjudicou a licitação supra, que cuida de "aquisição de medicamentos da atenção básica", em favor das empresas, os itens (item-vi unit em R\$): Comercial Cirúrgica Rioclarense Ltda: 01-0-0399; 08-0,0280; 27-0,04; 35-0,03; 47-2,07; 72-0,14; 73-0,03; Medilar Importação e Distribuição de Produtos Médico Hospitalares S/A: 02-0,04; 07-0,05; 13-0,97; 22-0,04; 26-0,10; 55-0,007; 56-0,81; 64-13,00; 68-1,81; 69-2,85; Prati Donaduzzi & Cia Ltda: 03-0,24; 04-0,72; 05-4,00; 09-0,06; 23-1,20; 33-0,05; 39-0,15; 40-0,80; 50-0,059; 52-0,06; 53-0,07; 57-0,10; 57-0,10; 58-4,70; 59-5,40; 62-3,90; 67-0,089; 70-3,55; 82-0,13; Dimaster Comércio Produtos Hospitalares Ltda: 06-0,40; 36-0,478; 37-0,159; 38-1,619; 61-2,39; Inovamed Hospitalar Ltda: 10-0,58; 28-0,05; 48-0,08; 49-1,999; 60-1,93; 65-0,09; 76-4,80; 77-1,38; 80-37,28; Centermedi Comércio de Produtos Hospitalares Ltda: 11-4,40; 20-0,83; 21-2,30; 29-0,05; 63-0,33; 066-1,00; 75-5,40; 79-0,07; Valinpharma Comércio e Representações Ltda: 12-2,99; Soma/SP Produtos Hospitalares Ltda: 14-0,32; 17-0,84; 25-1,00; 32-0,37; 34-0,02; 54-0,34; 78-0,0495; Interlab Farmacêutica Ltda: 15-6,00; Cirúrgica Nossa Senhora Eireli: 16-4,27; 24-0,14; Cristália Produtos Químicos Farmacêuticos Ltda: 18-9,05; 19-12,00; 46-44,08; 71-0,50; Indmed Hospitalar Eireli: 41-0,3470; Sulmedic Comércio de Medicamentos Ltda: 43-0,096; 44-0,0920; 45-0,078; Cirúrgica São José Ltda: 51-8,74; Nunesfarma Distribuidora de Produtos Farmacêuticos Ltda: 83-0,034; Top Norte Comércio de Material Médico Hospitalar Eireli: 84-0,7999. Itens fracassados: 30, 31, 42, 74, 81.

PREGÃO PRESENCIAL REGISTRO DE PREÇOS Nº 013/2022 (PMP 300/2022) A autoridade superior homologou, em 29/03/2022, e adjudicou a licitação supra, que cuida de "contratação de empresa especializada na prestação de serviço de monitoria para eventos da Semelp - educação física / aquática / monitoria e animação", em favor da empresa FB Costa Esportes ME, os itens (item-vi unit em R\$): 01-170,00; 02-210,00; 03-180,00; 04-230,00; 05-210,00; 06-200,00.

PREGÃO PRESENCIAL Nº 015/2022 (PMP 309/2022) A autoridade superior homologou, em 29/03/2022, e adjudicou a licitação supra, que cuida de "contratação de serviços de arbitragem de futsal, para atender campeonatos ou apoiados pela Semelp", em favor da empresa Liga Pindamonhangabense de Futebol de Salão, os itens 02 e 03, nos valores unitários de R\$ 230,00 e R\$ 250,00, respectivamente. Item deserto: 01.

PREGÃO PRESENCIAL REGISTRO DE PREÇOS Nº 019/2022 (PMP 299/2022) A autoridade superior homologou, em 29/03/2022, e adjudicou a licitação supra, que cuida de "contratação de serviços de arbitragem de futebol, para atender campeonatos organizados ou apoiados pela Semelp", em favor da empresa FB Costa Esportes ME, os itens (item-vi unit em R\$): 01-250,00; 02-315,00; 03-360,00; 04-475,00; 05-560,00.

PREGÃO ELETRÔNICO REGISTRO DE PREÇOS Nº 024/2022 (PMP 1084/2022) A autoridade superior homologou, em 24/03/2022, e adjudicou a licitação supra, que cuida de "aquisição de agregados para serem utilizados em diversas obras no Município de Pindamonhangaba", em favor da empresa VP Materiais para Construção Ltda EPP, os itens (item-vi unit em R\$): 01-57,75; 02-70,10; 03-57,90; 04-70,29; 05-73,16.

PREGÃO ELETRÔNICO Nº 030/2022 (PMP 1138/2022) A autoridade superior homologou, em 24/03/2022, a adjudicação do pregoeiro na licitação supra, que cuida de "aquisição de caminhão betoneira", em favor da empresa Rodonaves Caminhões Comércio e Serviços Ltda, o item 01, no valor total de R\$ 685.000,00.

PREGÃO PRESENCIAL Nº 034/2022 (PMP 1588/2022) A autoridade superior homologou, em 25/03/2022, e adjudicou a licitação supra, que cuida de "contratação de empresa para prestação de serviços de remoção e instalação de conjunto de placas e colunas de logradouro", em favor da empresa STS Serviços de Trânsito e Sinalização Ltda, os itens 01 e 02, no valor unitário de R\$ 569,00 e R\$ 79,00, respectivamente.

*** ADITAMENTO ***

PREGÃO Nº 187/2018 (PMP 30942/2018) Foi firmado o aditamento 01/2022, de 14/03/2022, ao contrato 018/2019, que cuida de "contratação de empresa especializada para prestação de serviços de impressão em off-set, produção de escaneamento, fotolito, prova e impressão gráfica do jornal Tribuna do Norte; por 12 (doze) meses sendo 04 (quatro) edições semanais (de terça a sexta) 34 (trinta e quatro) páginas por semana, com tiragem de 2.250 (dois mil e duzentos e cinquenta) exemplares por dia", para prorrogação até 14/03/2023, e reajuste de 9,9835% conforme variação do IPC FIPE, passando o valor do contrato para R\$ 367.915,92, assinando pela contratante a Sra Jucélia Batista Ferreira, e pela contratada, empresa Billota Jornais Ltda ME, o Sr Éder Billota.

PREGÃO Nº 204/2019 (PMP 25653/2019) Foi firmado o aditamento 01/2022, de 02/03/2022, ao contrato 200/2020, que cuida de "contratação de empresa especializada para prestação de serviço de poda e supressão de exemplares arbóreos em vias, logradouros e canteiros de vias públicas, prédios públicos e áreas verdes nos limites do Município de Pindamonhangaba e Distrito de Moreira César", para prorrogação até 02/03/2023, e acréscimo de 25%, correspondente a R\$ 167.197,56, assinando pela contratante a Sra Maria Eduarda Abreu San Martin, e pela contratada, empresa Misael Amaro Lamim Branco ME, o Sr Misael Amaro Lamim Branco.

PREGÃO Nº 114/2020 (PMP 1207/2020) Foi firmado o aditamento 01/2021, de 26/11/2021, ao contrato 155/2020, que cuida de "contratação de empresa especializada em locações de micro-ônibus pelo período de 12 meses, para atender as atividades do turismo nos projetos e nas visitas a atrativos turísticos", para prorrogação até 27/11/2022; reajuste de 10,5296%, conforme variação do IPC FIPE, passando o valor do contrato para R\$ 57.475,39; e acréscimo de 20%, correspondente a R\$ 11.495,07, assinando pela contratante o Sr Alcemir José Ribeiro Palma, e pela contratada, empresa Pindatur Transporte e Turismo Ltda, o Sr Walter Patrocínio Filho.

PREGÃO Nº 119/2020 (PMP 5498/2020) Foi firmado o aditamento 01/2022, de 03/02/2022, ao contrato 007/2021, que cuida de "contratação de empresa para disponibilizar profissional especializado em endocrinologia para realização de consultas", para prorrogação até 03/02/2023, assinando pela contratante a Sr Regina Célia Daniel Santos, e pela contratada, empresa SHM Consultoria Gestão e Serviços em Saúde Ltda, o Sr Marcos Sattelmayer Aguiar Junior.

*** RESCISÃO / CANCELAMENTO DE CONTRATO ***

PREGÃO Nº 245/2019 (PMP 29985/2019) Foi firmado o termo de "cancelamento contratual amigável", de 22/03/2022, ao contrato 185/2019, que cuida de "contratação de empresa especializada no fornecimento de serviço informatizado para gestão, lavratura e processamento de autuações e multas de trânsito lavradas o âmbito municipal; incluindo serviço de apoio ao atendimento e protocolo e respectiva manutenção preventiva / corretiva e suporte técnico aos sistemas instalados e sistema integrado de fiscalização de pedágio municipal; em atendimento ao Departamento Municipal de trânsito de Pindamonhangaba, conforme descrição características, prazos e demais obrigações constantes no termo de referência", com base na cláusula 8.1 "b" do contrato firmado com a empresa DCT Tecnologia e Serviços Ltda, assinando pela contratante o Sr Fabrício Augusto Pereira.

Leilão VIP EDITAL DE LEILÃO ON-LINE DATA 1º LEILÃO 12/04/22 ÀS 10H00 - DATA 2º LEILÃO 14/04/22 ÀS 10H00 bradesco

Vicente de Paulo Albuquerque Costa Filho, Leiloeiro Oficial inscrito na JUCEMA sob nº 12/96 e JUCESP sob nº 1086, faz saber, através do presente Edital, que devidamente autorizado pelo Banco Bradesco S.A, inscrito no CNPJ sob nº 60.746.948/0001-12, promoverá a venda em Leilão (1º ou 2º) do imóvel abaixo descrito, nas datas, hora e local infracitados, na forma da Lei 9.514/97. Local da realização do leilão: somente on-line via www.leilaovip.com.br. Localização do imóvel: Pindamonhangaba-SP. Centro. Rua dos Expedicionários, 561, Apto. nº 100-Duplex no 10º e 11º andares (Cobertura) do Cond. Edifício Viena, com área útil de 276,151m², contendo 2 vagas de garagem, sendo uma coberta, nº 100A e outra descoberta, nº 100B. Matr. 44.708 do RI local. Obs.: Ocupado. (AF). 1º Leilão: 12/04/2022, às 10:00h. Lance mínimo: R\$ 77.000,00. 2º Leilão: 14/04/2022, às 10:00h. Lance mínimo: R\$ 472.147,77. (caso não seja arrematado no 1º leilão). Condição de pagamento: à vista, mais comissão de 5% ao Leiloeiro. Da participação on-line: O interessado deverá efetuar o cadastramento prévio perante o Leiloeiro, com até 1 hora de antecedência ao evento. O Fiduciante será comunicado das datas, horários e local de realização dos leilões, para no caso de interesse, exercer o direito de preferência na aquisição do imóvel, pelo valor da dívida, acrescida dos encargos e despesas, na forma estabelecida no parágrafo 2º-B do artigo 27 da lei 9.514/97, incluído pela lei 13.465 de 11/07/2017. Os interessados devem consultar as condições de pagamento e venda dos imóveis disponíveis nos sites: www.bradesco.com.br e www.leilaovip.com.br. Para mais informações - tel.: 0800 717 8888 ou 11-3093-5252. Vicente de Paulo Albuquerque Costa Filho - Leiloeiro Oficial JUCEMA nº 12/96 e JUCESP nº 1086

MUNICÍPIO DE PINDAMONHANGABA ESTADO DE SÃO PAULO SECRETARIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL EXTRATO REFERENTE AO APOSTILAMENTO REALIZADO NO EXERCÍCIO DE 2022 ENTRE A ORGANIZAÇÃO DA SOCIEDADE CIVIL E A SECRETARIA MUNICIPAL DE ASSISTÊNCIA SOCIAL - APOSTILAMENTO -

Table with 3 columns: 1, EXTRATO PARCERIA, TERMO DE FOMENTO 19/2021 ADIT. 01/2021

Table with 2 columns: Processo Administrativo: Nº 5.699/2021

Table with 2 columns: Parceiros: Prefeitura Municipal de Pindamonhangaba – Secretaria de Assistência Social / Instituto de Apoio ao Desenvolvimento Humano, a Artes e Aprendizagem – IA3

Table with 2 columns: Objeto: O presente instrumento tem por objeto o repasse de recurso do Fundo Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente – FUMCAD para promover o desenvolvimento do Programa “de Incentivo à Cultura”, especificamente para despesas de custeio compreendidas no plano de trabalho integrante do Processo Administrativo nº 5.699/2021, o qual passa a ser parte integrante e indissociável do presente Termo de Fomento.

Table with 2 columns: Descrição do apostilamento: Readequação do Cronograma de Desembolso.

Table with 2 columns: Data do apostilamento: 30/03/2022

Demonsrtao do resultado do exercicio em 31/12/2021. Empresa: FUNDACAO DE JOAO ROBEIRO. Balanço Patrimonial. Demonstração do resultado do exercício em 31/12/2021. Balanço Patrimonial. Demonstração do resultado do exercício em 31/12/2021. Balanço Patrimonial.