

Os maus hábitos que afetam a visão

Ficar muito tempo no computador, ler em movimento, não usar óculos de sol ou adiar a visita ao médico oftalmologista podem ser sinais de maus hábitos comportamentais que adotamos no cotidiano e que nem imaginamos prejudicar os nossos olhos. Um exemplo, quando estamos em frente ao monitor, piscamos menos os olhos, os deixando mais secos.

A visão é um sentido primordial para as nossas atividades do dia a dia e infelizmente no Brasil, não se tem o hábito de cuidar da saúde ocular. Dados do Ibope de 2022 mostram que um terço da população acima de 16 anos nunca foi ao oftalmologista e apenas 18% das pessoas entrevistadas foram ao especialista apenas uma vez. A falta de conhecimento relativo a doenças que causam cegueira, como glaucoma, é muito elevada. Em torno de 48% dos entrevistados que ouviram falar da doença, desconhecem completamente ou são incapazes de distinguir quais são os fatores de risco.

Ter acesso a informações sobre saúde é uma questão de prevenção. Daniella Limongi, oftalmologista especialista em retina, do Sesc Saúde Visão ressalta que “é uma estatística triste para nossa realidade que esses ado-

lescentes nunca tiveram acesso à saúde ocular. Primeiramente precisamos melhorar a nossa saúde pública em nível primário, através da educação em saúde, segundo orientar quanto a essas doenças, porque o glaucoma é uma doença grave e a primeira causa de cegueira irreversível, precisamos ter cuidado, porém nessa faixa etária nos preocupamos mais com outras doenças que também podem trazer prejuízo”.

A médica complementa que identificar a doença é difícil, pois o glaucoma provoca uma perda gradual periférica da visão e o paciente na maioria das vezes não percebe, quando se dá conta a doença já teve muitos anos de evolução, por isso é necessária a prevenção com visitas regulares ao oftalmologista.

É fundamental cuidar da saúde dos olhos

Fazer uma pausa a cada 20 minutos no computador. E um check-up regular aos olhos. Forçar a vista para enxergar no escuro ou em movimento. Podem nos levar à fadiga ocular. Estes cuidados nos ajudam a corrigir os maus hábitos que prejudicam a visão. Os olhos quando submetidos a grandes esforços, podem se cansar, assim como o restante do corpo, buscar

O que devemos evitar:

Dormir com as lentes de contato, usar colírio sem prescrição médica, usar óculos sem controle de qualidade (as lentes devem ser conferidas pelo médico), ler em movimento, mexer nos olhos sem lavar as mãos, tomar banho com lentes de contato, não corrigir o grau dos óculos com frequência, é preciso verificar o grau da lente pelo menos uma vez por ano.



hábitos saudáveis, como alimentação balanceada, higiene adequada e exames preventivos, fazem bem à saúde dos olhos.

Alguns hábitos podem causar mal à visão com ler em ambientes escuros que além de forçar a concentração “cansa” o sistema de foco dos olhos, gerando

ardência, lacrimejamento, dor de cabeça, oscilação da visão e olhos vermelhos. Para a médica oftalmologista Daniella Limongi do Sesc Saúde Visão, programas de prevenção como o oferecido pela instituição fazem toda a diferença na prevenção ocular e manutenção da saúde dos olhos.

Segundo a profissional o ideal para manter a saúde ocular é fechar e abrir os olhos por algum tempo e depois olhar para longe, pelo menos seis metros à frente vai ajudar no relaxamento do órgão. Isso porque quando os olhos não focam em nada por algum tempo, tendem a relaxar.

EXTRATO DE PARCERIA FIRMADA ENTRE A SECRETARIA MUNICIPAL DE ASSISTÊNCIA SOCIAL E AS ORGANIZAÇÕES DA SOCIEDADE CIVIL	
1	EXTRATO PARCERIA
Processo Administrativo:	TERMO DE FOMENTO 44/2022 (EMENDA IMPOSITIVA – FUMCAD, INEXIGIBILIDADE DE CHAMAMENTO PÚBLICO) Nº 10.613/2022
Parceiros:	Prefeitura Municipal de Pindamonhangaba – Secretaria de Assistência Social / Associação Pindamonhangabense de Amor Exigente - APAMEX
Objeto:	Realizar o repasse de recurso da Emenda Impositiva: nº 30, de autoria do Vereador José Carlos Gomes “Cal” e nº 189, de autoria da Vereadora Regina Célia Daniel Ramos “Regininha”, através do Fundo Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente – FUMCAD, visando a execução do projeto “Escola para Cuidar II - Ampliando o Apoio e Cuidado entre Famílias”, especificamente para despesas de custeio, compreendidas no plano de trabalho integrante do Processo Administrativo nº 10.613/2022, de 09 de agosto de 2022.
Prazo:	04 meses (01/09/2022 à 31/12/2022)
Valor:	R\$ 23.000,00
Data da assinatura:	16/08/2022
Publicação Inexigibilidade:	https://www.pindamonhangaba.sp.gov.br/justificativa-de-inexigibilidade
2	EXTRATO PARCERIA
Processo Administrativo:	TERMO DE FOMENTO 45/2022 (EMENDA IMPOSITIVA – FUMCAD, INEXIGIBILIDADE DE CHAMAMENTO PÚBLICO) Nº 10.668/2022
Parceiros:	Prefeitura Municipal de Pindamonhangaba – Secretaria de Assistência Social / Associação dos Salesianos Cooperadores de Pindamonhangaba
Objeto:	Realizar o repasse de recurso das Emendas Impositivas: nº 20, de autoria do Vereador José Carlos Gomes “Cal”, através do Fundo Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente – FUMCAD, visando a aquisição de veículo, compreendido no plano de trabalho integrante do Processo Administrativo nº 10.668/2022, de 10 de agosto de 2022.
Prazo:	04 meses (01/09/2022 à 31/12/2022)
Valor:	R\$ 50.000,00
Data da assinatura:	16/08/2022
Publicação Inexigibilidade:	https://www.pindamonhangaba.sp.gov.br/justificativa-de-inexigibilidade

PREFEITURA MUNICIPAL DE PINDAMONHANGABA PUBLICIDADE DOS PROCESSOS DE LICITAÇÃO	
*** AVISO DE LICITAÇÃO ***	*** HOMOLOGAÇÃO ***
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 138/2022 (PMP 8078/2022) A autoridade superior homologou, em 11/08/2022, e adjudicou a licitação supra, que cuida de “aquisição de cestas básicas, a fim de atender aos pacientes da infetologia em tratamento de tuberculose, conforme pactuação com o Estado”, em favor das empresa CLMT Transportes Serviços e Comércio Ltda ME, o item 01, no valor total de R\$ 47.400,00.
PREGÃO ELETRÔNICO 154/2022 (PMP 9520/2022)	PREGÃO ELETRÔNICO 144/2022 (PMP 8868/2022)
Para “contratação de empresa especializada na prestação de serviços para formação continuada dos profissionais da Educação em exercício em cumprimento da Lei 5318/2011, organização e realização de congressos, webinários, conferências e fóruns da Rede Municipal de Pindamonhangaba”, com recebimento das propostas até dia 29/08/2022 às 08h e início dos lances às 08h30.	A autoridade superior homologou, em 15/08/2022, e adjudicou a licitação supra, que cuida de “aquisição de ar condicionado para atender o CEM (Centro de Especialidades Médicas) e Fisioterapia”, em favor da empresa J H Ar Condicionado Eireli, o item 01, no valor total de R\$ 41.030,00.
PREGÃO ELETRÔNICO 155/2022 (PMP 9494/2022)	*** RECURSO ***
Para “aquisição de livros de literatura para atender aos educandos em sala de aula, aos professores na formação continuada, conforme demanda da Secretaria Municipal de Educação de Pindamonhangaba”, com recebimento das propostas até dia 30/08/2022 às 14h e início dos lances às 14h30.	PREGÃO PRESENCIAL 096/2022 (PMP 5449/2022)
PREGÃO ELETRÔNICO 159/2022 (PMP 10188/2022)	A autoridade superior, com base na análise técnica da planilha de composição de custos realizada pela equipe técnica da Secretaria Municipal de Saúde, deu provimento, em 15/08/2022, ao recurso interposto pela empresa Maximo Manutenção e Conservação Ltda, desclassificando a empresa Elias Daniel da Silva Zeladoria ME, determinando assim o prosseguimento do certame, para abertura do envelope de documentação da empresa classificada em sequência, na licitação supra, que cuida de “contratação de empresa especializada para a prestação de serviços continuados de regulação de circulação e controle de portaria nas unidades da Secretaria de Saúde, pelo período de 12 meses”. Fica marcada para o dia 25/08/2022, às 09h, a sessão pública para abertura do referido envelope.
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.	

EXTRATO DE JUSTIFICATIVA DE INEXIGIBILIDADE DE CHAMAMENTO PÚBLICO - 2022		
01	Parceiros:	Secretaria Municipal de Assistência Social / LICEU Coração de Jesus
	Objeto:	Realizar o repasse de recurso das emendas impositivas: nº 79, de autoria do Vereador Gilson Nagrim, nº 94, de autoria do Vereador Professor Felipe Guimarães, nº 139, de autoria do Vereador Júlio César Carneiro de Souza “Julinho Car” e nº 158 de autoria do Vereador Rogério Ramos, através do Fundo Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente – FUMCAD, visando a reforma de duas quadras poliesportivas, especificamente para despesas de custeio compreendidas no plano de trabalho.
	Prazo:	4 meses
	Valor:	R\$ 50.000,00 (Emenda Impositiva)
Endereço para consulta: https://www.pindamonhangaba.sp.gov.br/justificativa-de-inexigibilidade		

PREFEITURA MUNICIPAL DE PINDAMONHANGABA	
Edital de Notificação	
Controle 148/22 – LIMPEZA DE TERRENO	
A Prefeitura Municipal de Pindamonhangaba notifica o Sr. BENEDITO LUIZ DA SILVA responsável pelo imóvel situado a GUILHERME NICOLETTI, 710 Bairro: VILA SÃO BENEDITO , inscrito nesse município sob a sigla NE-340.402.010.002, para que efetue a limpeza do terreno do referido imóvel e no prazo de 07 dias a contar da data desta publicação . Em atendimento e conformidade com o artigo 31º e 32º e 39 da Lei 1.411 de 10/10/1974 e artigo 1º da lei 2.490 de 06 de novembro de 1990 alterada pela lei 5.379 de 26 de abril, artigo 1º, item I. Realizar atualização do cadastro do imóvel de responsabilidade do contribuinte proprietário, conforme divulgado na Tribuna do Norte de 29/outubro/2015. Notificação nº: 1204/22, em caso de não cumprimento, será aplicada multa no Valor de R\$ 606,00.	
Thiago de Castro Casali Chefe de Divisão de Posturas Municipais	

CMI – CONSELHO MUNICIPAL DO IDOSO PINDAMONHANGABA – ESTADO DE SÃO PAULO INSTITUÍDO PELA LEI 4.492 DE 03 DE OUTUBRO DE 2006	
CONVOCAÇÃO PARA 2ª REUNIÃO EXTRAORDINÁRIA 2022	
Ficam os senhores Conselheiros e senhoras Conselheiras, Titulares e Suplentes, convocados a participarem da 2ª Reunião Extraordinária/2022 do Conselho Municipal do Idoso, no dia e horário abaixo discriminados: Dia: 17/08/2022 (quinta-feira) Horário: 9:00 hs Reunião virtual: Plataforma Google Meet Link da videochamada: https://meet.google.com/nof-yxkt-kuz Pauta: I. Cronograma e Ações – Semana do Idoso; II. Informes Gerais. *As ausências poderão ser justificadas por meio do e-mail: cmi@pindamonhangaba.sp.gov.br	
Ágata Irina Villani Presidente do CMI – Gestão 2021/2023	

PREFEITURA MUNICIPAL DE PINDAMONHANGABA SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO	
COMUNICADO	
EDITAL DE CHAMAMENTO n.º 12/2022 Processo Administrativo n.º 6.414/2022	
11.1. DAS DATAS RELATIVAS ÀS FASES DO CHAMAMENTO PÚBLICO FICAM ASSIM ALTERADAS E DISTRIBUÍDAS:	
Descrição	Prazo
4) Publicação da classificação preliminar das propostas - após conclusão da seleção e classificação, exarada pela Comissão de Seleção; <i>Onde se lê:</i>	17/08
Descrição	Prazo
4) Publicação da classificação preliminar das propostas - após conclusão da seleção e classificação, exarada pela Comissão de Seleção; <i>Leia-se:</i>	23/08
<i>Onde se lê:</i>	
5) Interposição de recursos As OSC's interessadas deverão interpor os recursos de forma digital através do portal 1Doc da Prefeitura Municipal de Pindamonhangaba. (Chamamento Público / Terceiro Setor - Educação).	19/08
5) Interposição de recursos As OSC's interessadas deverão interpor os recursos de forma digital através do portal 1Doc da Prefeitura Municipal de Pindamonhangaba. (Chamamento Público / Terceiro Setor - Educação). <i>Leia-se:</i>	24/08
6) Publicação e homologação da classificação Final das propostas, pela Comissão de Seleção <i>Onde se lê:</i>	24/08
<i>Leia-se:</i>	
6) Publicação e homologação da classificação Final das propostas, pela Comissão de Seleção	30/08
Pindamonhangaba, 17 de agosto de 2022.	
Comissão de Seleção	

e-TRIBUTO

Chega de boleto em papel. Agora é tudo ONLINE!

Qualquer dificuldade procure os guichês da Prefeitura ou Subprefeitura de Moreira César

IPTU, ISS fixo e Taxas online. Seus carnês em formato digital.

PARA MAIS INFORMAÇÕES, ACESSE O SITE:
WWW.PINDAMONHANGABA.SP.GOV.BR/PORTAIS/TRIBUTO-DIGITAL