

ESFORÇO REPETITIVO

Home office exige cuidados para evitar lesões em casa

Adaptar móveis e equipamentos e não exagerar nas horas de trabalho estão entre as orientações do ortopedista



Diante da pandemia atual da Covid-19, o trabalho de muitas pessoas não parou, mas mudou de lugar: do escritório para casa. De acordo com um estudo realizado pela empresa de monitoramento de mercado Hibou, em parceria com a plataforma de dados Indico, revelou-se que de seis entre dez (59,9%) brasileiros estão em home office. Além disso, um em cada quatro (25,2%) afirmou trabalhar mais no lar do que na empresa.

Diante destes números, surge uma preocupação dos médicos ortopedistas em relação aos problemas causados pela Lesão por Esforço Repetitivo (LER), que é caracterizada por um conjunto de patologias, que vão desde bursite, tendinite, epicondilite, tenossinovite, síndrome do túnel do carpo, entre outras. “Esses problemas atingem os músculos, nervos e tendões dos membros superiores, causando uma tensão

no sistema músculo esquelético. O paciente desencadeia quadros de dor nos membros superiores e nos dedos, formigamento, dormência, fadiga muscular e dificuldade para movimentar a região”, afirma o ortopedista e especialista em ombro e cotovelo e sócio da Clínica LARC, Dr. Layron Alves.

Esse é um problema que pode ter inúmeras causas, sendo assim, o tratamento vai depender de um diagnóstico criterioso e adequado, que na maioria das vezes é feito pelo médico ortopedista. Entretanto, entre as recomendações dos especialistas podem estar o afastamento temporário das atividades, uso de talas ou órteses ergonômicas para imobilizar a região, utilização de medicamentos para amenizar os incômodos e exercícios de fisioterapia.

Em relação à prevenção, o médico dá algumas dicas para

os profissionais que não querem sofrer com o problema. Confira:

- Faça uma pausa! O indicado é que a cada 25 minutos de esforço na região, digitando ou realizando outra função, por exemplo, seja feita uma parada de cinco minutos com a realização de alongamentos para aliviar a tensão;

- Regule os móveis e equipamentos de trabalho de acordo com as suas características fisiológicas. Passamos quase a maior parte do nosso dia trabalhando, logo as condições para exercer a profissão mesmo em casa devem sempre estar alinhadas com a saúde e qualidade de vida;

- Se você trabalha sentado fique atento com a sua postura, pois ela pode ser um desencadeador do problema. Por isso, mantenha ombros relaxados, pés no chão, pulsos retos e costas apoiadas no encosto da cadeira.

NUTRIÇÃO

Como passar o fim de ano sem desequilibrar a dieta e o organismo

O ano está chegando ao fim, e mesmo que as celebrações tenham que ser diferentes devido à pandemia, os pratos especiais dessa época estão sempre presentes. Para quem está firme na dieta, mas também não quer passar vontade na hora da ceia, a boa notícia é que a estratégia “equilíbrio” continua sendo a melhor para não causar grandes impactos na saúde e na balança. “Costumo dizer que as práticas alimentares negativas sempre pesam mais do que as positivas. Ou seja, se o indivíduo se alimenta bem

durante cinco dias e chuta o balde no fim de semana, ele já está criando um ambiente metabólico desfavorável ao ganho de massa magra e favorável ao ganho de gordura, inflamações e, até mesmo, resistência insulínica”, alerta o nutricionista ortomolecular Rafael Félix, consultor da Via Farma.

De acordo com o especialista, um feriado ou fim de semana de “pé na jaca” pode custar até 15 dias de esforços do organismo para eliminar as toxinas e voltar ao equilíbrio, principalmente quando há

excesso de ingestão de álcool. “Não são apenas as calorias que contam nessa equação, mas também as alterações metabólicas e sistêmicas que podem ocorrer após um dia de exageros. Mas, se formos considerar apenas as calorias, só o álcool é duas vezes mais calórico do que o açúcar, por exemplo”, explica o nutricionista. Mas, como lembra Félix, é possível celebrar com equilíbrio, sem radicalismos e sem deixar de aproveitar as delícias típicas do Natal e do Réveillon.

2º SERVIÇO DE REGISTRO CIVIL E 14º TABELIONATO DE NOTAS LAIRTON ROCHA RESENDE - OFICIAL
AV. CÂNDIDO DE ABREU, Nº 651, CENTRO CÍVICO, CURITIBA-PR
TEL/FAX:41-3222-0933/32335451 -
ATENDIMENTO@2REGISTROCIVILCURITIBA.COM.BR
EDITAL DE PROCLAMAS
=====

Faz saber que pretendem casar-se neste Cartório os contraentes:
1 - RENAN GREGORY PESSIN ALVES e PAULA FERNANDA PARTIKA - autos nº 186/2020.
Se alguém souber de algum impedimento, oponha-o na forma da Lei, no prazo de 15 dias, a contar da data deste Edital.

Curitiba, 21 de dezembro de 2020.

LAIRTON ROCHA RESENDE
Titular

1º Ofício do registro Civil
13º Tabelionato Leão
Bel. Ricardo Augusto de Leão - Oficial
Trav. Nestor de Castro, 271 - CEP 80.020-120 Centro - Curitiba - PR
EDITAL DE PROCLAMAS

Faço saber que pretendem casar-se:

1 - JAYSON RODRIGO WALTER e ALEXANDRA PRISCILA CARDOSO.
2 - ERNESTO ALEXANDRE HAAS e MARLENE PINHEIRO DE ALMEIDA.
3 - LUIS HATAJIMA e MARIA DE FATIMA ALMEIDA GOMES.

Se alguém souber de algum impedimento, oponha-o na forma da Lei, no prazo de 15 dias. Lavro o presente Edital de Proclamas para ser publicado e afixado em lugar de costume.

Curitiba, 21 de dezembro de 2020.

EDITAL DE PROCLAMAS
Cartório Distrital da Barreirinha
Giovana Manfron da Fonseca Maniglia – Tabeliã e Registradora Titular
Av. Anita Garibaldi, 1250 – Ahú, Curitiba-PR – Fone 41-3077-3008

Faço saber que pretendem casar-se e apresentaram os documentos exigidos pelo artigo 1.525 do Código Civil Brasileiro:

1 - FRANCISCO DE ASSIS GONÇALVES e MARCIA MARILIA FERREIRA LOPES;
2 - MAURO JOSÉ NETTO e CRISTIANE PACHECO DA SILVA;
3 - GUILHERME DE ALMEIDA RUELA e LUCIANA JUSTINA DA SILVA;
4 - ALEXANDRE DE SIQUEIRA COSTA e JOSIANE CARAPINA DE ALMEIDA;
5 - SANTOS DUMONT DE MENEZES JÚNIOR e HEYDE DE LIMA FREITAS.
Se alguém souber de algum impedimento, oponha-o na forma da Lei, no prazo de quinze dias.
O referido é verdade e dou fé.

Curitiba, 21 de dezembro de 2020.
Giovana Manfron da Fonseca Maniglia
Tabeliã e Registradora Titular

 **MUNICÍPIO DE PIRAQUARA** | Secretaria de Administração

EXTRATO DO 2º. TERMO DE APOSTILAMENTO
AO CONTRATO Nº 127/2018 – PREGÃO PRESENCIAL Nº 83/2018
CONTRATANTE: MUNICÍPIO DE PIRAQUARA. CONTRATADA: IDOC TECNOLOGIA S.A, pessoa jurídica de direito privado, com sede na Avenida Luiz Boiteux Piazza, n.º 1302, lote 89, 1º andar, Cachoeira do Bom Jesus, – Florianópolis/SC – CEP: 88.056-000, inscrita no CNPJ/MF sob nº. 19.625.833/0001-76 **DO OBJETO:** Reajuste sobre o valor contratual, conforme previsto na Cláusula Quarta do Contrato 127/2018, que tem por objeto a contratação de empresa para prestação de serviço de locação de sistema para gestão eletrônica de documentos, elaboração, tramitação, certificação eletrônica, controle de atendimento de demandas internas e externas, contendo os módulos: memorando eletrônico, ouvidoria, protocolo, parecer, intimação, ofício, circulares e pauta de reunião, despachos internos e externos, pareceres técnicos e jurídicos e afins. **DO REAJUSTE:** aplique-se o reajuste no percentual de 4,843080% (Quatro vírgula oito quatro três zero oito zero percentuais), conforme IPCA - Índice Nacional de Preços ao Consumidor (referência IBGE BANCO DO BRASIL), acumulado em 12 meses, considerando o período de novembro de 2019 a novembro de 2020, que corresponde a um acréscimo de R\$ 6.827,82 (seis mil oitocentos e vinte e sete reais e oitenta e dois centavos) no valor do contrato, totalizando o valor anual reajustado de R\$ 147.811,11 (cento e quarenta e sete mil, oitocentos e onze reais e onze centavos), sendo que o valor mensal passa a ser de R\$ 12.317,59 **DATA DA ASSINATURA:** 10 de dezembro de 2020.

EXTRATO DO 1º. TERMO ADITIVO DO CONTRATO Nº 01/2020
CONTRATANTE: MUNICÍPIO DE PIRAQUARA. CONTRATADO: PRYME TRANSPORTES LOCAÇÕES E SERVIÇOS EIRELI, inscrita no CNPJ/MF sob nº. 11.276.198/0001-57. **DO OBJETO:** Constitui objeto do presente a prorrogação da vigência de serviços especializados de Transporte Escolar para o Ensino Especial, através da Secretaria Municipal de Educação, com fundamento no Art. 2º do Decreto Municipal nº 8387/2020, pelo período de 03 de janeiro de 2021 a 03 de janeiro de 2022. **DATA DA ASSINATURA:** 16 de dezembro de 2020.

EXTRATO DO 1º. TERMO ADITIVO DO CONTRATO Nº 02/2020
CONTRATANTE: MUNICÍPIO DE PIRAQUARA. CONTRATADO: RIO VERDE ÔNIBUS - EIRELI - ME, inscrita no CNPJ/MF sob nº. 06.012.643/0001-31. **DO OBJETO:** Constitui objeto do presente a prorrogação da vigência de serviços especializados de Transporte Escolar para o Ensino Especial, através da Secretaria Municipal de Educação, com fundamento no Art. 2º do Decreto Municipal nº 8387/2020, pelo período de 03 de janeiro de 2021 a 03 de janeiro de 2022. **DATA DA ASSINATURA:** 16 de dezembro de 2020.

EXTRATO DO 1º. TERMO ADITIVO DO CONTRATO Nº 03/2020
CONTRATANTE: MUNICÍPIO DE PIRAQUARA. CONTRATADO: TRANSLOURDES RENT A CAR - LTDA ME, inscrita no CNPJ/MF sob nº. 02.784.661/0001-80. **DO OBJETO:** Constitui objeto do presente a prorrogação da vigência de serviços especializados de Transporte Escolar para o Ensino Especial, através da Secretaria Municipal de Educação, com fundamento no Art. 2º do Decreto Municipal nº 8387/2020, pelo período de 03 de janeiro de 2021 a 03 de janeiro de 2022. **DATA DA ASSINATURA:** 16 de dezembro de 2020.

EXTRATO DO 3º. TERMO ADITIVO AO CONTRATO Nº. 67/2017
Processo Administrativo 18337/2017 – Pregão Presencial 88/2017
CONTRATANTE: MUNICÍPIO DE PIRAQUARA. CONTRATADO: MAJ LAB - COMERCIO E MANUTENÇÃO DE EQUIPAMENTOS PARA LABORATÓRIO LTDA-EPP inscrita no CNPJ sob N.º 00.467.916/0001-56. **DO OBJETO:** Constitui objeto deste aditivo a **Prorrogação do Prazo** da contratação de empresa especializada na prestação de serviços de assistência técnica em manutenção preventiva e corretiva em equipamentos médico-hospitalar odontológico e eletrodoméstico. **DO VALOR:** R\$ 144.399,00 (Cento e Quarenta e Quatro Mil Trezentos e Noventa e Nove Reais) a ser pago mensalmente, de acordo com os serviços executados. **DA VIGÊNCIA:** 12 meses iniciando-se em 10 de janeiro de 2021 e findando em 10 de janeiro de 2022. **DATA DA ASSINATURA:** 21/12/2020

EXTRATO DA ATA DE REGISTRO DE PREÇOS Nº 269/2020
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 78/2020 – Processo nº 31.689/2020
Objeto: aquisição de gases medicinais. **Detentora:** LUIS CARLOS DOS SANTOS FARIA EQUIPAMENTOS EIRELI-EPP, inscrita no CNPJ sob nº 00.943.564/0001-68, vencedora dos itens 1 ao 5 pelo valor total de R\$ 64.449,00 (Sessenta e quatro mil, quatrocentos e quarenta e nove reais). **Vigência da Ata:** 16/12/2020 a 16/12/2021. **Data da Assinatura:** 16/12/2020.

EXTRATO DAS ATAS DE REGISTRO DE PREÇOS
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 74/2020 – Processo nº 14.467/2020
Objeto: Aquisição de materiais agregados, pelo período de 12 (doze) meses. **ATA Nº 249/2020 - Detentora:** CTG MINÉRIOS LTDA, CNPJ sob nº 11.535.641/0001-67, vencedora dos itens 6, 8, 11 e 13 pelo valor total de R\$ 801.716,25 (oitocentos e um mil, setecentos e dezesseis reais e vinte e cinco centavos). **ATA Nº 250/2020 - Detentora:** HR REPRESENTAÇÃO COMERCIAL E COMÉRCIO DE PRODUTOS VARIADOS LTDA, CNPJ sob nº 26.864.855/0001-54, vencedora do item 14 pelo valor total de R\$ 75.000,00 (setenta e cinco mil reais). **ATA Nº 251/2020 - Detentora:** LUNARDON & SILVA LTDA, CNPJ sob nº 14.267.493/0001-35, vencedora dos itens 10, 12 e 17, pelo valor total de R\$ 472.563,75 (quatrocentos e setenta e dois reais, quinhentos e sessenta e três reais e setenta e cinco centavos). **ATA Nº 252/2020 - Detentora:** MINERAÇÃO BERNAMARTI LTDA, CNPJ sob nº 10.214.233/0001-40, vencedora dos itens 1, 2, 4, 5 e 7, pelo valor total de R\$ 2.833.125,00 (dois milhões, oitocentos e trinta e três mil, cento e vinte e cinco reais). **ATA Nº 253/2020 - Detentora:** OCA EMPREENDIMENTOS IMOBILIÁRIOS LTDA, CNPJ sob nº 75.101.386/0001-27, vencedora do item 3, pelo valor total de R\$ 191.175,00 (cento e noventa e um mil, cento e setenta e cinco reais). **ATA Nº 254/2020 - Detentora:** TUBOSLEAL INDÚSTRIA E COMÉRCIO DE ARTEFATOS DE CIMENTO LTDA, CNPJ sob nº 03.398.389/0001-63, vencedora dos itens 15 e 16, pelo valor total de R\$ 318.750,00 (trezentos e dezoito mil, setecentos e cinquenta reais). **Vigência das Atas:** 10/12/2020 a 10/12/2021. **Data da Assinatura das Atas:** 10/12/2020.