

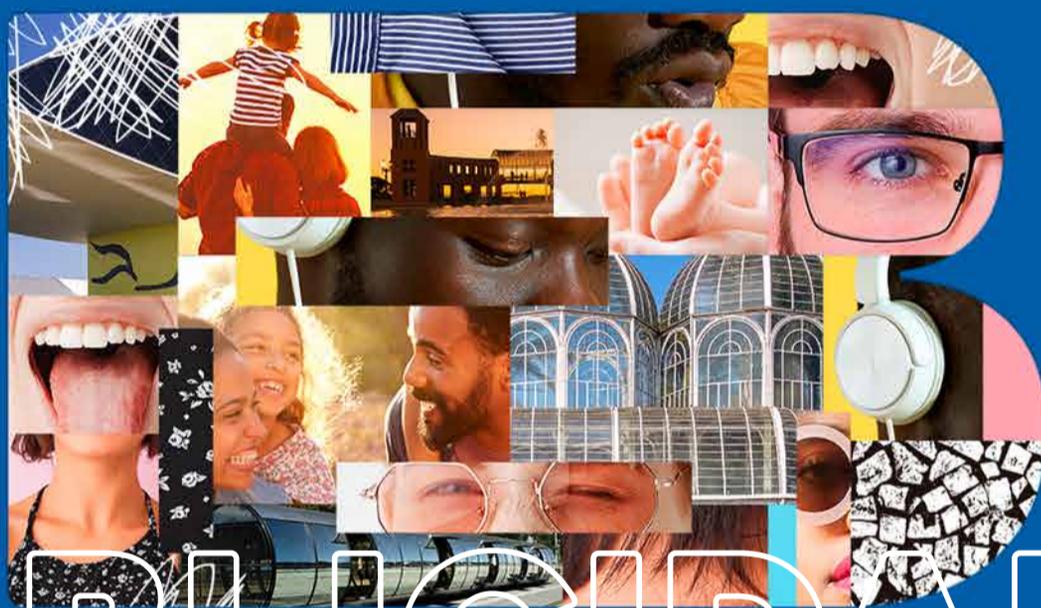
TRIBUNA

CONTEÚDO, PARCERIA E RESULTADO

SEGUNDA-FEIRA
22 DE JULHO DE 2024



EDIÇÃO
DIGITAL



PUBLICIDADE LEGAL

📞 (4 1) 9 9 9 7 3 7 6 8 8

publicidadelegal@tribunadoparana.com.br



Arquivo

TÁ MUITO SECO!

Siga estas dez dicas para evitar problemas com a saúde neste tempo seco de Curitiba

Redação
jornalismo@tribunadoparana.com.br

A falta de chuva gera diversos problemas que podem afetar a nossa saúde. Garganta seca, nariz ressecado e até mesmo lábios rachados. Como amenizar ou até mesmo acabar com estes sintomas quando a previsão do tempo ignora a chuva? Siga estas dez dicas para evitar problemas de saúde com o tempo seco!

Dez dicas para melhorar a saúde em dias secos

Hidrate-se Bem: Beba muita água ao longo do dia para manter o corpo hidratado. Evite bebidas alcoólicas e cafeinadas, que podem desidratar.

Umidifique o Ambiente: Use umidificadores de ar ou coloque bacias com água nos cômodos para aumentar a umidade do ar. Plantas dentro de casa também podem ajudar.

Evite Banhos Muito Quentes e Longos: Prefira banhos mornos e rápidos para não ressecar ainda mais a pele.

Hidrate a Pele e os Lábios: Use cremes hidratantes e protetor labial para evitar o ressecamento da pele e dos lábios.

Cuidado com os Olhos: Se sentir os olhos secos, use colírios lubrificantes (lágrimas artificiais) recomendados por um oftalmologista.

Proteja o Nariz: Utilize

soro fisiológico para hidratar as vias nasais, prevenindo o ressecamento e possíveis sangramentos.

Evite Atividades Físicas Intensas: Limite exercícios físicos intensos ao ar livre,

especialmente nas horas mais quentes do dia, para evitar desidratação e mal-estar.

Alimente-se Bem: Consuma alimentos ricos em água, como frutas e vegetais, para ajudar na hidrata-

ção do corpo.

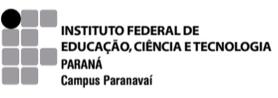
Roupas Confortáveis: Use roupas leves e de tecidos naturais, como algodão, que permitem a pele respirar melhor.

Cuidado com Alérgenos:

Mantenha a casa limpa e livre de poeira, ácaros e outros alérgenos que podem se intensificar com o tempo seco. Use panos úmidos para limpar superfícies e aspire regularmente.

ATAS E EDITAIS

publicidadelegal@tribunadoparana.com.br



INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
PARANÁ
Campus Paranavai

MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO



GOVERNO FEDERAL
BRASIL
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

PREGÃO ELETRÔNICO SRP Nº 90015/2024

Objeto: Aquisição de aparelhos eletrônicos, domésticos, industriais e equipamentos de refrigeração, com vistas a atender às necessidades dos diversos campi do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná (IFPR), conforme condições, quantidades e exigências estabelecidas no Edital e seus anexos. Edital: 22/07/2024 das 08h30 às 12h00 e das 13h30 às 17h30. Endereço: Av. José Felipe Tequinha, nº 1400, Paranavai/PR ou www.comprasnet.gov.br. Entrega das Propostas: a partir de 22/07/2024 às 08h30 no site www.comprasnet.gov.br. Abertura das Propostas: 05/08/2024 às 10:00h site www.comprasnet.gov.br.



INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
PARANÁ
Campus Londrina

MINISTÉRIO DA
EDUCAÇÃO



GOVERNO FEDERAL
BRASIL
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

PREGÃO ELETRÔNICO SRP Nº 90017/2024

Objeto: Contratação de itens relativos ao Núcleo de Ambiente e Saúde, com vistas a atender às necessidades do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Paraná (IFPR), Campus Londrina, conforme condições, quantidades e exigências estabelecidas no Edital e seus anexos. Edital: 22/07/2024 das 08h30 às 12h00 e das 13h30 às 17h30. Endereço Avenida da Liberdade, Nº 855 conjuntos Ruy Virmond Carnascialli, zona norte da cidade. CEP: 86077-080. Londrina/PR ou www.comprasnet.gov.br. Entrega das Propostas: a partir de 22/07/2024 às 08h30 no site www.comprasnet.gov.br. Abertura das Propostas: 01/08/2024 às 10h00 site www.comprasnet.gov.br.



Anuncie suas atas e editais aqui, ligue:

(41) 3515-8731

publicidadelegal@tribunadoparana.com.br

TRI BU NA

Esta página faz parte da edição 100% digital produzida pelo jornal **Tribuna do Paraná**

TBR240722 pdf

Código do documento 6bb01f4c-d440-4334-9d77-a0e8a216c877



Assinaturas



EDITORA O ESTADO DO PARANA SA:76568708000105
Certificado Digital
tppubleg@tribunadoparana.com.br
Assinou

Eventos do documento

21 Jul 2024, 22:21:35

Documento 6bb01f4c-d440-4334-9d77-a0e8a216c877 **criado** por EDITORA O ESTADO DO PARANA SA (d7977d86-df19-41d5-8598-d72d8b545190). Email:tppubleg@tribunadoparana.com.br. - DATE_ATOM: 2024-07-21T22:21:35-03:00

21 Jul 2024, 22:22:15

Assinaturas **iniciadas** por EDITORA O ESTADO DO PARANA SA (d7977d86-df19-41d5-8598-d72d8b545190). Email: tppubleg@tribunadoparana.com.br. - DATE_ATOM: 2024-07-21T22:22:15-03:00

21 Jul 2024, 22:23:05

ASSINATURA COM CERTIFICADO DIGITAL ICP-BRASIL - EDITORA O ESTADO DO PARANA SA:76568708000105
Assinou Email: tppubleg@tribunadoparana.com.br. IP: 177.92.49.1 (1.49.92.177.dynamic.liggetelecom.com.br porta: 5476). Dados do Certificado: C=BR,O=ICP-Brasil,OU=Certisign Certificadora Digital S.A.,OU=AC Certisign Multipla G7,OU=A1,CN=EDITORA O ESTADO DO PARANA SA:76568708000105. - DATE_ATOM: 2024-07-21T22:23:05-03:00

Hash do documento original

(SHA256):abc0501d86c95f3fe73dd2d9c8ca104b00de4a4e377aa1cad3173e421b33789b

(SHA512):38f281e4a770b38be7a9ac67b3881590b0a4d298d60b437b68d1fd1d00c3bcfd7538e47361b27b05a16abc7d569d707fb22b465a568a5520d64e8886a89b8490

Esse log pertence **única e exclusivamente** aos documentos de HASH acima

Esse documento está assinado e certificado pela D4Sign