Descanso e boa alimentação são indispensáveis

Alunos precisam se dedicar à saúde mental e física nesses dias que antecedem o Exame

Biá Boakari Editora

A rotina de quem estuda o ano inteiro para fazer o Exame Nacio nal do Ensino Médio (ENEM) chega a ser massacrante, de tão cansativa. É estudo nos três turnos do dia e agumas pessoas que não dispensam nem os fins de semana. Porém, os profissionais alertam que, para um melhor desempenho no dia da prova, chegou a hora de parar com a cor-reria. O descanso e a boa alimentação são indispensáveis para os candidatos.

O professor Gilson Figueiredo dá aulas de redação e é diretor de um curso de preparação para o Enem em Teresina. Ele enfatiza a importància dos alunos deixarem a ansiedade e o medo de lado.

"Claro que o segredo não é só dormir, comer e relaxar. É preciso que antes de tudo o



É importante antes da prova se organizar para não ser levado pela ansiedade e nervosismo

demais. Nada de ficar muito

tempo batendo cabeça com uma questão. Existe uma TRI

que analisa e controla o nível

pode acertar as questões mais

aluno tenha estudando intensivamente durante todo o ano, com bons materiais, professores e simulados. Com isso, como o aluno está esgotado fisicamente e psicologicamente, é importan-te não se pressionar e deixar essa semana para o relaxamento e o controle da ansiedade", enfatiza o professor. Gilson explica que essa sema-

na deve ser um momento das orientações para fazer a prova, tais como alerta de tempo, preocupação com documentos, pre-ferência para determinados tipos de questões, momento certo de preencher o gabarito, e dá dicas de como o aluno deve se desempenhar no dia.

"Não precisa pressa, mas

Professor aposta em Meio Ambiente para tema da Redação

fáceis e errar as mais difíceis. Porque se você acertar a mais difícil e errar a mais fácil, o ENEM vai entender que você chutou", explica ele. Para o dia mais temido pelos candidatos, o domingo da reda-

ção, o professor recomenda que seja feito primeiro um rascur da redação, depois as questões da prova e. faltando cerca de quaren-ta minutos antes do fim, o aluno repasse a redação a limpo. "Gaba-ritar as questões que você já tem va, também é interessante, para no fim, não correr o risco de fazer rápido e errar", afirma.

Alimentação

A alimentação também merece atenção. A nutricionista Ianne Fernandes explica que, na semana da prova, é preciso evitar alimen tos ricos em gorduras e em açúcar. "Os alimentos gordurosos, como a feijoada, dão muita sonolência ao candidato, porque leva mais tempo para fazer a digestão. Os que são ricos em açúcar, podem causar a perca de foco e algum desconforto intestinal. Por isso, é importante que durante a semana eles deem preferencias a alimen



EDITAL

Erig. AVENDOA MARIA DE SCUSA, LUTE 06, BAIRRO SÃO LUIS, ÁGUA BRANCA-PE. CEPERA ARD-ORO





Fica, partanto, cierta de que tem o prezo de 15 (quinte) des contados lação desta, em 66/16/2012, para querendo jungar a delota e entirar Com-radidas, que poderá ser fetra no Canterio de 10 (filto de Notes e Registro unistra de Áqua Branca, Estado do Puiu, disminiente, seculo ado sibilado defici das 8:60 à 17.00 horas cu estala em calejuer Aplenca da Calva





EDITAL



O professor de redação Gilson Figueiredo aposta na temática do Meio Ambiente para tema da Redação do ENEM 2017. Ele frisa que não tem como advinhas, mas se fosse chutar em um, seria esse. Para Gilson, temas na área política estão entre os menos possíveis de ser cobrado.

"Nada que aconteceu nos ENEM, tampouco questões políticas, como impeach-ment, crise econômica, pelo menos a meu ver, pode ser que eu esteja errado. Penso assim. porque o Governo geralmente não cobra nada que possa manchar a imagem dele rados dos temas transversais,

de forma tão direta, onde ele será duramente criticado. Afinal, a prova é feita por eles. Aposto em algo como a importância das fontes renováveis, por aí", justifica ele.

De acordo com o professor, em toda a história do ENEM os temas cobrados são reti-

que os alunos têm que ver durante a sua vida, que toda es-cola é obrigada a ensinar, tais como orientação sexual, pluralidade cultura, ética, trabalho e saúde. Segundo ele tosos os temas cobrados estiveram e permanecerão dentro dessas

cinco temáticas. (Karoll Oliveira e Biá Boakari)

Alimentação precisa ser leve no dia do Exame

A alimentação inadequada como pães e cereais integrais, no dia da prova, pode fazer porque são ricas fontes de em seu desempenho. Por conta disso, a nutricionista Ianne Fernandes deu algumas dicas de como devem ser o café da inhă e os lanches que são levados para a prova.

importante que os candidatos prefiram um café da manhã desconfortáveis no estomago,

energia para o corpo e para o cerebro, muito exigidos durante o Exame.

"O ovo também é uma opção, porque contém substancias boas para o cérebro, assim como as frutas. A bebida que acompanha a primeira refeição. é bom que seja de acordo com a que o indivíduo já é acos-Segundo a nutruicionista, é tumado a tomar, para o orga-nportante que os candidatos nismo não resulte em efeitos eforçado com carboidrato, causando mal-estar. Se vocé

é acostumado a tomar café, tome. Se for suco, escolha ele, e assim por diante", recomenda

Frutas, água, sanduíche na-tural, chocolate com 70% de cacau e castanhas são os lan-ches mais indicados para o lanche que acompanha o aluno durante a prova. Ianne explica que os lanches salgados demais comprometem a concentração e dá muita sede. Ela também contraindica bebidas acucaradas, pois estimulam a fome,

rejudicando o desempenho

"O chocolate tradicional tem muito açúcar e gorduras trans, por isso indico o que trans, por isso indico o que tem 70% de cacau, que é um estimulante poderoso para ativação do cérebro. A água que o aluno leva também deve ser tomada de forma controlada, moderada, em poucas quantidades, para evitar que o aluno perca muito tempo indo ao banheiro com frequência", orienta. (Karoll Oliveira e Biá Boakari)

PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTANA DO PIAUÍ-

PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTANA DO PIAUIPI

AVISO DE ADIAMENTO DE LICITAÇÃO

O MUNICIPIO DE SANTANA DO PIAUI-PII, através da CPI., norma
público, que ADIOU licitação, na modalidade Pregão Presencial n

62:2017, do tipo Mentor proço POR LOTE E ADUDIOCAÇÃO POR
ITEM, para 13-11/2017, ás 08/206, tendo como objeto prestação de

serviços de informática para o Municipio de Santama do Piaul-VALOR

ESTIMADO: LOTE 1 — SECRICOS E MANUTERICAS

53:000.001, LOTE 1 — SERVIÇOS E MANUTERICAS

64:01/2018 ANOS ESTIMADOS (POR PIAMENTOS: RS 25:00.000), DETE III — SERVIÇOS E

MANUTERICAS O IMPRESSORAS 2000.000, RECURSO: FPM,

ICMS, IPVA. ARRECADAÇÃO, FIUNDER, MS, FNAS, QSE E

OUTRAS RECEPTAS PROPRIAS EDITAL: Setor de Licitação da

Prefeitura Municipal de Santanado Piau1-PI.

O MUNICÍPIO DE SANTANA DO PIAUÍ-PL através da CPL, tor O MUNICIPIO DE SANTANA DO PIAULI-PI, através da CPL, torna ophibica, que ADIOU Siciação, na modalidade Pregão Presencial nº 683/2017, do tipo Menor preço GLOBAL E ADJUDICAÇÃO POR ITEM, para 13/11/2017, às 19/3/0h, tendo como objeto aguisação de frutas o verdoras destinadas ao municipo de Santana do Piau. Valx. OR ESTIMADO: RS 18/00/00,0. RECURSO: FPM, ICMS, IPVA, FMAS, MS, ARRECADAÇÃO E OUTRAE: Scior de Licitação da Prefeitura Municipal de Santana do Piaui - PI.

O MUNICÍPIO DE SANTANA DO PIAUÍ-PL através do CPL, torno O MUNICIPATE E SAN IANA DISTALLER, BRAVES O CEL, IORNA DISTALLER, BRAVES O CEL, IORNA DISTALLER, AND CONTROL SCHOOL SCHOO

O MUNICÍPIO DE SANTANA DO PIAUÍ-PI, através da CPL, toma público, que ADIOU licitação, na modalidade Pregão Presencial nº 085/2017, do tipo Menor proço GLOBAL EADJUDICA ÇÃO POR TEM. 13-11/2017, do tipo Menor proço GLOBAL EADJUDICA ÇÃO POR TEM. 13-11/2017, do tipo Menor proço GLOBAL EADJUDICA ÇÃO POR TEM. 13-11/2017, do tipo Menor proço GLOBAL EADJUDICA ÇÃO POR TEM. 13-11/2017, do tipo Menor proço GLOBAL DE COMPANIA DE PROFOSIO DE SANTA DE S

O MUNICÍPIO DE SANTANA DO PIAUÍ-PI, através da CPL, torna O MUNICIPIO DE SANTANA DO PIAUL-PI, atraves da CPL, tornapóblico, que ADIOU Isiciação, na medalidade Pregão Presencial ni
986/2017, do tipo Menor preço GLOBAL EADIUDICAÇÃO PORTENA
1811/2017, a 1-1-20, tendo como objeto pressação de services de
informática, voltado para construção, alimentação, manutenção ce
informática, voltado para construção, alimentação, montenção de
municipio de Santana do Pisuí-VALOR ESTIMADO: 1.200/90.
RECURSO: PPM, LIMS, 19VA. ARRICADAÇÃO E OUTRAS
RECEITAS PROPRIAS EDITAL: Setor de Licitação da Prefeitura
Municipal de Santana do Pisuí-PI, 27 de outubro de 2017.

Santana do Pisuí-PI, 27
Jonieldon Rocha Rodrígues
Pregoeiro



PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOSÉ DO PEIXE
AVISO DE LICITAÇÃO
A Pref. M. de S. José do Peixo - Pi, relativas TOMADA DE PREÇO Nº 65 /2017. TIPO:
Menro: preço: Adjucicação: Cóbal O BJETO. Contratação de empresa de Engenismo para escutado roba de Adequação de Stributas Vorianas rela Dana Rural de São José do Peixo Recurso COBA/2017 Mân. Da Agricultura. Pecularia e Abstractimento/Corv.
PRIMALDIÁRED PORPORDOS. Anestura. Latifl2017 as 30 /30 n., na sede da Prefietura
Praya Heñvido Nunea, 405 CEP 64 455 400.
São dos do Peixo - PI, 27/10/2017.
Maria Jodylina Lopes Bumbien
Previolente da CPC.





Liz Ciriatine Portado Lopea dos Passos Presidente da CPL Obras III

Manuel de Moura Neto Socretário Municipal de Administração Sema/PMT



AVISO DE LICITAÇÃO - CPL COMPRAS PREGÃO PRESENCIAL SRP Nº 028/2017 - BEMGOV PROCESSO ADMINISTRATIVO Nº 1842-2687/2017 LICITAÇÃO EXCLUSIVA PARA ME « EPP

Socretaria Municipal de Meio Ambiente e Recursos Hídricos de Campo Maior/PI, o licenciamento ambiental para realizar aterramento e terraplanagem em um terreno localizado na Avenida do Contorno, S/N, Bairro de Fátima, Campo Maior – Piauí.

Ferenza (PD, 27 de outubro de 2017

Alexandre Dumas de Castro Monto cita do CPL Compine o Servicos SEMA Manuel de Muura Neto irristração o Bassaron Hamanon SEMA/PMT









EMBRANCO





ESTADO DO PIAUÍ
PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTANA DO PIAUI
Rua Burípedes Borges, S/N, Centro - CEP: 64.615-000
Santana do Piauí - PI
CNPJ Nº 41.522.137/0001-93

AVISO DE ADIAMENTO DE LICITAÇÃO

A Prefeitura Municipal de Santana do Piaui torna público que realizará a abertura de Pregão Presencial abaixo citado, na conformidade da Lei Federal nº 10.520/02, subsidiária da Lei nº 8.666/93, bem como se coloca à disposição dos interessados para prestar quaisquer esclarecimentos a respeito do certame licitatório.

Poderão participar da licitação os fornecedores que tiverem especialidade correspondente ao objeto licitado e manifestem seu interesse junto a Prefeitura Municipal de Santana do Plaui-Pl.

- > Pregão Presencial nº. 054/2017
- > Processo Administrativo: 056/2017
- > Objeto: "AQUISIÇÃO DE PÃES DIVERSOS DESTINADOS AO MUNICÍPIO DE SANTANA DO FIAUÍ."
- > Tipo de Licitação: Menor preço GLOBAL
- > Adjudicação: POR ITEM
- > Suporte Legal: Normas gerais da Lei Federai nº 10.520/02 subsidiária da Lei nº 8.8666/93, Lei nº 8.883/94 e demais dispositiva legal pertinente e Lei Complementar 123/2006 de 14/12/2006.
- > Fonte de Recurso: FPM, ICMS, IPVA, FMAS, MS, ARRECADAÇÃO E OUTRAS RECEITAS PRÓPRIAS
- Valor estimado: R\$14.784,00
- Data da Abertura: 13 DE NOVEMBRO DE 2017
- > Hora da Abertura: 10:30ha
- > Local: Setor de Licitação da Prefeitura Municipal de Santana do Piaui PL

Santana do Piaui - PI, 27 de outubro de 2017.

Jonieldon Rocha Rodrigues Pregoeiro



ESTADO DO PIAUÍ
PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTANA DO PIAUI
Rua Eurípedes Borges, 5/N, Centro - CEP: 64.615-000
Santana do Piauí - Pl
CNPJ Nº 41.522.137/0001-93
www.santanadopiaulpl.gov.br

aviso de adiamento de licitação

A Prefeitura Municipal de Santana de Piauí torna público que realizará a abertura de Pregão Presencial abaixo citado, na conformidade da Lei Federal nº 10.520/02, subsidiária da Lei nº 8.666/93, bem como se coloca à disposição dos intereasados para prestar qualsquer esclarecimentos a respeito do certame licitatório.

Poderão participar da licitação os fornecedores que tiverem especialidade correspondente ao objeto licitado e manifestem seu interesse junto a Prefeitura Municipal de Santana do Piaut-Pl.

- > Pregão Presencial nº, 055/2017
- > Processo Administrativo: 057/2017
- > Objeto: "AQUISIÇÃO DE TABLETS PARA VIABILIZAR A INFORMATIZAÇÃO DAS AGENTES COMUNITÁRIAS, PERTENCENTES AS UNIDADES DE SAÚDE DO MUNICÍPIO DE SANTANA DO PIAUÍ."
- > Tipo de Licitação: Menor preço GLOBAL
- > Adjudicação: POR ITEM
- > Suporte Legal: Normas gerais da Lei Federal nº 10.520/02 subsidiária da Lei nº 8.666/93, Lei nº 8.883/94 e demais dispositiva legal pertinente e Lei Complementar 123/2006 de 14/12/2006.
- > Fonte de Recurso: FPM, ICMS, IPVA, MS, ARRECADAÇÃO E OUTRAS RECEITAS PRÓPRIAS
- > Valor estimado: R\$ 9,000,00
- > Data da Abertura: 13 DE NOVEMBRO DE 2017
- > Hora da Abertura: 11:30hs
- > Local: Setor de Licitação da Prefeitura Municipal de Santana do Piaul PI.

Santana do Plaui - Pl. 27 de outubro de 2017.

Jonieldon Rocha Rodrigues
Pregoeiro



ESTADO DO PIAUÍ
PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTANA DO PIAUI
RUA EUrípedes Borges, S/N, Centro - CEP: 64.615-000
Santana do Piauí - PI
CNPJ Nº 41.522.137/0001-93

AVIBO DE ADIAMENTO DE LICITAÇÃO

A Prefeitura Municipal de Santana do Piaui torna público que realizará a abertura de Pregão Presencial abaixo citado, na conformidade da Lei Federal nº 10.520/02, subsidiária da Lei nº 8.666/93, bem como se coloca à disposição dos interessados para prestar quaisquer esclarecimentos a respeito do certame licitatório.

Poderão participar da licitação os fernecedores que tiverem especialidade correspondente ao objeto licitado e manifestem seu interesse junto a Prefeitura Municipal de Santana do Piaui-Pi.

- Pregão Presencial nº. 056/2017
- > Processo Administrativo: 058/2017
- > Objeto: "Prestação de Serviços de Informática, voltado para Construção, alimentação, manutenção e puncionamento do ambiente web E da hospedagem do website do município de Santana do Piaul."
- Tipo de Licitação: Menor preço GLOBAL
- > Adjudicação: POR ITEM
- > Suporte Legal: Normas gerais da Lei Federai nº 10.520/02 subsidiária da Lei nº 8.666/93, Lei nº 8.883/94 e demais dispositiva legal pertinente e Lei Complementar 123/2006 de 14/12/2006.
- > Fonte de Recurso: FPM, ICMS, IPVA, ARRECADAÇÃO E OUTRAS RECEITAS PRÓPRIAS
- > Valor estimado: 1.200,00
- > Data da Abertura: 13 DE NOVEMBRO DE 2017
- > Hora da Abertura: 14:30hs
- > Local: Setor de Licitação da Prefeitura Municipal de Santana do Piaui PI.

Santana do Piauí - Pl. 27 de outubro de 2017.

Jonieldon Rocha Rodrigues Pregoeiro



ESTADO DO PIAUÍ
PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTANA DO PIAUI
Praça São Pedro, 69, Centro - CEP: 64.615-000
Santana do Piauí - Pl
CNPJ Nº 41.522.137/0001-93
www.santanadonlaui.pl.gov.br

Portaria nº 073/2017, de 26 de outubro de 2017.

"Dispõe sobre a nomeação em cargos em comissão e dá outras providencias".

A PREFEITA MUNICIPAL DE SANTANA DO PIAUI – PI, no uso das atribuições que lhe confere o art. 73, inciso XXV da Lei Orgânica do Município e

CONSIDERANDO que a Chefe do Executivo compete decidir sobre as nomeações e exonerações dos titulares dos cargos que compõem a estrutura organizacional da Prefeitura Municipal.

RESOLVE:

Art. 1º - Nomear a Sra. EDNA DE SOUSA COSTA, brasileira, RG nº 1.554.018 SSP-Pl e CPF nº 739.194.543-91, como Representante Legal da Prefeitura junto a Secretaria de Direitos Humanos.

Art. 2º - Esta Portaría entra em vigor na data de sua publicação.

Art. 3º - Revogam-se todas as disposições em contrário.

PUBLIQUE-SE, REGISTRE-SE E CUMPRA-SE.

Gabinete da Prefeita Municipal de Santana do Piauí, Estado do Piauí, em 26 de outubro de 2017.

Maria José de Sousa Moura Prefeito Municipal

Diário Oficial dos Municípios A prova documental dos atos municipais





EM BRANCO