Companhia do sabor

RECEITAS PRÁTICAS E SABOROSAS



CHÁS QUE ACABAM COM RETENÇÃO DE LÍQUIDOS

(Nathi Loyola, nutricionista)

Como saber se você está com retenção de líquido, pressione seu polegar por 30 segundos na perna ou tornozelo, ou na barriga e após tirar o dedo continuar marcando, bem provável que esteja com retenção de líquido.

Por isso, separei 5 chás para te ajudar no combate a retenção. Vale ressaltar que precisa incluir no seu dia a dia uma alimentação saudável e prática de exercício.

1 - CHÁ CAVALINHA E CHÁ-VERDE

BENEFÍCIOS: Cavalinha tem ação diurética e digestiva, ela é muito indicada para quem tem ansiedade. Já o chá-verde, tem a função de antioxidante, auxilia no metabolismo, ajudando na saciedade.

MODO DE PREPARO: 1 colher de sopa de cada para 500ml de água, ferva a água e depois coloque as ervas. Deixe o chá tampado por 5 minutos para ter mais aproveitamento das ervas.

2 - CHÁ DE FOLHA DE LOURO E CASCA DE ABACAXI

BENEFÍCIOS: Folha de louro ação anti-inflamatória e digestiva. Já a casca do abacaxi tem ação diurética e é rica em vitamina C.

MODO DE PREPARO: 1 colher de sopa de cada para 500ml de água, ferva a água com a casca de abacaxi e depois coloque as ervas. Deixe tampado por 5 minutos para ter mais aproveitamento das ervas.

3 - CHÁ DENTE DE LEÃO E GENGIBRE

BENEFÍCIOS: O dente de leão tem ação diurética e desintoxicação do organismo. Já o gengibre possui ação termogênica e digestiva.

MODO DE PREPARO: 1 colher de sopa de cada 500ml de água, ferva a água com gengibre e depois coloque as ervas. Deixe tampado por 5 minutos para ter mais aproveitamento das ervas.

4 - CHÁ DE HIBISCO E FUNCHO

BENEFÍCIOS: O hibisco melhora a ação do fígado e é diurética. Já o funcho é mais conhecida como erva-doce que auxilia na digestão e na saciedade.

MODO DE PREPARO: 1 colher de sopa de cada para 500ml de água, ferva a água e depois coloque as ervas. Deixe tampado por 5 minutos para ter mais aproveitamento das ervas

5 - CHÁ DE CARQUEJA E ERVA-MATE

BENEFÍCIOS: A carqueja auxilia na má digestão, prisão de ventre e na má circulação. Já a erva-mate auxilia no foco e na concentração, retenção de líquidos e gordura abdominal.

MODO DE PREPARO: 1 colher de sopa de cada para 500ml de água, ferva a água e depois coloque as ervas. Deixe tampado por 5 minutos para ter mais aproveitamento das ervas.

DICA: consuma no máximo até 1 litro das receitas acima. Excesso não ira trazer mais resultado e pode trazer malefícios a sua saúde.

NORTE DO PIAUÍ

O novo ponto de suprimento Parnaíba III possibilitar o abastecimento de toda a carga de 9 municípios do Norte do Piauí, beneficiando mais de 93 mil clientes

Equatorial energiza Linhas de Distribuição

A Equatorial Piauí segue investindo em todo o Estado para garantir energia com qualidade e segurança. Dando sequência às obras que seguem sendo realizadas de norte a sul, mesmo em meio a pandemia, a distribuidora realizou na manhã de terça-feira (16), a energização das duas Linhas de Distribuição 138 kV que interligam as subestações Parnaíba III a Tabuleiros II, na região Norte do estado. Para viabilizar a interligação, foram construídos dois novos trechos de linha, com extensão aproximada de 1 km e investimento de cerca de R$ 7 milhões.

O novo ponto de suprimento Parnaíba III vem para possibilitar o abastecimento de toda a carga de 9 municípios do Norte do Piauí, que atualmente são atendidos pelo ponto de suprimento situado em Piripiri, com 141 km de extensão.

O novo ponto de alimentação para as cargas (Parnaíba III) está localizado a apenas 10 km de distância da Subestação Tabuleiros II, contribuindo para a redução das perdas técnicas, que são inerentes ao sistema no processo de transporte da energia.

No total, o projeto vem para beneficiar mais de 93 mil clientes nos municípios de Parnaíba, Luís Correia, Buriti dos Lopes, Cajueiro da Praia, Ilha Grande, Bom Princípio do Piauí, Cocal, Caxingó e Murici dos Portelas.

O aumento da confiabilidade no sistema é outra grande melhoria que o investimento traz. O atual ponto de suprimento da região, localizado em Piripiri, é alimentado em uma tensão de 230 kV, enquanto que, no novo ponto de suprimento Parnaíba III, a tensão de alimentação é de 500kV, o que o classifica como um ponto forte na Rede Básica.

Na prática, isso significa menos oscilações de energia para todos os clientes e mais segurança no sistema. A entrada deste circuito duplo também traz benefícios por proporcionar uma redundância entre pontos de alimentação, já que, agora, ao invés de serem alimentados por



um único ponto de suprimento, os municípios passam a contar com dois pontos. "A possibilidade de redundância é algo muito importante para a Operação do sistema.

Caso haja um problema em um dos pontos, todas as cargas podem ser transferidas para suprimento pelo ponto redundante, até que seja identificado e corrigido o defeito no circuito. Isso permite recompor o sistema com rapidez, reduzindo o tempo de interrupção em casos de ocorrências na região", destaca o gerente do Centro de Operações, Dênis Alfredo.

COVID-19

Sesapi pede vacinação de indígenas

A Secretaria de Estado de Saúde do Piauí (Sesapi) enviou um ofício para o Ministério da Saúde solicitando que sejam incluídos nos grupos que devem ser vacinados no Estado os indígenas do Piauí. São mais de 1 mil e cento e três índios que vivem aqui, maiores de 18 anos e se enquadram no grupo prioritário para Covid-19. Mas como eles não vivem aldeados não foram vacinados, que é o critério definido pelo Ministério para a imunização.

O Plano Nacional de Imunização (PNI) do Ministério da Saúde prevê que apenas os indígenas que vivem em terras demarcadas devem ser imunizados nesta fase da vacinação, e que os demais brasileiros, entre eles os índios que não vivem em terras demarcadas, devem ser imunizados pelos governos municipal e estadual nas próximas fases.

Segundo a Diretora de Vigilância e Atenção à Saúde, Cristiane Moura Fé, a Sesapi usou a Lei Estadual e um estudo científico chamado "No Piauí tem Índio Sim" para embasar o pedido de vacinação dessa população.

"A Sesapi está contestando o Ministério da Saúde por meio desse documento formal que comprova a existência de índios que vivem dentro da cultura indígena no Estado. Com isso, esperamos que eles sejam reconhecidos e a nossa solicitação seja atendida para que aconteça a imunização", diz a diretora.



DIRETORA de Vigilância e Atenção à Saúde, Cristiane Moura Fé

ESTADO DO PIAUÍ
Prefeitura Municipal de Caridade Do Piauí
Rua Jose Antônio Lopes, nº 127 – Centro, Caridade do Piauí.
CNPJ: **01.612.575/0001-28** - CEP: **64590-000**
Fone/Fax: (89) 3464-0125

PREGÃO PRESENCIAL N.º 009/2021– PMC/PI.
PROCESSO ADMINISTRATIVO Nº 020/2021 - CPL

OBJETO: CONTRATAÇÃO DE EMPRESA PARA AQUISIÇÃO DE PEÇAS PARA MANUTENÇÃO DE BOMBAS E POÇOS DO MUNICÍPIO DE CARIDADE DO PIAUÍ - PI, ESTIMATIVA PARA 2021.

Em suma, na sessão do dia 03/03/2021, na fase de habilitação, a empresa **BONANZA COMERCIOS SERVIÇOS INSTALAÇÃO E MANUTENÇÃO ELETRICA EM GERAL LTDA-ME** foi considerada "**INABILITADA**", uma vez que apresentou a Certidão Quanto à Dívida Ativa Municipal e Negativa de Tributos Municipais vencida, razão pela qual foi concedido o prazo de 5 (cinco) dias uteis, prorrogáveis por igual período, a critério da Administração Pública, para regularização da referida certidão.

Em 10/03/2021, decorreu o prazo concedido de 05 (cinco) dias úteis e empresa não apresentou a referida certidão regularizada.

Como a administração municipal necessita proceder à contratação de empresa para aquisição supramencionada, entendeu-se pela não prorrogação do prazo e consequentemente declarar a empresa **BONANZA COMERCIOS SERVIÇOS INSTALAÇÃO E MANUTENÇÃO ELETRICA EM GERAL LTDA-ME** inabilitada.

Analisando a ata do certame, verifica-se que além do licitante vencedor, outra empresa participante do certame teve sua proposta de preços classificada, qual seja, **MOTORPEÇAS MÁQUINAS, MOTORES, IRRIGAÇÃO E PEÇAS LTDA (MOTORPEÇAS),** no valor de R$ 201.500,00 (duzentos e um mil e quinhentos reais). Com isso, o Pregoeiro decidiu passar para análise da documentação de habilitação do segundo colocado, designando sessão para o dia 19/03/2021, as 09h00min, através de publicação no Diário Oficial dos Municípios.

Caridade do Piauí – PI, 10 de março de 2021.

Iram José de Oliveira
COMISSÃO PERM. DE LICITAÇÃO
PRESIDENTE / PREGOEIRO
PORTARIA Nº 011/2021
CPF 031.032.074-76

Estado do Piauí
Prefeitura Municipal de Caridade do Piauí
Rua Jose Antônio Lopes, nº 127 – Centro, Caridade do Piauí.
Fone/Fax: (89) 3464-0125
CEP: **64590-000**
CNPJ: **01.612.575/0001-28**

EXTRATO DE CONTRATO Nº 043/2021

DISPENSA DE LICITAÇÃO Nº 015/2021 – PMC/PI.
Processo Administrativo nº 030/2021 - CPL
Fundamentação Legal: Art. 24, II, da Lei nº 8.666/93.

OBJETO: **CONTRATAÇÃO DE EMPRESA PARA AQUISIÇÃO DE MATERIAL GRÁFICO IMPRESSO E DIGITAL PARA ATENDER AS NECESSIDADES DA PREFEITURA MUNICIPAL DE CARIDADE DO PIAUÍ-PI, E SUAS SECRETARIAS. ESTIMATIVA PARA 2021.**
CONTRATANTE: Município de Caridade do Piauí - PI.
CONTRATADO: KLEBIMÁRIO DE S. SANTOS - ME (ARTMIX COMUNICAÇÃO AUDIO VISUAL).
INSCRIÇÃO: CNPJ nº 32.304.068/0001-50, com Insc. Est. nº **19.634.035-7**
Endereço: Rua Gilberto Batista da Silva, nº 395, Centro, Caridade do Piauí-PI - CEP: 64590-000. Tel.: 89 9 9421-2223 - E-mail: artmixestudio@gmail.com.
VALOR: R$ 4.900,00 (quatro mil e novecentos reais).
FONTE DE RECURSOS: Orçamento Geral do Município/FPM/ISS/ICMS/FMS/FMAS/FME/Outros.
DATA DA ASSINATURA DO CONTRATO: 16 de março de 2021.
PRAZO DE VIGÊNCIA: até 120 (cento e vinte) dias, a partir da assinatura do contrato.

Prefeitura Municipal de Caridade do Piauí - PI
Antoniel de Sousa Silva
Prefeito Municipal

Prefeitura Municipal de Caridade Do Piauí
Rua Jose Antônio Lopes, nº 127 – Centro, Caridade do Piauí.
CNPJ: **01.612.575/0001-28** - CEP: **64590-000**
Fone/Fax: (89) 3464-0001

EXTRATO DE CONTRATO 044/2021

PROCESSO DE LICITAÇÃO Nº 004/2021.
Modalidade: Inexigibilidade.
OBJETO: Prestação de serviços técnicos profissionais especializados de Consultoria na Elaboração de Estudos Técnicos, Planejamento, Cadastro junto ao Siconv, Siga, Simec e Siscon para o exercício 2021.
CONTRATANTE: Prefeitura Municipal de Caridade do Piauí - PI.
CONTRATADO: **PLANACON - PLANEJAMENTO ASSESSORIA DE PROJETOS TÉCNICOS LTDA**.
CNPJ nº 06.164.260/0001-89.
ENDEREÇO: Rua Zeferino Vieira, 544, Bairro Vermelha, Cep: 64.019-020, Teresina-PI.
VALOR TOTAL: R$ 59.190,00 (cinquenta e nove mil, cento e noventa reais), a serem pagos em parcelas mensais de R$ 5.919,00 (cinco mil, novecentos e dezenove reais), para o contrato de 10 (dez) meses.
FONTE DE RECURSOS: Orçamento Geral do Município/FPM/ICMS/Outros.
DATA DA ASSINATURA DO CONTRATO: 11 de março de 2021.
PRAZO DE VIGÊNCIA: 10 (dez) meses, de março a dezembro de 2021.

Antoniel de Sousa Silva
Prefeito Municipal

Prefeitura Municipal de Caridade Do Piauí
Rua Jose Antônio Lopes, nº 127 – Centro, Caridade do Piauí.
CNPJ: **01.612.575/0001-28** - CEP: **64590-000**
Fone/Fax: (89) 3464-0001

PROCEDIMENTO DE INEXIGIBILIDADE Nº 004/2021.

OBJETO: Prestação de serviços técnicos profissionais especializados de Consultoria na Elaboração de Estudos Técnicos, Planejamento, Cadastro junto ao Siconv, Siga, Simec e Siscon para o exercício 2021.

ASSUNTO: Ratificação e celebração de contrato.
DATA: 11 de março de 2021.

Ratifico a orientação técnica da Comissão Permanente de Licitações e determino a contratação da empresa **PLANACON - PLANEJAMENTO ASSESSORIA DE PROJETOS TÉCNICOS LTDA, CNPJ nº 04.540.923/0002-78,** para a prestação dos citados serviços, com o valor global estimado de R$ 59.190,00 (cinquenta e nove mil, cento e noventa reais), a serem pagos em parcelas mensais de R$ 5.919,00 (cinco mil, novecentos e dezenove reais), para o contrato de 10 (dez) meses.

Publique-se.

Antoniel de Sousa Silva
Prefeito Municipal

Estado do Piauí
Prefeitura Municipal de Caridade do Piauí
Rua Jose Antônio Lopes, nº 127 – Centro, Caridade do Piauí.
Fone/Fax: (89) 3464-0125
CEP: **64590-000**
CNPJ: **01.612.575/0001-28**

PROCEDIMENTO DE DISPENSA Nº 015/2021 – PMC/PI.
Processo Administrativo nº 030/2021 - CPL

OBJETO: CONTRATAÇÃO DE EMPRESA PARA AQUISIÇÃO DE MATERIAL GRÁFICO IMPRESSO E DIGITAL PARA ATENDER AS NECESSIDADES DA PREFEITURA MUNICIPAL DE CARIDADE DO PIAUÍ-PI, E SUAS SECRETARIAS, ESTIMATIVA PARA 2021.

ASSUNTO: Ratificação e celebração de contrato.
DATA: 16 de março de 2021.

Ratifico a orientação técnica da Comissão Permanente de Licitações e determino a contratação da empresa **KLEBIMÁRIO DE S. SANTOS - ME (ARTMIX COMUNICAÇÃO AUDIO VISUAL),** inscrição no **CNPJ nº 32.304.068/0001-50,** com Insc. Est. nº **19.634.035-7**, com sede na Rua Gilberto Batista da Silva, nº 395, Centro, Caridade do Piauí-PI - CEP: 64590-000. Tel.: 89 9 9421-2223 - E-mail: artmixestudio@gmail.com, representada pelo Empresário Administrador o Sr. KLEBIMÁRIO DE SOUSA SANTOS, portador de CPF nº 041.186.743-19 e RG nº 3.000.955 SSP/PI, apresentou proposta vantajosa para o Município, no valor de **R$ 4.900,00 (quatro mil e novecentos reais)**, para contratação supramencionada.

Publique-se.

Antoniel de Sousa Silva
Prefeito Municipal