

CUIDADOS COM A SAÚDE

Proteja-se do inverno!

Especialistas dão dicas para evitar doenças comuns da estação que traz frio e seca

Com a chegada do inverno, que começou na sexta-feira (20), aumentam os casos de gripes, resfriados, crises alérgicas e outras doenças respiratórias. As oscilações de temperatura, associadas à baixa umidade do ar, criam um cenário propício para a propagação de vírus e o agravamento de quadros de saúde, especialmente em grupos mais vulneráveis, como crianças, idosos e pessoas com doenças crônicas.

Além das doenças respiratórias, como rinite, sinusite, bronquite e pneumonia, o frio também exige

atenção redobrada com a saúde do coração. De acordo com a chefe da cardiologia do Hospital de Base, Ruiza Teixeira, os infartos podem aumentar em até 30% nos dias frios.

"O frio faz os vasos sanguíneos se contraírem, o que pode aumentar a pressão arterial e agravar problemas cardíacos já existentes", explica. O infectologista Tazio Vanni, do IgesDF, alerta que a sazonalidade dos vírus, aliada ao ar seco e à permanência prolongada em locais fechados, favorece a disseminação de doenças. "Por isso, os cuidados precisam ser intensificados durante o inverno", orienta.



Beba água. Com o frio, o organismo gasta mais energia para manter a temperatura corporal, o que aumenta o risco de desidratação.

SERVIÇO

Veja a seguir três dicas importantes para manter a saúde em dia durante a estação

1. HIDRATE-SE (POR DENTRO E POR FORA)

A hidratação é fundamental o ano todo, mas merece atenção especial no inverno. Com o frio, o organismo gasta mais energia para manter a temperatura corporal, o que aumenta o risco de desidratação – mesmo quando não sentimos sede.

Além de beber bastante água, também é importante manter a pele e as vias respiratórias hidratadas. Algumas medidas recomendadas: Use umidificadores de ar ou toalhas molhadas no ambiente; evite banhos longos e muito quentes, que ressecam a pele; aplique cremes hidratantes regularmente.

2. DEIXE O AR CIRCULAR

Ambientes fechados favorecem a proliferação de vírus, ácaros e fungos, aumentando o risco de

doenças respiratórias e alergias. Apesar do frio, é essencial manter os locais bem-ventilados. Ou seja, abra janelas diariamente para renovar o ar, evite aglomerações em locais fechados; lave e higienize com frequência roupas de cama, cobertores e cortinas.

3. VACINE-SE

A vacinação continua sendo uma das principais formas de prevenção. No inverno, a vacina contra a gripe (influenza) é fundamental, especialmente para os grupos prioritários – como crianças, idosos, gestantes e pessoas com comorbidades.

Além de proteger contra os sintomas da gripe, a imunização ajuda a evitar complicações como a pneumonia e reduz a sobrecarga nos serviços de saúde (Da Agência Brasília).

SECRETARIA DE ORGANIZAÇÃO INSTITUCIONAL
HOSPITAL DAS FORÇAS ARMADAS

MINISTÉRIO DA DEFESA

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
UNIDADE E RECONSTRUÇÃO

PREGÃO ELETRÔNICO Nº 90023/2025-HFA
Aviso de Abertura de Licitação

O objeto da presente licitação é a escolha da proposta mais vantajosa para a aquisição de Órteses, Próteses e Materiais Esportivos (OPME) para a Seção de Cirurgia Vascular do Hospital das Forças Armadas – HFA, conforme condições, quantidades e exigências estabelecidas no Edital e seus anexos.

Cópia do Edital: Poderá ser adquirido no site: <https://www.gov.br/compras/pt-br>

Abertura da Sessão Pública: 07 de julho de 2025, às 09:00h.

ALBERTO MAGALHÃES NASCIMENTO - Cel Inf (EB) - Ordenador de Despesas

SECRETARIA EXECUTIVA
DEPARTAMENTO DE LOGÍSTICA EM SAÚDE

MINISTÉRIO DA SAÚDE

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
UNIDADE E RECONSTRUÇÃO

AVISO DE LICITAÇÃO

O Departamento de Logística em Saúde, UASO 250005, do Ministério da Saúde torna público aos interessados a **ABERTURA DA LICITAÇÃO NA MODALIDADE DE PREGÃO ELETRÔNICO – SRP**, conforme data de abertura abaixo:

PREGÃO ELETRÔNICO – SRP Nº 90087/2025

OBJETO Aquisição de CLARITROMICINA 500 MG, conforme demais especificações contidas no Edital e seus anexos. **ABERTURA DA SESSÃO: 09/07/2025 – HORÁRIO: 10:00 HORAS (HORÁRIO DE BRASÍLIA)**, no site eletrônico: www.comprasnet.gov.br, onde também poderá ser retirado o Edital.

GENIVANO PINTO DE ARAÚJO
Diretor do Departamento de Logística em Saúde

CONTROLLERIA-GERAL DA UNÃO

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
UNIDADE E RECONSTRUÇÃO

AVISO DE LICITAÇÃO

Pregão Eletrônico nº 90003/2025 - UASO 370003

Nº Processo: 00190 101234/2025-40. Objeto: Contratação de empresa para prestação do serviço de Copieragem e Gráfica, com fornecimento dos insumos e equipamentos a serem executados sob regime de dedicação exclusiva de mão de obra, nas dependências da Controladoria-Geral da União (CGU), bem como em outros imóveis que venham ser ocupados pelo órgão em Brasília/DF a ser executado conforme condições, quantidades e exigências estabelecidas no Termo de Referência 11/2025 (anexo do Edital).

Total de itens licitados: 5

Edital: 24/06/2025 das 09:00 às 12:00 e das 14:00 às 17:30. Endereço: Setor de Anteparas Sul, Quadra S, Bloco A, Lote 9 e 10, Est. Multibloc, Asa Sul - BRASILÁDF ou Pregão Eletrônico nº 90003/2025 - Controladoria-Geral da União (compras.gov.br)

Entrega das propostas: a partir de 24/06/2025 às 09:00 no site compras.gov.br/compras.

Abertura das propostas: 09/07/2025 às 09:00 no site compras.gov.br/compras.

Hugo Marcus Silva Teixeira
Coordenador de Licitações

Edição impressa produzida pelo **Jornal de Brasília** com circulação diária em bancas e assinantes.

As páginas desta publicação encontram-se disponíveis no endereço eletrônico: <https://jornaldebrasil.com.br/publicidade-legal>

A autenticação deste documento pode ser conferida através do QR Code ao lado.

PASSAGENS SUBTERRÂNEAS

CEB reforça iluminação

A CEB Iluminação Pública e Serviços (CEB IPes) promove um mutirão de manutenção na iluminação das passagens subterrâneas do Eixo Rodoviário, no Plano Piloto. A iniciativa visa reforçar a segurança de pedestres e moradores que utilizam diariamente as estruturas para atravessar de um lado ao outro das Asas.

Até o momento, já foram concluídos os serviços nas passagens localizadas entre as quadras 115/116 Sul, 113/114 Sul, 107/108 Sul e 103/104 Sul. Ainda nesta semana, a equipe técnica atenderá a passagem da 102/101 Sul, encerrando a etapa sul do Eixo Rodoviário.

Na sequência, ao longo dos próximos 15 dias, será a vez da Asa Norte receber os serviços de manutenção. Todas as passagens subterrâneas da região serão atendidas pelas equipes da CEB IPes e vão ganhar nova iluminação com luminárias de LED nas entradas, saídas e em seus interiores.

O investimento total previsto para a manutenção das passagens subterrâneas do Eixo Rodoviário Sul e Norte é de R\$ 30 mil, contem-



Até o momento, serviço foi concluído em oito quadras da Asa Sul

plando a troca de luminárias danificadas, ajustes em pontos escuros e a instalação de novos equipamentos onde necessário.

Segundo o diretor de Manu-

tenção da CEB IPes, Paulo Afonso Teixeira, os trabalhos são fundamentais para garantir a qualidade do serviço prestado e a segurança da população (Da Agência Brasília).