

Uso excessivo de celular pode causar fadiga visual



JORDÂNIA FREITAS
REPÓRTER

É um caminho sem volta. Passamos horas de nosso dia vidrados na tela do smartphone, seja checando as redes sociais, jogando ou realizando atividades básicas do cotidiano, como pagar contas e fazer compras. Apesar da comodidade proporcionada pelos dispositivos móveis, especialistas afirmam que a exposição demasiada às telas de celulares e tablets pode provocar fadiga visual. Os sintomas incluem dor e ressecamento nos olhos, incômodo ao ler e até dor de cabeça. O oftalmologista Jorge

Paulo Oliveira explica que o olho possui uma estrutura de mucosa, que necessita de lubrificação. A lubrificação natural se dá por meio da lágrima, formada ao piscar. No entanto, ao olhar para telas, como a do celular, as piscadas diminuem de frequência, o que leva ao ressecamento do olho.

"Há um estudo mostrando que quando a gente conversa piscamos três vezes por minuto. Quando estamos de frente para uma tela, piscamos uma vez a cada dois minutos. Piscando menos, distribuí menos a lágrima. E o olho seco causa aquela visão mais borrada e pouco nítida", exemplificou.

Ao perceber os sinais de fadiga visual, o aconselhável é procurar um oftalmologista, que vai verificar a necessidade de uso de óculos de descanso ou colírio lubrificante. "O lubrificante é um colírio que não tem nenhuma contra indicação. Ele se equivale a você tomar água ou passar um hidratante na pele", explicou Jorge Paulo Oliveira. Quando se trata de crianças, o especialista ressalta que embora cada caso deva ser analisado individualmente, muitas vezes elas não têm necessidade de usar óculos, mesmo que no exame ela apresente grau.

"Elas não vão apresentar uma melhora na sua per-

formance por usar um óculos de 0,25 graus. É mais comum os óculos serem necessários para diminuir o cansaço visual a partir dos 10 ou 12 anos de idade. Até lá, a gente considera que são olhos muitos jovens e preparados para essa exposição", completou Oliveira.

Usar os aparelhos em local com boa iluminação, mantê-los na altura dos olhos e moderar o tempo de uso são algumas dicas dos oftalmologistas para evitar o cansaço visual. Jorge Paulo Oliveira descartou a possibilidade de cegueira, em decorrência do uso excessivo dos dispositivos eletrônicos.

ODONTOLOGIA

Instituto abre vagas para curso

Atento às tendências dentro da Odontologia, o Instituto Prime de Ensino Personalizado realiza, entre os dias 23 e 25 de agosto, em sua sede na Graça, em Salvador, o curso de *Imersão em Harmonização Orofacial com Ênfase em Visagismo*. "É uma grande oportunidade de o profissional da área conhecer essa nova face da Odontologia, que vai além dos dentes e pensa a saúde bucal como algo mais amplo", destaca **Maristela Lobo**, doutora em Dentística Restauradora.

A renomada profissional ministra o curso ao lado de **Roger Kirschner**, que tem, entre outras qualificações, MBA em Visagismo. "A face é o grande cartão de visitas do indivíduo. É através dela que nos expressamos, o que torna natural que se concentrem esforços de conservação e promoção de estética e beleza nesse segmento da nossa anatomia", explica Kirschner.

"O Visagismo, antes de pensar a forma, pensa na pessoa, em sua personalidade, em suas necessidades e em seu estilo de vida", completa.

O curso modular, teórico e clínico, com duração de 3 dias, busca capacitar o cirurgião-dentista a integrar o uso da toxina botulínica (botox), do ácido hialurônico (preenchedor e indutor de colágeno) e do ácido deoxicólico (redução de papada) na harmonização orofacial, ajudando também a combater o envelhecimento dentro da prática da Odontologia Estética. Mais detalhes da programação estão disponíveis no link: <http://institutoprime.odo.br>.

ENCOSTA

Obras de contenção e pavimentação foram entregues em Coutos

No bairro de Coutos, em Salvador, mais precisamente na Rua das Bananeiras, foi entregue à população, nesta quinta-feira (16), a obra de contenção de encosta que resultou na cobertura de 232 metros de extensão de terreno inclinado.

A encosta recebeu a técnica do solo grampeado em 1,7 mil metros quadrados, além de pavimentação em concreto e asfáltica. A área, classificada como de alto risco de deslizamento,

recebeu investimento de R\$ 1,6 milhão.

Segundo o titular da Secretaria de Desenvolvimento Urbano do Estado (Sedur), **Demir Barbosa**, o trabalho no bairro contou com particularidades, por ter sido feito em diversos trechos da rua, envolvendo, além da contenção de encosta, concretagem de acessos e pavimentação de vias.

Na lista de serviços executados, ainda consta a co-

locação de guarda-corpo, gramado, escadaria, calhas e passeio. Também de acordo com o secretário, a intervenção é definitiva e garante segurança a mais de 2.300 moradores do bairro. Coutos foi o sexto bairro situado em zona de risco e alto risco da capital a receber intervenções esta semana. Nova Brasília, Dom Avelar, Boa Vista de São Caetano, Fazenda Grande do Retiro e Praia Grande foram os locais beneficiados.

CULINÁRIA

Festival gastronômico vai movimentar Canavieiras de 6 a 9 de setembro

Com um loja cheia, foi lançada a segunda edição do Festival Gastronômico do Caranguejo de Canavieiras (BA), na Loja Camicado, no 3º piso do Shopping da Bahia. O chef e curador do evento, **Junior França**, vai ensinar como preparar a receita "Cabeça de Robalo", feita com caranguejo, prato típico da cidade. E em seguida, foi feita uma degustação da iguaria pelos presen-

tes.

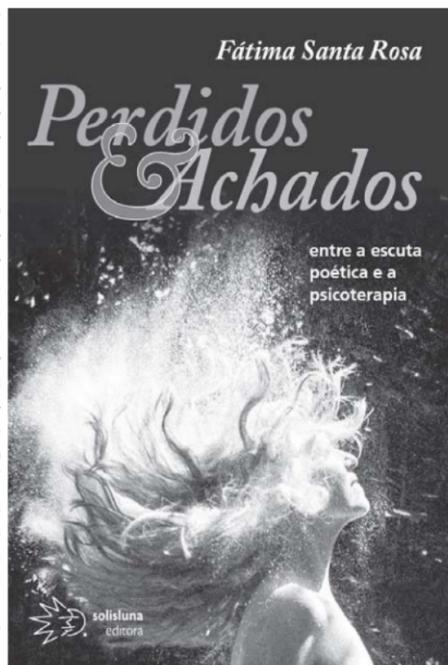
O tradicional festival, que movimentará a economia da cidade e atrairá baianos e turistas, vai acontecer entre os dias 6 e 9 de setembro e contará com atrações musicais e culturais, cozinha show (Casa do Chef) e pratos especialmente elaborados com o crustáceo mais amado do Brasil. A parte gastronômica foi amplamente trabalhada com os

restaurantes cadastrados que elaboraram pratos especiais sob a supervisão do chef **Junior França**. Durante todo o mês de agosto os donos dos estabelecimentos e o curador participaram de workshops e reuniões para montar um cardápio onde se pode apreciar bolinho de poã, poã à milanesa, poã recheada, casquinha de caranguejo, moqueca e caranguejo ao molho.

OBRA

Psicóloga baiana lança neste sábado o seu primeiro livro

'Perdidos & Achados: entre a escuta poética e a psicoterapia' é o nome do primeiro livro da psicóloga baiana **Fátima Santa Rosa**, a ser lançado, com muita poesia, neste sábado (18), às 17 horas, na Casa Guió, na rua Odilon Santos, Rio Vermelho.



Graduada em 1986, pela Universidade Federal da Bahia, a autora traça paralelos entre o trabalho da psicoterapia e a escuta poética, aberta à transformação, ao inusitado desconcertante e surpreendente, que pode se revelar nas/das entrelinhas do supostamente conhecido. Fátima explicou que a poesia é convidada de honra - durante o evento, haverá dazedores de versos - e apresentada como recurso e possibilidade de se produzir o que psiquiatra e psicoterapeuta suíço **Carl Jung** chamou de a coisa eficaz: uma experiência transformadora/renovadora.

O texto nasce do pensamento-fantasia - caminho intermediário - e é composto de fragmentos, que conversam entre si e convidam a uma leitura interativa.

"A importância da reflexão sobre o processo de escutar é a respiração deste livro", ressaltou.

Analista junguiana, formada pelo Instituto de Psicologia Analítica da Bahia, Fátima Santa Rosa, psicoterapeuta há mais de 30 anos, é também membro-analista da Associação Junguiana do Brasil (AJB) e da International for Analytical Psychology (IAAP).

OBITUÁRIO

Campo Santo

- Andrea Dantas Santiago Fernandes**, 46, natural de Salvador, morreu no Hospital Octávio Mangabeira
- Cleónice Pereira dos Santos**, 43, natural de Salvador, morreu no Hospital Aristides Maltez
- Genilson Nunes da Silva**, 54, morreu no Hospital do Subúrbio
- Justina Damiana Pedro**, 38, natural de Salvador, morreu no Hospital Tereza de Lisieux
- Noêmia Alves da Silva**, 72, natural de Água Fria, morreu no Hospital da Bahia
- Norma Vita de Lima**, 86, natural de Salvador, morreu no HGE
- Sônia do Nascimento Santana**, 64, natural de Nazaré, morreu no Hospital do Subúrbio

8- Yvone Pereira da Silva, 82, natural de Salvador, mor

Bosque da Paz

- Marine Teixeira dos Santos**, 95, natural de Recife-PE, morreu no Hospital Santo Antonio
- José pereira bispo**, 102, natural de Senhor do Bonfim, morreu na residência
- Malba Carvalho Figueiredo**, 77, natural de Ipirá, morreu na residência

Jardim da Saudade

- Sônia Rocha Galvão**, 79, natural de Salvador, morreu no Hospital Santo Antonio
- Norma Riccio Gomes Carvalho**, 75, natural de Salvador, morreu no Hospital Aliança
- Genario Câmara Guimarães**, 86, natural de Ilhéus, morreu no Hospital da Bahia

MUNICÍPIO DE SANTA MARIA DA VITÓRIA

AVISO DE ABERTURA DE LICITAÇÕES - O Município de S. Maria da Vitória - Ba, torna público que no dia 30 de agosto de 2018, às 08h30m, no endereço: Avenida Brasil, 273, Santa Maria da Vitória - Bahia, CEP. 47.640-000, na Sala de Licitações, serão recebidas propostas relativas ao **Pregão Presencial nº 030/2018** tendo como objeto: contratação de empresa para prestação de serviços de seguro da frota de veículos e motos do Fundo Municipal de Saúde. Edital na íntegra disponível no endereço: www.santamariadavitória.ba.gov.br (Diário Oficial do Município). Maiores informações 77- 3483-8907. Santa M. da Vitória. 16/08/2018. Camila Katiely Pereira Neves- Pregoeira.

GOVERNO DO ESTADO DA BAHIA

SECRETARIA DA ADMINISTRAÇÃO DO ESTADO DA BAHIA - SAEB
COORDENAÇÃO CENTRAL DE LICITAÇÃO - CCL

AVISO DE LICITAÇÃO

A Coordenação Central de Licitação da SAEB avisa aos interessados que fará realizar licitações na modalidade Pregão Eletrônico de Registro de Preços, abaixo discriminadas:

PE Nº	Nº BB	ABERTURA/HORA	OBJETO/FAMÍLIA/PREGOEIRA
120/2018	730460	05/09/2018 às 14:30h (Horário de Brasília)	Material de Construção para Salvador e Região Metropolitana - Família(s): 40-10, 45-10, 47-30, 51-33, 51-40, 53-10, 53-40, 56-20, 56-70, 95-10. ROSILENE BRITO DOS ANJOS.
121/2018	730504	04/09/2018 às 14:30h (Horário de Brasília)	Material de Construção para Salvador e Região Metropolitana - Família(s): 45-10, 47-30, 51-10, 53-10, 53-40, 56-10, 80-40, 95-05, 95-10, 95-10, 95-10.

Os interessados poderão obter informações e/ou o Edital e seus anexos pelos portais: www.comprasnet.ba.gov.br e www.licitacoes-e.com.br ou na SAEB sito à 2ª Avenida nº 200 - sala 101, CEP: 41.745-003, CAB, Salvador-Ba, de segunda a sexta-feira, das 08h30min às 18h00min. Telefone: (71) 3115-3130 e/ou Telefax: (71) 3115-3128.

SAEB

Embrapa

MINISTÉRIO DA
AGRICULTURA, PECUÁRIA
E ABASTECIMENTO

GOVERNO
FEDERAL

EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA
EMBRAPA MANDIOCA E FRUTICULTURA

AVISO DE LICITAÇÃO

Pregão Eletrônico-SRP nº 019/2018

OBJETO: Formação de registro de preços para eventual aquisição de materiais de acondicionamento, embalagem, higienização, gêneros alimentícios, copa e cozinha para a Embrapa/CNPMP.

DATA DE ABERTURA: 30/08/2018, às 09h (horário de Brasília-DF).

LOCAL: www.comprasgovernamentais.gov.br.

O Edital está à disposição dos interessados, no endereço acima mencionado, nos dias úteis, no horário das 7h30min às 12h e das 13h30min às 17h59min e também na Internet: www.embrapa.br/mandioca-e-fruticultura e www.comprasgovernamentais.gov.br. Informações poderão ser obtidas por telefone (75) 3312-8122 ou e-mail: cnpmf.compras@embrapa.br.

PEDRO CANNA BRAZIL RAMOS
Chefe Adjunto de Administração
Embrapa/CNPMP

POLICIAL MILITAR DA BAHIA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR

AVISO DE LICITAÇÃO - PREGÃO ELETRÔNICO Nº APM004/2017 - PMBA/ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR

Abertura: 29/08/2018, às 10h00 (HORÁRIO DE BRASÍLIA). Objeto: Prestação de serviços de preparo e fornecimento de alimentação pronta, preparada dentro da Academia de Polícia Militar. Família: 01.28. Local da sessão: www.licitacoes-e.com.br. O Edital e seus anexos poderão ser obtidos através dos sites www.comprasnet.ba.gov.br e www.licitacoes-e.com.br. Os interessados poderão entrar em contato através do email apm.saf@pm.ba.gov.br, telefone (71) 3116-6218 ou presencialmente, de segunda a sexta-feira, das 08h às 16h no endereço acima. Salvador, 15/08/2018. Rosângela Cerqueira Santos - Subten PM, Pregoeira Oficial.

PREFEITURA MUNICIPAL DE PIATÃ

AVISO DE LICITAÇÃO PREGÃO PRESENCIAL Nº 022/2018

TIPO MENOR PREÇO POR ITEM. Objeto: AQUISIÇÃO DE DUAS AMBULÂNCIAS para satisfazer as necessidades da Secretaria de Saúde do Município de Piatã. Julgamento às 10:00 hs. do dia 29/08/2018, LOCAL: Setor de Compras e Licitações da Prefeitura de Piatã, sito no Loteamento Jardim Catedral, Piatã/Ba. O edital completo, assim como outras informações, poderão ser obtidos no Setor de Licitações e Contratos, de segunda a sexta-feira, no horário das 08:30hs às 13:00hs, até o dia 29/08/2018. Tel. (77) 3479-2116. Piatã-Ba, 16 de agosto de 2018. Jader Luiz Azevedo da Palma - Pregoeiro

Tribunal Regional do Trabalho - 5ª Região

AVISO DE LICITAÇÃO - PREGÃO ELETRÔNICO Nº 044/18

PROCESSO nº 7210/2018. OBJETO: Contratação de empresa especializada para prestação de serviços de natureza continuada, sob demanda, para execução de serviços comuns de engenharia nas edificações dos Fóruns/Varas Trabalhistas do Tribunal Regional do Trabalho da 5ª Região localizadas no interior do Estado da Bahia, nos municípios de Valença, Ipiá, Ilhéus, Itabuna, Eunápolis, Itamaraju, Porto Seguro e Teixeira de Freitas (REGIÃO 3). LOCAL: Ambiente eletrônico no site da internet www.licitacoes-e.com.br, provido pelo Banco do Brasil S/A. ABERTURA: Dia 30 de agosto de 2018, às 13 horas (horário de Brasília). EDITAL: Disponível no mesmo endereço eletrônico. Salvador, 16 de agosto de 2018. RICARDO ALMEIDA DE BARROS - Pregoeiro.