

CONTINUAÇÃO DA CAPA



freepik

CUIDADOS COM A HIDRATAÇÃO antes, durante e após uma corrida

Isabela Lopes
Repórter

Durante a realização de uma atividade física, há uma perda excessiva de líquidos, especialmente pelo suor, fazendo com que o corredor perca também eletrólitos, podendo sobrecarregar diversos órgãos. Em uma prova não muito longa, o atleta deve ingerir, pelo menos, 500 ml de água de uma a duas horas antes da corrida. Se o tempo de prova for superior a 60 minutos, a hidratação deve ser reposta com eletrólitos, como os isotônicos, para evitar a perda de sódio, evitando fadiga e câibras. Se a prova ou treino tiver uma longa duração, como as maratonas, é fundamen-

tal inserir também o gel de carboidrato no decorrer do percurso.

Para provas de até 60 minutos, a orientação é fazer a ingestão de 100 ml de água a cada 20 minutos percorridos; se as provas são acima de 60 minutos, o atleta deve ingerir de 100 a 200 ml de água, a cada 20 minutos, acrescido com gel de carboidrato, que fará esse aporte calórico.

A hidratação após a conclusão de uma prova também é importante e evita a fadiga corporal, ajudando na recuperação do corpo. Para isso, deve-se ingerir, pelo menos, 500 ml de água, mas em pequenas quantidades. Além da água, pode-se fazer a ingestão de mel, para que se tenha açúcar no sangue, bem como o consumo de água de coco, que é rica em eletrólitos.

>>> COMO AUMENTAR SUA RESISTÊNCIA

Quem está iniciando na corrida, ou já é corredor, mas deseja aumentar a quilometragem percorrida, é preciso respeitar os limites do próprio corpo para ir elevando o nível de performance. O ideal, para quem vai começar a correr, é ir intercalando intervalos de corrida e de caminhada em tempos e distâncias mais curtos, para só então ir aumentando aos poucos. A dica é evoluir aos poucos. Corra 100 metros, caminhe 100 metros. Depois corra 200 me-

tros e caminhe mais 100 metros, de modo a acostumar o corpo. Outra orientação é treinar com regularidade e com o acompanhamento de um profissional qualificado para auxiliar neste processo. Antes da evolução, é preciso passar por uma avaliação, uma vez que a corrida vai desgastar a musculatura, os tendões e as articulações, por isso a evolução precisa ser gradual.

(Isabela Lopes)

>>> 1º CIRCUITO O DIA CORRIDA DE RUA

O 1º Circuito O Dia Corrida de Rua acontece neste sábado, 5 de abril, às 6h, com largada na Avenida Raul Lopes, em frente ao Therezinha Hall. A corrida terá um percurso total de 5 km e teve mais 500 inscritos. Os corredores seguirão por 2,5 km até a Avenida Professor Arimateia Santos, e, em seguida, retornarão 2,5 km pela mesma avenida até a Raul Lopes, finalizando no mesmo local da largada. Realizado pela Fundação Octávio Miranda, com iniciativa da vereadora Fernanda Gomes (Solidariedade), o Circuito O Dia promete se consolidar no calendário da cidade. Além de promover saúde, a ação também promove a solidariedade e o amor ao próximo, já que os alimentos doados, no ato da inscrição, serão doados para a Associação Lar Preciso Viver, em Teresina, que cuida de pessoas com câncer com objetivo de elevar a qualidade de vida dessas pessoas.

(Isabela Lopes)



PERCURSO DO 1º CIRCUITO O DIA CORRIDA DE RUA, QUE ACONTECE NESTE SÁBADO

PREFEITURA MUNICIPAL DE BATALHA-PI
AVISO DE LICITAÇÃO

O Município de Batalha/PI, torna público, para conhecimento dos interessados que no dia 22 de abril de 2025, às 09h:00min, realizará licitação na modalidade Pregão Eletrônico nº 007/2025, por Registro de Preço, do tipo menor preço tendo por objeto a contratação de empresa fornecedora de botijão e recarga de gás de cozinha (GLP), a fim de atender as demandas do município de Batalha - PI, nos termos da Lei Federal nº 14.133/2021 e suas alterações. Edital e seus anexos estão à disposição dos interessados no endereço supra em dias úteis, no horário de 08:00hrs às 13:30 horas, e disponível no sítio do Tribunal de Contas do Estado do Piauí-Licitações Web, portal da transparência municipal e ainda no site www.comprasbatalha.com.br, Portal de Compras de Batalha/PI e e-mail: cpl.batalha@gmail.com.

Batalha - PI, 04 de abril de 2025
Juliana Sales Machado
Secretaria Municipal de Administração e Finanças de Batalha-PI

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPO GRANDE DO PIAUÍ
Rua Cícero Manoel de Carvalho, nº 214 – CEP 64.578-000
CNPJ 01.612.570/0001-03
CAMPO GRANDE DO PIAUÍ – PI

AVISO DE LICITAÇÃO
Pregão Eletrônico nº. 010/2025

Interessado: Município de Campo Grande do Piauí (PI).
Objeto: Contratação de empresa para realização de serviços de cirurgias para o município de Campo Grande do Piauí-PI.
Data de abertura: 23 de abril de 2025 às 09h00min.
Fonte de Recurso: **Orçamento Geral do Município/FMS/FUS/Custeio/Co-financiamento e outros recursos próprios.**
Formulação de consultas e obtenção do Edital: www.bbmnetlicitacoes.com.br e portal do TCE-PI: <https://sistemas.tce.pi.gov.br/licitacoesweb/>
Endereço de Correio Eletrônico: cplicitacao@gmail.com
Horário de Atendimento: segunda à sexta-feira, de 08h00min às 12h00min.

Campo Grande do Piauí - PI, 04 de abril de 2025.
James Nicolau Bezerra Sousa
Pregoeiro

ESTADO DO PIAUÍ
PREFEITURA MUNICIPAL DE JAICÓS - PI
CNPJ: 06.553.762/0001-00

PREFEITURA DE JAICÓS
JUVENTUDE E TRABALHO

AVISO DE LICITAÇÃO
Pregão Eletrônico nº. 030/2025

Interessado: Município de Jaicós (PI).
Objeto: **Contratação de empresa para prestação de serviços de manutenção preventiva e corretiva de bombas de poços tubulares do Município de Jaicós-PI.**
Fase de Disputa de Lances: 23 de abril de 2025, a partir das 08h30min
Fonte de Recurso: **Orçamento Geral do Município/FPM/ICMS/FME/FMS e Outros recursos próprios.**
Formulação de consultas e obtenção do Edital: Endereço Eletrônico: <http://www.licitacoesjaicospi.com.br> e portal do TCE-PI: <https://sistemas.tce.pi.gov.br/licitacoesweb/>
Endereço: Praça Ângelo Borges Leal, s/n, Cep: 64.575-000, Jaicós - PI.
Endereço de Correio Eletrônico: cpljaicospi@outlook.com
Horário de Atendimento: segunda à sexta-feira, de 08h00min às 12h00min.

Jaicós (PI), 04 de abril de 2025.
Manoel Leonardo Ribeiro de Sousa
Pregoeiro

PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO JOÃO DA VARJOTA-PI
CNPJ: 01.612.676/0001-07
Rua São João Batista, Nº 170 - Centro - CEP: 64510-000
E-mail: prefeituradesaojoaodavarjota@gmail.com
São João da Varjota - PI

AVISO DE ADIAMENTO DE LICITAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 15/2025 SRP
PROCESSO ADMINISTRATIVO Nº 44/2025

O MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DA VARJOTA-PI, através do Pregoeiro Oficial e Equipe de Apoio do Município de São João da Varjota – PI, COMUNICA ao público em geral, em especial aos interessados do certame em epígrafe, cujo objeto é o REGISTRO DE PREÇOS PARA EVENTUAL CONTRATAÇÃO DE EMPRESA PARA FORNECIMENTO DE MATERIAL ESPORTIVO, PARA ATENDER AS NECESSIDADES DO MUNICÍPIO DE SÃO JOÃO DA VARJOTA-PI, NAS QUANTIDADES, CONDIÇÕES E ESPECIFICAÇÕES CONTIDAS NO TERMO DE REFERÊNCIA, ANEXO I DO EDITAL, que a sessão pública de abertura que ocorreria dia 15/04/2025, às 9h, fica adiada para o dia 24/04/2025, às 9h, tendo em vista a correção e adequação do termo de referência no site do Tribunal de Contas do Piauí, Mural de Licitação e no Portal de Compras Públicas.

São João da Varjota-PI (PI), 04 de abril de 2025.

Maria do Socorro Holanda da Silva
Pregoeira Oficial da PMSJV

ESTADO DO PIAUÍ
PREFEITURA MUNICIPAL DE BETÂNIA DO PIAUÍ
CNPJ 01.612.622/0001 - 33

AVISO DE LICITAÇÃO

A Prefeitura Municipal de Betânia do Piauí, através do Pregoeiro e sua Equipe de Apoio, torna público que realizará o Pregão Eletrônico abaixo citado, observando-se as disposições da Lei nº 14.133/2021, da Lei Complementar nº 123/06, do Decreto Municipal nº 002/2025 e demais normas pertinentes, bem como se coloca à disposição dos interessados para prestar quaisquer esclarecimentos a respeito do certame licitatório.

- PREGÃO ELETRÔNICO SRP: Nº. 016/2025-PMBP
- PROCESSO ADMINISTRATIVO: Nº 031/2025
- Objeto da licitação: "CONSTITUIÇÃO DE SISTEMA DE REGISTRO DE PREÇOS PARA FUTURA E EVENTUAL AQUISIÇÃO DE GÁS GLP "GÁS DE COZINHA", VISANDO ATENDER AS NECESSIDADES DA PREFEITURA MUNICIPAL DE BETÂNIA DO PIAUÍ - PI E SUAS SECRETARIAS".
- CRITÉRIO DE JULGAMENTO: MENOR PREÇO POR ITEM
- MODO DE DISPUTA: ABERTO

VALOR ESTIMADO: **R\$ 41.552,00** (quarenta e um mil, quinhentos e cinquenta e dois reais).

FONTE DE RECURSO: A INDICAÇÃO DE DOTAÇÕES ORÇAMENTÁRIAS, PREVISTAS NA LEI Nº 14.133/2021, DEVERÃO SER OBSERVADAS POR OCASIÃO DAS FUTURAS AQUISIÇÕES QUE VENHAM A SER CONCRETIZADAS DURANTE A VIGÊNCIA DA ATA DE REGISTRO DE PREÇOS, CONFORME PREVISTO NA LEGISLAÇÃO VIGENTE, ISTO É, SOMENTE SERÁ EXIGIDA PARA A FORMALIZAÇÃO DO CONTRATO OU OUTRO INSTRUMENTO HÁBIL.

- COPIA DO EDITAL: O EDITAL PODERÁ SER ADQUIRIDO, NA SEDE DA PREFEITURA MUNICIPAL DE BETÂNIA DO PIAUÍ, LOCALIZADA NA RUA FRANCISCO DELMONDES, S/N, CENTRO, BETÂNIA DO PIAUÍ, BEM COMO, ATRAVÉS DOS ENDEREÇOS ELETRÔNICOS: [HTTPS://WWW.LICITACOES-ECOM.BR](https://WWW.LICITACOES-ECOM.BR), [HTTPS://BETANIADOPIAUÍ.PI.GOV.BR](https://BETANIADOPIAUÍ.PI.GOV.BR) E [HTTPS://SISTEMAS.TCE.PI.GOV.BR/LICITACOESWEB/](https://SISTEMAS.TCE.PI.GOV.BR/LICITACOESWEB/).
- DATA LIMITE PARA ABERTURA DAS PROPOSTAS: 23/04/2025 às 09h00min.
- DATA PARA ABERTURA DA SALA DE DISPUTA: 23/04/2025 às 09h00min.
- LOCAL: POR MEIO DO ENDEREÇO ELETRÔNICO WWW.LICITACOES-ECOM.BR NO SITE DO BANCO DO BRASIL.

Betânia do Piauí – PI, 03 de abril de 2025.
Antonio Ferreira de Macedo Junior
Pregoeiro

PREFEITURA MUNICIPAL DE PADRE MARCOS - PI
Rua Antônio Macedo, 109 - Centro - CEP 64.600-000 - Padre Marcos - PI
CNPJ: 06.553.768/0001-00
Site: padremarcos.pi.gov.br/site - E-mail: padremarcos@gmail.com
Fone: (085) 3616 - 3336

AVISO DE CONCORRÊNCIA ELETRÔNICA Nº 003/2025
PROCESSO Nº 044/2025

FORMALIZAÇÃO DE CONSULTAS E EDITAL:
www.novobbmnet.com.br
<http://transparencia.padremarcos.pi.gov.br/>
<https://sistemas.tce.pi.gov.br/licitacoesweb/>

INÍCIO DE RECEBIMENTO DAS PROPOSTAS: 08/04/2025 – 08:00:00
TÉRMINO DO RECEBIMENTO DE PROPOSTAS: 16/05/2025 – 08:00:00
ABERTURA E ANÁLISE DE PROPOSTA: 16/05/2025 – 08:10:00
INÍCIO DA ETAPA DE LANCES: 16/05/2025 – 08:30:00
SISTEMA: BBMNET LICITAÇÕES ELETRÔNICAS
CRITÉRIO DE JULGAMENTO: MENOR PREÇO GLOBAL
MODO DE DISPUTA: ABERTO ☒ FECHADO ☐
OBJETO: Contratação de empresa especializada para a construção de escola em tempo integral na sede do município de Padre Marcos, PI – FNDE – escola de 9 salas, conforme Convênio nº 960708/2024 e Proposta nº 004119/2024, do Ministério da Educação.
VALOR TOTAL DA CONTRATAÇÃO: R\$ 9.600.794,82 (Nove milhões, seiscentos mil, setecentos e noventa e quatro reais e oitenta e dois centavos).
GARANTIA DA PROPOSTA: SIM ☒ NÃO ☐
EXCLUSIVA MEU/EPP: SIM ☐ NÃO ☒
BENEFÍCIO LOCAL/ REGIONAL: SIM ☒ NÃO ☐
VALIDADE DA PROPOSTA: (60 DIAS)

Torna-se público que a Prefeitura Municipal de Padre Marcos - PI, por meio da Comissão de contratação e atuação de gestores e fiscais de contratos e licitações, sediada, Rua Anfrísio de Macedo nº 150, centro, cidade de Padre Marcos – PI, sede da Prefeitura Municipal, realizará licitação, na modalidade CONCORRÊNCIA, na forma ELETRÔNICA, nos termos da Lei nº 14.133, de 2021, e demais legislação aplicável e, ainda, de acordo com as condições estabelecidas neste Edital.

Padre Marcos-PI, 04 de abril de 2025.

WILIANE KELLY DA SILVA: 36733638035
Wiliane Kelly da Silva
Prefeita Municipal

ADELINA JULIANA LEAL: 03751810323
Adelina Juliana Leal
Agente de Contratação