



O que causa irritação?

Normalmente a pessoa se torna intolerante e irritada quando está sobrecarregada emocionalmente, quando não consegue dar conta de algumas situações da sua vida. Pode ser por questões que está vivendo hoje, ou por coisas que já aconteceram há muitos anos e não consegue superar.

A pessoa se sente presa e sufocada pelos problemas. Fica carregada de sentimentos negativos, sensível

a qualquer acontecimento que a deixe desconfortável, tornando-se cada vez mais impaciente e explosiva.

O seu copo está cheio de questões emocionais mal resolvidas, o que a leva a ficar com o pavio curto e com dificuldade de se controlar.

Em alguns momentos é agressiva, briga e desconta sua raiva em quem mais poderia ajudá-la. Tudo se torna ainda mais difícil com esse comportamento, por-

que pode afastar oportunidades e pessoas bacanas de sua vida. Isso só a deixa com mais problemas e preocupações.

Para entender o que está desencadeando a intolerância e irritação, precisa:

- Perceber em quais situações existe o desgaste emocional. Em quais situações fica mais estressada? Normalmente quando está em um lugar? Surge determinado assunto, ou quando uma

determinada pessoa está junto? O que esse contexto a faz pensar e lembrar?

- O que realmente está difícil de suportar e está incomodando hoje?

- O que precisa fazer para enfrentar essa situação? Quais são as pessoas e profissionais que podem te ajudar nesse momento?

É importante reconhecer a fonte de sua irritação, buscando formas de enfrentar e lidar, tomando cuidado para

não se descontrolar, pois a sua impaciência pode causar ainda mais preocupações e problemas.

É fundamental o acompanhamento com o psicólogo quando a irritação fica intensa e prejudica de forma significativa a vida da pessoa.

Michelli Dujé

é psicóloga formada pela PUC-PR, pós-graduada em Psicopedagogia e possui formação em Psicoterapia de casal. É escritora, colunista e palestrante.

Redação
Gazeta do Povo

SEM PICHANÇA



Arquivo

A luta de Curitiba contra a pichação ganhou um novo capítulo. A Igreja do Rosário, construída por escravos alforriados no século 18 no Largo da Ordem, no bairro São Francisco, está tendo as pichações removidas. A ação faz parte do programa Rosto da Cidade, lançado pelo prefeito Rafael Greca (PMN) em outubro, que pretende limpar as fachadas de imóveis no Centro Histórico ao custo de R\$ 4,8 milhões.

A Igreja do Rosário é o primeiro dos 14 imóveis que serão limpos no programa organizado pela Secretaria Municipal de Meio Ambiente (SMMA) e a Fundação Cultural de Curitiba (FCC). Quando o Rosto da Cidade foi anunciado, a igreja no Largo da Ordem recebeu a aplicação de uma camada de resina antipichação. Graças a este sistema, as paredes do templo puderam ser limpas terça e ontem.

A remoção das pichações tem o apoio da Associação dos Condomínios Garantidos do Brasil (ACGB), instituição que promove voluntariamente ações de manutenção de calçadas, limpeza e despiche de fachadas, entre outras ações. O programa Rosto da Cidade será executado em seis etapas e, além da limpeza das fachadas, envolve melhorias de acessibilidade, paisagismo e iluminação pública.

Em abril, Greca chegou a homenagear um guarda municipal por ter atirado em um pichador. O rapaz vandalizava a capela do Cemitério Municipal São Francisco de Paula, quando o GM o abordou. Segundo a corporação, o pichador teria se recusado a descer de um muro, ofendido o agente e atirado uma lata de spray contra ele antes do disparo. Na sequência, o rapaz teria feito menção de que sacaria uma arma, o que provocou a reação do guarda.

ATAS E EDITAIS

publicidadelegal@tribunadoparana.com.br

MUNICÍPIO DE PATO BRANCO ERRATA Nº 01

EDITAL DE PREGÃO ELETRÔNICO Nº 86/2018 PROCESSO Nº 242/2018

O Município de Pato Branco, através da pregoeira *Liciane Cristina Puttkamer*, torna público aos interessados, no Processo de Licitação na modalidade *Pregão Eletrônico nº 86/2018*, que tem por objeto a implantação de Registro de Preços para futura e eventual aquisição de grupos focais a Led (sinalização semafórica), atendendo às necessidades da Secretaria Municipal de Engenharia e Obras, que diante da solicitação apresentada por intermédio do memorando nº 50/2018, **ficam EXCLUÍDOS os itens 4.3.1.4 do Edital e do Anexo I - Termo de Referência, e ficam alterados os seguintes itens do Edital e do Anexo I - Termo de Referência, passando a vigor conforme segue:** 4.1.1.1 - O porta focos com informação auxiliar de tempo, deverá apresentar o funcionamento quando acende o módulo principal verde do semáforo convencional, também acende o módulo a led. Do informador auxiliar de tempo que, através do movimento de acender e apagar mostra que o sinal verde do semáforo irá mudar. Igualmente quando acende o módulo a led vermelho do semáforo convencional, também acende o módulo a led vermelho do informador auxiliar de tempo que, através do movimento de acender e apagar, mostra que o sinal vermelho do semáforo está prestes a mudar, tendo no mínimo, um módulo de 200 mm, que permanecerá aceso até o final do ciclo e no mínimo, 4 módulos a led, com informação de tempo, tendo somente ao módulo amarela uma única informação luminosa.

4.1.1.4 - Os módulos a led, deverão propiciar o mesmo funcionamento visual dos que estão em funcionamento no Município e serem acionados por um mesmo número de condutores elétricos dos porta focos com informação de tempo, que entrarão em funcionamento na cidade. 4.1.2.1 - A estrutura de sustentação deverá ser em material resistente com proteção anti corrosiva em preto fosco. 4.1.4.1 - Os módulos a led do grupo focal semafórico com informação de tempo deverão possibilitar aplicação de lentes de 200 mm de diâmetro. 4.1.4.2 - Os módulos a led verde, amarelo e vermelho serão de 200 mm, e deverão apresentar em seu diâmetro externo um círculo de luminosidade sem imperfeições. 4.1.4.3 - O não acendimento de um led, não pode acarretar no não acendimento de no máximo mais dois leds. 4.2.2 - A estrutura de sustentação do repetidor deverá ser em material resistente com proteção anti corrosiva em acabamento em preto fosco. 4.2.2.1 - A estrutura de sustentação dos módulos a led deverá seguir padrões estipulados na NBR 7995. 4.3.1.2 - O não acendimento de um led, não poderá acarretar no não acendimento de no máximo mais dois leds. Diante das alterações, a Sessão Pública de Pregão Eletrônico fica transferida para o dia 21 DE JANEIRO DE 2019, às 09 HORAS, acessando exclusivamente por meio eletrônico - www.comprasgovernamentais.gov.br, horário oficial de Brasília - DF. As demais condições estabelecidas no edital permanecem inalteradas. Pato Branco, 12 de dezembro de 2018. Liciane Cristina Puttkamer - PREGOEIRA.

COMISSÃO PERMANENTE DE LICITAÇÃO PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINA GRANDE DO SUL AVISO DE LICITAÇÃO

Pregão nº. 159/2018
Processo nº.: 301/2018
Objeto: REGISTRO DE PREÇOS PARA EVENTUAL AQUISIÇÃO DE MATERIAL DE EXPEDIENTE E ELETROELETRÔNICO PARA ATENDER AS NECESSIDADES DAS SECRETARIAS MUNICIPAIS, CONFORME DESCRITIVO E QUANTITATIVO CONSTANTES NO ANEXO I DO EDITAL.
Emissão: 11 de dezembro de 2018
Entrega dos Envelopes: Até as 09:00 horas do dia 10 de janeiro de 2019, no Protocolo Geral da Prefeitura do Município de Campina Grande do Sul, à Praça Bento Munhoz da Rocha Neto, 30, Centro – Campina Grande do Sul/PR.
Abertura dos Envelopes: Às 09:00 horas do dia 10 de janeiro de 2019, na sala de reuniões da Prefeitura do Município de Campina Grande do Sul, à Praça Bento Munhoz da Rocha Neto, 30, Centro – Campina Grande do Sul/PR.
O edital estará disponível a partir de 11 de dezembro de 2018, das 09:00 às 11:30 horas e das 13:30 às 16:00 horas de segunda a sexta-feira, com a Comissão de Licitação, à Praça Bento Munhoz da Rocha Neto, 30, Centro – Campina Grande do Sul/PR, e só poderá ser retirado mediante preenchimento de protocolo e apresentação do Contrato Social da empresa. Informações poderão ser obtidas pelo telefone (41) 3676-8006 – 3676-8030.

ESTELA CELINA MÜLLER
PRESIDENTE DA COMISSÃO PERMANENTE DE LICITAÇÕES



Anuncie suas atas e editais aqui, ligue:



(41) 3321-5050



publicidadelegal@tribunadoparana.com.br

tribuna