

# PREPARE-SE PRO FRIO!

Com as baixas temperaturas, é importante aumentar os cuidados com a saúde

Jonathan Campos



Inverno começa às 19h34 de hoje e promete ser mais rigoroso que os dos últimos dois anos.

## CHUVAS

O início da estação deve ser úmido, com chuvas acima da média que é de 110 mm para junho e julho. A partir de agosto, que tem média de 75 mm, o inverno deve ser mais seco.

## Precauções

As precauções para que o inverno não castigue tanto a saúde devem começar bem antes das temperaturas caírem, indica o médico. "Tome a vacina da gripe. Também existe vacina contra a pneumonia, recomendada principalmente para idosos e pessoas com doenças crônicas." Antes do uso, lave todos os casacos e cobertores que estavam guardados, para prevenir reações alérgicas.

### AQUECEDORES

Evitar aglomerações de gente e ventilar os locais, mesmo que esteja frio, reduz a circulação de vírus. "Tome cuidado com o uso excessivo de aquecedores, que ressecam o ar e irritam as vias aéreas. E tome muito líquido, no mínimo dois litros de água por dia", ressalta Barros. Também valem as dicas básicas para uma boa qualidade de vida: se alimentar e dormir bem, evitar estresse, álcool e cigarro. (LN)

O inverno que começa às 19h34 de hoje promete ser mais rigoroso que os dos últimos dois anos, de acordo com o Sistema Meteorológico do Paraná (Simepar), e pede cuidados extras com a saúde.

Luisa Nucada  
luisac@tribunadoparana.com.br

Com as baixas temperaturas, as pessoas têm a tendência de ficar aglomeradas em locais pouco ventilados, o que contribui para a maior circulação de agentes causadores de doenças. "A chance de transmissão do vírus influenza e do vírus do resfriado é facilitada", alerta o médico pneumologista e professor da Universidade Federal do Paraná (UFPR) João Adriano de Barros.

Uma consequência das infecções virais é a queda da imunidade, o que pode levar a complicações bacterianas, diz o médico. Ainda se recuperando de uma gripe ou resfriado, os mecanismos de defesa do corpo baixam a guarda, e dão margem para que bactérias causadoras de pneu-

monia, amigdalite, sinusite e otite, por exemplo, "façam a festa".

As alergias são outra implicação dos hábitos humanos. "O uso de cobertores e casacos que estavam guardados há muito tempo, com pó e mofo, provoca irritação das vias aéreas, e pode causar sintomas de asma brônquica e rinite alérgica", afirma Barros. As próprias questões climáticas, explica o especialista, também desencadeiam reações. O corpo tenta se adaptar à baixa temperatura dilatando as veias do nariz, uma medida para que

o ar entre mais quente e mais úmido. Quando a dilatação é exagerada, a mucosa nasal incha e o nariz entope. A concentração de sangue no local gera a coriza ou nariz escorrendo, em bom português.

As variações intensas de temperatura, a umidade relativa do ar mais baixa e a poluição atmosférica mais próxima da população devido ao fenômeno da inversão térmica, que ocorre quando uma camada de ar quente encobre uma cama de ar frio posicionada sobre um centro ur-

bano, aprisionando os poluentes resultam em sintomas de rinite e bronquite, tosse, pele seca, olhos irritados e conjuntivite.

## GEADAS

O indicativo do Simepar prevê até três geadas para o Norte do Estado, e de cinco a sete geadas para o Sul. Na região de Palmas e General Carneiro, a média das temperaturas mínimas pode ficar entre 7°C e 9°C.

Arquivo



Uso excessivo do aquecedor resseca o ar e irrita as vias aéreas.



Antônio More

Em Curitiba, as mínimas devem ficar, na média, entre 9°C e 11°C.

## Com frio 'de verdade'

Neste ano, o frio deve chegar para valer. De acordo com o meteorologista do Simepar Samuel Braun, a tendência para 2016 é que o inverno seja mais típico que nos dois últimos anos, quando não houve frio "de verdade". "O El Niño (aquecimento das águas do Pacífico) está perdendo força, e o oceano está numa condição normal, com tendência de resfriamento para os próximos meses. Vamos entrar em uma La Niña (resfriamento das águas do Pacífico) ao longo do inverno, dessa forma, esperamos que a estação seja mais rigorosa, possivelmente com temperaturas próximas às médias históricas para os meses

de junho, julho e agosto."

### CAPITAL

Em Curitiba, as mínimas devem ficar, na média, entre 9°C e 11°C, e as máximas, entre 19°C e 21°C. "Dentro da estação, poderá haver valores mais baixos. Haverá maior frequência de ondas de frio atuando no Paraná, o que nos leva a uma situação de frio mais recorrente", afirma Braun.

Há a possibilidade de veranicos. "Embora seja difícil antecipar, possivelmente ao longo de agosto nas regiões Norte e Noroeste, onde ficam Londrina e Maringá, ocorram sequências de dias mais secos e quentes." (LN)

## Alimentação

A dieta diária traz reflexos diretos na imunidade. Para o corpo ter o potencial de combater doenças, uma alimentação balanceada é fundamental, diz a nutricionista Emanuele de Araújo Valentim. "Uma dieta saudável contém todos os grupos alimentares: carboidratos, que dão energia; proteínas, que atuam na produção de células de defesa; vitaminas e minerais", afirma. O recomendado é fazer seis refeições por dia, com porções adequadas à sua necessidade energética e à sua faixa etária.

Para quem não gosta de salada no frio, é importante consumir verduras e legumes de outras formas, por exemplo, em sopas ou refogados. "Opte por cortes de carne magros, sem gordura aparente, e carboidratos integrais, como pão e arroz, pois as fibras auxiliam no bom funcionamento do intestino e no controle do diabetes."

Reforçar o consumo de vitamina C é uma boa medida para evitar gripes e resfriados. "Frutas cítricas, como a laranja, mexerica, limão, morango e abacaxi são ricas em vitamina C", aponta a nutricionista. "Caso ache difícil comê-las, opte pelo suco." E ingira líquidos. "Beba bastante água e, caso opte por chás, controle a quantidade de açúcar. O ideal é sem". (LN)

## ATAS E EDITAIS

www.parana-online.com.br/ataseeditais

### SUMULA REQUERIMENTO DE SOLICITAÇÃO DE LO

A FUTURA FERRAGENS LTDA torna público que requereu a Secretaria Municipal de Meio Ambiente de Curitiba a solicitação da Licença de Operação para Fundação de metais não-ferrosos e suas ligas, situada à Rua Bom Jesus do Iguape, nº 1665, Vila Hauer, Curitiba/PR.

### SUMULA RECEBIMENTO DE LP

A FUTURA FERRAGENS LTDA torna público que recebeu da Secretaria Municipal de Meio Ambiente de Curitiba a Licença Prévia com validade em 16/11/2016, para Fundação de metais não-ferrosos e suas ligas, situada à Rua Bom Jesus do Iguape, nº 1665, Vila Hauer, Curitiba/PR.

### MUNICÍPIO DE CASTRO AVISO DE EDITAL DE LICITAÇÃO CONCORRÊNCIA PÚBLICA 007/2016

OBJETO: ALIENAÇÃO DE LOTES URBANOS MUNICIPAIS.

EMISSÃO: 17/06/2016.

ABERTURA: 22/07/2016.

HORÁRIO: 14:00 HORAS.

PRAZO DE RECURSO AO EDITAL: 02 (dois) dias úteis antes da data fixada para a abertura dos envelopes de habilitação.

INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES: O Edital e demais informações encontram-se à disposição dos interessados no Setor de Licitação e Cadastro, sito à Praça Pedro Kaled, nº 22, Centro, no site <https://castro.atende.net/#/> e e-mail: [licitacao.castro@gmail.com](mailto:licitacao.castro@gmail.com)

Castro, 17 de junho de 2016.

LINCOLN CÉSAR SCHMITKE

Presidente da Comissão Municipal de Licitação

AFIXADO NO MURAL DO PAÇO MUNICIPAL PELO PERÍODO DE 21 DE JUNHO A 22 DE JULHO DE 2016.



PREGÃO ELETRÔNICO NACIONAL  
NC 0760-16

Objeto: serviços de hospedagem de hosts, na modalidade de hosting e colocation, canais MPLS de transmissão de dados, imagem e áudio e acesso à internet em banda larga para Usina Hidrelétrica de Itaipu e seus escritórios localizados em Foz do Iguaçu, Curitiba, Santa Helena e Guaira, no Paraná; Brasília/DF e São Paulo/SP.

Caderno de Bases e Condições: disponível em <https://compras.itaipu.gov.br>.

Recebimento das Propostas: até as 9h de 30 de junho de 2016.

Informações: [compras\\_suporte@itaipu.gov.br](mailto:compras_suporte@itaipu.gov.br).

Rosimeri Fauth Ramadas Martins  
Superintendente de Compras

Blás Sixto Mazacotte Centurión  
Superintendente Adjunto de Compras