

**ESTADO DO PARANÁ**  
**PREFEITURA MUNICIPAL DE CRUZ MACHADO**

CNPJ: 76.339.688/0001-09      Telefone/Fax: 554 1222 / 554 1222  
Av. Vitoria, 167  
C.E.P.: 84620-000 - Cruz Machado - PR

Solicitação Nr.: 1006/2018

Data **000001** 09/08/2018

Nr. por Centro de Custo: 404

Folha: 1/4

- Execução de Serviço
- Execução de Obra
- Compra

**SOLICITAÇÃO DE MATERIAIS E/OU EXECUÇÃO DE OBRAS/SERVIÇOS**

**SOLICITANTE:**

<b>Centro de Custo:</b>	234 - HOSPITAL MUNICIPAL SANTA TEREZINHA	<b>Código da Dotação :</b>	
<b>Órgão:</b>	4 - SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE		04.01.2.014.3.3.90.30.41.00.00.00 (108/2018)
<b>Unidade:</b>	1 - Fundo Municipal de Saude		
<b>Nome do Solicitante:</b>	CARLOS DIEGO TRAIN		
<b>Local de Entrega:</b>	HOSPITAL MUNICIPAL STA TEREZINHA - AV. PRES. GETÚLIO VARGAS		
<b>Destinação:</b>	VENHO ATRAVÉS DESTA, SOLICITAR A ESTE DEPARTAMENTO DE COMPRAS E LICITAÇÕES A ABERTURA DE UM PROCESSO LICITATÓRIO PARA AQUISIÇÃO DE MATERIAL GRÁFICO PARA A SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DESTA MUNICIPALIDADE.	<b>Identificação:</b>	

Obs: Observações:

**ITENS SOLICITADOS:**

Item	Quantidade	Unid.	Especificação	Preço Unit. Previsto	Preço Total Previsto
1	60	MT2	ADESIVAÇÃO DE VEÍCULO TIPO PLOTAGEM - COM IMPRESSÃO DIGITAL EM CORES - ALTO BRILHO - ALTA DEFINIÇÃO - COM GARANTIA MINIMA DE 90 DIAS CONTRA DESBOTA DS CORES POR AÇÃO DO TEMPO E RACHADURAS - INCLUINDO IMPRESSÃO, RECORTE, INSTALAÇÃO, ENVERNIZAMENTO, ACABAMENTO. A ARTE SERÁ FORNECIDA NO ATO DA EMISSÃO DA AUTORIZAÇÃO DO SERVIÇO. O VEÍCULO SERÁ LEVADO ATÉ O FORNECEDOR DENTRO DE UM RAI0 DE 70KM DA SEDE DA CONTRATANTE - VALOR POR METRO QUADRADO. (15080084)	0,0000	0,00
2	15	MT2	Adesivo Impressão Digital 4x0 cores + recortes - Alta Definição (15080085)	0,0000	0,00
3	15	UN	ARTE GRAFICA - destinada a cartazes, folder's, panfletos, faixas, livretos, cartões de visita, blocos gráficos, formulários, brindes, sacolas, canetas, marcadores de paginas, pastas papel, crachás, envelopes, plotagens de veiculos, adesivos, placas de sinalização e demais de sinalização visual. - Com três apresentações sendo: criação e primeira apresentação - alteração e	0,0000	0,00

Solicitante: CARLOS DIEGO TRAIN:.....

Cruz Machado, 9 de Agosto de 2018.

29-08-18

GB

6132

25BRE

*GRÁFICO UNICO*      *1A2VA*  
*UNICATS*  
~~*IMPRESSÃO ARTE*~~  
*LUMAR*  
*LITSOAL*  
*16F*

Responsável pelo Setor Compras

**ESTADO DO PARANÁ**  
**PREFEITURA MUNICIPAL DE CRUZ MACHADO**

CNPJ: 76.339.688/0001-09      Telefone/Fax: 554 1222 / 554 1222  
Av. Vitória, 167  
C.E.P.: 84620-000      - Cruz Machado - PR

Solicitação Nr.: 1006/2018

Data: 000002 09/08/2018

Nr. por Centro de Custo: 404

Folha: 2/4

- Execução de Serviço  
 Execução de Obra  
 Compra

**SOLICITAÇÃO DE MATERIAIS E/OU EXECUÇÃO DE OBRAS/SERVIÇOS**

Item	Quantidade	Unid.	Especificação	Preço Unit. Previsto	Preço Total Previsto
			reapresentação e alteração e entrega final. Disponibilização de arquivo digital em corel draw ou outro aceito pelas gráficas e um exemplar em meio físico ( impresso) caso solicitado. Incluso direitos autorais. Prazo da 1ª entrega 5 dias uteis. demais entregas em 1 dia util. a contar do pedido da arte ou alteração. Inclui custos de inserção de informações como textos, fotografias, desenhos, cores e formatos diversos, independente do tamanho do impresso a ser aplicado. (15080096)		
4	20	ML	BANNER EM LONA - L-800mm - impressão digital - 4x0 - lona front promocional 280g - com acabamento ilhós ou régua em madeira com cordões fixação. (15080070)	0,0000	0,00
5	800	UN	BLOCO - 50X1 - 210x150mm -56g - 1x0 -Capa em Kraft 80g 0x0 cor Offset 56g - " BLOCO DE ATESTADO MÉDICO" - tiragem mínima por arte: 25 blocos (15080063)	0,0000	0,00
6	200	UN	BLOCO 50 x 2 - 210 x 297mm (A4) auto copiativo - 4 x 0 - "PRESCRIÇÃO E EVOLUÇÃO MEDICA" - tiragem mínima por arte: 25 blocos Capa em Kraft 80g 0x0 cor (15080056)	0,0000	0,00
7	25	UN	BLOCO 50 X3 - 195 X 145mm - autocopiativo - 1x0 - - Capa em Kraft 80g 0x0 cor " BLOCO PARA REQUISICÃO DE EXAMES/BIOPSIA" - tiragem mínima por arte: 25 blocos (15080066)	0,0000	0,00
8	1500	UN	BLOCO 50X1 - 210 X 150mm - 56g - 1X0 -Capa em Kraft 80g 0x0 cor Offset 56g " BLOCO DE PEDIDO DE EXAMES" - tiragem mínima por arte: 25 blocos (15080064)	0,0000	0,00
9	2000	UN	BLOCO 50X1 - 210 X 150mm - Capa em Kraft 80g 0x0 cor / Offset 56g - 1X0 " BLOCO DE RECEITUÁRIO" - tiragem mínima por arte: 25 blocos (15080062)	0,0000	0,00
10	1000	UN	BLOCO 50X2 - 160 X 210mm - auto copiativo - 1x0 - Capa em Kraft 80g 0x0 cor " BLOCO DE RECEITUÁRIO	0,0000	0,00

Solicitante: CARLOS DIEGO TRAIN:.....

Cruz Machado, 9 de Agosto de 2018.

Responsável pelo Setor Compras

**ESTADO DO PARANÁ**  
**PREFEITURA MUNICIPAL DE CRUZ MACHADO**

CNPJ: 76.339.688/0001-09      Telefone/Fax: 554 1222 / 554 1222  
Av. Vitoria, 167  
C.E.P.: 84620-000      - Cruz Machado - PR

Solicitação Nr.: 1006/2018

Data: 09/08/2018

Nr. por Centro de Custo: 404

Folha: 3/4

000003

- Execução de Serviço  
 Execução de Obra  
 Compra

**SOLICITAÇÃO DE MATERIAIS E/OU EXECUÇÃO DE OBRAS/SERVIÇOS**

Item	Quantidade	Unid.	Especificação	Preço Unit. Previsto	Preço Total Previsto
			CONTROLE ESPECIAL" - tiragem mínima por arte: 25 blocos (15080065)		
11	1000	UN	CARTÃO - 160 x 130mm - cartolina 180g - 1x0 - "	0,0000	0,00
			CARTÃO DE APRAZAMENTO DE IMUNIZAÇÕES" - tiragem mínima por arte: 1.000 cartões (15080077)		
12	1000	UN	CARTÃO - 115 X 160mm cartolina 180g - 1x1 - "	0,0000	0,00
			CLINICA MUNICIPAL DE FISIOTERAPIA" - tiragem mínima por arte: 1.000 cartões (15080079)		
13	1000	UN	CARTEIRINHA - 207 X 153mm ( aberta) - 4X4 - 4 paginas - Capa em Couchê 150g / miolo em couchê 115g /1 dobra / grampeada - " CARTEIRINHA DE PREVENTIVO" - tiragem mínima por arte: 500 carteirinhas (15080071)	0,0000	0,00
14	1000	UN	CARTEIRINHA - 263 x 112mm (aberta) - 4x4 -8 paginas -Capa em Couchê 230g / miolo em couchê 115g /1 dobra / grampeada /1 dobra / grampeada - " CARTÃO DO HIPERTENSO" - tiragem mínima por arte: 500 carteirinhas (15080069)	0,0000	0,00
15	1000	UN	CARTEIRINHA 263 X 112mm (aberta) - 4x4 - 8 paginas - Capa em Couchê 230g / miolo em couchê 115g /1 dobra / grampeada - " CARTÃO DO DIABÉTICO"- tiragem mínima por arte: 500 carteirinhas (15080076)	0,0000	0,00
16	1000	UN	IMPRESSO - 210 X 297mm (a4) - offset75g - 1X1 - - r / offset 75g " FICHA DE PARTOGRAMA E FICHA PERINATAL DE RISCO" - tiragem mínima por arte: 500 formularios (15080067)	0,0000	0,00
17	2000	UN	IMPRESSO 210 X 297mm (a4) - offset 75g - 1X1 " FICHA DE PRÉ CONSULTA MEDICA" - - tiragem mínima por arte: 500 formularios (15080061)	0,0000	0,00
18	10000	UN	IMPRESSO 210 x 297mm (A4) super bond amarela 75g2 - 1x1 - "SUS AMARELINHA" - tiragem mínima por arte: 1.000 formulários (15080057)	0,0000	0,00
19	1000	UN	IMPRESSO 210 X 297mm (a4) - / offset 75g - 1X1 - " FOLHA DE REGISTRO PERMANENTE DE VACINAS" -	0,0000	0,00

Solicitante: CARLOS DIEGO TRAIN:.....

Cruz Machado, 9 de Agosto de 2018.

Responsável pelo Setor Compras

**ESTADO DO PARANÁ**  
**PREFEITURA MUNICIPAL DE CRUZ MACHADO**

CNPJ: 76.339.688/0001-09      Telefone/Fax: 554 1222 / 554 1222  
Av. Vitória, 167  
C.E.P.: 84620-000      - Cruz Machado - PR

**Solicitação Nr.: 1006/2018**

**Data: 09/08/2018**

**Nr. por Centro de Custo: 404**

**000004**

Folha: 4/4

- Execução de Serviço  
 Execução de Obra  
 Compra

**SOLICITAÇÃO DE MATERIAIS E/OU EXECUÇÃO DE OBRAS/SERVIÇOS**

Item	Quantidade	Unid.	Especificação	Preço Unit.	Previsto	Preço Total Previsto
			tiragem mínima por arte: 1.000 formulários (15080078)			
20	2000	UN	IMPRESSO 210X297mm (A4) - offset 75g - 1x1 " FICHA DE REFERÊNCIA/CONTRA REFERÊNCIA" - - tiragem mínima por arte: 1.000 formulários (15080060)	0,0000		0,00
21	2000	UN	IMPRESSO 210X297mm (A4) offset 75g - 1x1 " FICHA GERAL DE ATENDIMENTO" - - tiragem mínima por arte: 1.000 formulários (15080058)	0,0000		0,00
22	2000	UN	PANFLETO - 150 x 100MM - 4x4 - couche semibrilho 115g - " PANFLETO PARA CAMPANHAS DIVERSAS" - tiragem mínima por arte: 500 panfletos (15080092)	0,0000		0,00
23	2000	UN	PANFLETO 210 X 297mm (a4) - 4x4 - couchê 115g - tiragem mínima por arte: 500 panfletos (15080074)	0,0000		0,00
24	15	MT2	PVC 2mm Adesivado - PVC 2mm Adesivado (2 lados) Impressão Digital 4x0 cores + recortes + suporte de parede para fixação - sem pedido mínimo. (15080086)	0,0000		0,00
25	15	UN	CARIMBO 4911 - OU SIMILAR/EQUIVALENTE EM AREA DE IMPRESSAO - AUTOMATICO COMPLETO - COR CAIXA E TINTA A PEDIDO (5033390)	0,0000		0,00
26	1000	UN	impresso 210 X 297 mm (A4) offset 75g - 1 x 1, "CENSO DIÁRIO", TIRAGEM MINIMA POR ATE 1.000 formulários. (15080099)	0,0000		0,00
27	1500	UN	Livreto capa aberto 210 x 297 mm 4x4 cores Couche Brilho Comercial 150g - Miolo Fechado 32 paginas 210 x 148.5 mm 4x4 couche brilho 90g - com 1 dobra Alceamento e 2 grampos - medidas podem variar em 10% conforme padrão disponível material gráfico - " Livreto Campanha Área Saúde" Tiragem minima 200 livretos (15010013)	0,0000		0,00
				<b>Preço Total:</b>		<b>0,00</b>

Solicitante: CARLOS DIEGO TRAIN:.....

Cruz Machado, 9 de Agosto de 2018.

Responsável pelo Setor Compras

7/15

→ R\$615,00  
→ R\$615,00

→ R\$615,00  
→ R\$615,00

Dimin  
com  
conclusão  
sem. 23-09

n-ow. OFF 567 75 g.  
n-ow

### PUERPÉRIO (PÓS PARTO).

- ▶ Puerpério, ou pós-parto, é o termo médico para a fase após o nascimento do bebê. Durante essa fase, o corpo da mulher vai, aos poucos, retornando para sua forma de antes da gravidez.
- ▶ A maior parte da literatura coloca o período de 45 dias após o parto (quarentena).
- ▶ Em relação a puerpério emocional não temos um tempo específico. Visto que cada mulher a vivencia de uma maneira.
- ▶ **O pós-parto é um período em que a mulher passa por grandes transformações físicas, emocionais, hormonais e estruturais.** Os processos são intensos e profundos. Mesmo com todo o amor e alegria em receber o bebê, muitas vezes os sentimentos e emoções transbordam e são contraditórios. Isso pode causar muita angústia, gerada pela culpa de não estar sentindo a plenitude que havia imaginado. É muita coisa ao mesmo tempo.



- ▶ Precisamos entender o puerpério, o pós-parto como uma fase de iniciar do zero. Estar informada nesta fase para observar e identificar, com mais facilidade e clareza, o que é esperado nesta fase ou sinais que possam indicar o surgimento de complicações é um direito de todas as mulheres.
- ▶ Os sentimentos ambivalentes são naturais. Pois todas as mudanças corporais e emocionais podem influenciar o seu estado de humor, o que vai fazer com que você se sinta muito mais sensível, frágil e insegura.
- ▶ Começamos a construir uma pessoa absolutamente nova (filhas que se tornam mães, mãe, mães de dois, mães de três) um novo papel familiar!
- ▶ Além do fator hormonal, é um período em que ocorrem grandes mudanças com a chegada do bebê: na rotina, no sono, na alimentação e nos papéis, mulheres/profissionais que estão experimentando um outro ritmo no dia a dia, transformações na estrutura conjugal). Imaginem quantas coisas precisam ser elaboradas num curto período de tempo. A dedicação e tempo com o filho são intensos. A amamentação e os cuidados com higiene, por exemplo, tomam grande parte do dia da mãe (ou do cuidador); muitas vezes é difícil doar-se integralmente ao outro.

▶ **A MATERNIDADE** transforma.



▶ Seus relacionamentos sociais, podem ser modificados no trabalho, no lazer, nos estudos, nas entidades religiosas ou em outros locais que fazem parte do seu dia a dia.

▶ **BABY BLUES (tristeza materna):**

▶ Os sintomas do baby blues são: Preocupação excessiva com a saúde do bebê, ansiedade, nervosismo, dificuldade de se concentrar, cansaço, dificuldade para dormir, choro sem motivo.

▶ O baby blues passa com o tempo e a depressão precisa ser tratada.

▶ O baby blues é caracterizado pelo estado regressivo e melancólico introspectiva, em que a mulher muitas vezes fica muito emotiva, insegura e chorando sem explicação. Geralmente, está ligado às mudanças hormonais.

▶ Com apoio do pai e da família, os hormônios se regulando e uma nova rotina se instaurando, o baby blues tende a ir “se dissolvendo” num prazo de duas a três semanas.

▶ Ele não precisa de tratamento, mas é primordial que a mãe seja cuidada e tenha suporte para que possa se dedicar a cuidar do bebê. O suporte pode ser desde prover ou facilitar que a mãe se alimente, os cuidados com a casa ou proporcionar que ela tenha algum tempo para poder cuidar de si. Outro ponto fundamental é favorecer a criação de espaços de conversa, escuta e apoio (pode ser pessoal ou profissional), ajudando a mãe a reconhecer e colocar seus limites.

▶ **DEPRESSÃO:**

▶ Os sintomas da depressão são:

tristeza constante, sentimento de culpa, autoestima baixa, desânimo e cansaço extremo,

pouco ou nenhum interesse pelo

bebê, dificuldade de vincular e cuidar do bebê ou o ver como um estranho, incapacidade de cuidar de si mesma, medo de ficar sozinha, falta de apetite, falta de interesses ou prazeres nas atividades diárias, sensação de que perdeu o controle de sua vida, achar



capaz de reconhecer que você está sofrendo e procurar ajuda o mais rápido possível.

- ▶ A Rede de Apoio é formada por pessoas de **CONFIANÇA** e de escolha da puérpera. **MÃE E BEBÊ PRECISAM DE APOIO**, vindo do pai, das avós ou amigas, para que eles se reconheçam, e para que construam, juntos, um espaço afetivo harmônico.

#### ▶ OS 10 PILARES PARA UM PUERPÉRIO (PÓS-PARTO) FELIZ ☺

- 1- Permita-se ao Vínculo: Desfrute o amor pelo seu bebê. Não apenas nasceu um bebe, mas também nasceu uma mãe.
- 2- Confie em Você: Confie em seu corpo, ele está preparado pra nutrir e abrigar seu bebê. Seja gentil com você mesma.
- 3- Lembre-se Antes de tudo vocês são dois: Diga não as visitas que não quer, docemente, mas com segurança. Mãe e bebe precisam de privacidade e descanso. Além de tempo para adaptação à nova rotina.
- 4- Peça ajuda antes de estar cansada: Expresse suas preocupações e necessidades. não deve ter medo de falar o que está a incomodando deve pedir e buscar ajuda

que nada vale a pena e que não conseguira sair dessa situação, insônia e pensamento de morte ou suicídio.

- ▶ A depressão pós-parto é uma condição mais seria e duradoura do que a tristeza materna, há um aumento na intensidade e na constância dos sintomas, ela causa um impacto em toda família e torna este momento extremamente sofrido.

#### ▶ PSICOSE PUERPERAL:

- ▶ Os sintomas da psicose puerperal são: fadiga, inquietação, instabilidade emocional, desconfiança, confusões, preocupações obsessivas com o bebê, sentimento de que não ama o bebê, desejo de ferir o recém-nascido ou a si mesma.

#### ▶ SUPORTE E APOIO:



- ▶ Estes sintomas acima citados afetam muitas mães e não há nada do que se envergonhar. É importante ser

seja ela qual for. Se tem outros filhos busque ajuda para poder atendê-los.

- 5- Descanse sempre que puder: Durma ao lado do bebe.
- 6- Amamente-o: Lembre-se que o teu leite alimenta. Se informem com profissionais da saúde.
- 7- Busque o suporte emocional de outras mães se necessário. Converse sobre interferências externas (conselhos) se estes a incomodam.
- 8- Observe seu bebe: Conhecendo a criança vamos aprendendo a identificar suas necessidades.
- 9- Esqueça o relógio: O horário quem faz é seu bebe, amamentação não tem horário.
- 10- Faça o que você sente, não o que os outros dizem: Lembre-se você está aprendendo a ser mãe, a opinião dos outros não precisa ser seu guia.



Psicóloga: Sirlene Chaikovski

CRP 08/13111

000008



# Shantala

## Orientações iniciais:

- Iniciar a partir de um mês de vida do bebê. Nos primeiros meses começar com apenas 15 minutos;
- Usar óleo vegetal, óleo de coco, de amêndoas e camomila. (Colocar um pouco na dobra do braço e observar possível alergia);
- Realize a massagem 40 minutos após a mamada.
- A massagem deve ser suave e lenta;

## Benefícios:

- Nutre o corpo do bebê;
- Transmite tranquilidade e segurança ao bebê;
- O bebê dorme melhor;
- Diminui cólicas;
- Desenvolve consciência corporal;
- Ajuda no desenvolvimento cognitivo, emocional, motor, e social do bebê;
- Torna a criança mais alerta e sociável e menos irritada e chorona;
- Relaxa a musculatura do bebê;

- Preserva-se contato inicial entre mãe e filho, fazendo que seu filho se sintasse mais amado e protegido.

### **Indicações:**

- Bebê com distúrbios de sono;
- Irritação
- Constipação intestinal
- Que apresenta cólica
- Bebês que não são amamentados, para estimular o vínculo mãe e filho;
- Filhos de mães que trabalham fora, e passam muito tempo sem o contato físico;
- Para relaxamento do bebê.

### **Contra- indicação:**

- Logo após criança ter feito uma refeição ou logo após amamentação;
- Bebê com fome;
- Mãe estiver indisposta;
- Se apresentar alguma área dolorida ou algum tipo de lesão ou inflamação;
- Se estiver com febre, irritação na pele, câncer, doença em vasos sanguíneos, diarreia;
- Não massagear a barriga até o umbigo estiver bem cicatrizado.

## Sequência da massagem shantala

### Preparação



---

---

---

### 1- O PEITO



---

---

---

### 2- O BRAÇO



---

---

---

### 3- A MÃO



---

---

---

### 4- A BARRIGA



---

---

---

### 5- AS PERNAS



---

---

---

### 6- O PÉ



---

---

---

### 7- AS COSTAS



---

---

---

## 8- O ROSTO



---

---

---

**VAMOS FINALIZAR COM TRES EXERCICIOS.**

### Os dois braços



### UM BRAÇO UMA PERNA



### PADMASANA



## CARTILHA DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO PARA GESTANTES E NUTRIZES

### 1) NUTRIÇÃO NA GESTAÇÃO

Uma boa alimentação é importante em todas as fases da vida, e as mulheres gestantes com uma nutrição adequada têm menos complicações na gravidez, dando a luz a bebês saudáveis. O popular "comer por dois" não deve ser seguido como regra, pois mesmo que a gestante necessite de mais nutrientes e energia para ganhar o peso adequado, deverá se alimentar na quantidade e qualidade de alimentos saudáveis e necessários.

As proteínas, calorias, vitaminas e minerais são necessários para o desenvolvimento do bebê. Nas principais refeições (café da manhã, almoço e jantar), devem fazer parte alimentos fontes de carboidratos: pães, biscoitos simples, broa de centeio, torradas, arroz, macarrão, batata, mandioca. Também incluir fontes de proteína: leite, ovo, queijo, carnes, feijão. As frutas devem compor os lanches nos intervalos entre as refeições, procurando variar a cor: banana, maçã, laranja, mamão, kiwi, morango, entre outras. As verduras e legumes sempre frescos e da época, também variando a cor: alface, repolho, couve, agrião, acelga, tomate, cenoura, beterraba, chuchu, abobrinha.

Uma alimentação saudável é composta por alimentos da região, coloridos, saboroso, variados e naturais, evitando-se os industrializados, as fontes de gorduras saturadas e sódio, como frituras, nata, banha, sorvete, chocolate, refrigerantes, sucos de pacotes, maionese, bolos com coberturas e recheios gordurosos, embutidos como lingüiça, salame, mortadela, presunto, salsicha, entre outros.

A gestante deverá evitar as fontes de cafeína: excesso de café, chá preto, refrigerantes, chocolates. Também evitar carnes mal-passadas, fumo e bebida alcoólica. O hábito de beber água ajuda no bom funcionamento do intestino, reduz o risco de infecções urinárias. Sucos naturais e água de coco são ricos em vitaminas e minerais.

O ácido fólico ajuda a formar as células brancas e vermelhas do sangue. É essencial durante a gestação reduzindo o risco da criança ter defeitos congênitos. Além de tomar o suplemento de ácido fólico, a gestante deve consumir as principais fontes: hortaliças folhosas verdes (espinafre, couve, brócolis), leguminosas (feijão, ervilha, lentilha), frutas cítricas (laranja, abacaxi), pão integral, iogurte, entre outros. Prefira consumir as verduras sem cozinhar.

Elaborado por:  
Daniela G. Wierzbicki,  
Nutricionista, CRN8-5490



O ferro é um mineral essencial, pois a anemia é muito comum na gestação, apresentando sintomas como fraqueza, cansaço, tonturas. Alimentos fontes de ferro: carnes vermelhas, fígado, peixes, frango, feijão. Os suplementos de ferro devem ser tomados corretamente e com água ou suco de laranja, nunca com leite ou chá e café.

O cálcio é fundamental para os ossos e dentes do bebê, e também previne câimbras nas pernas da gestante e a pressão alta chamada de pré-eclâmpsia. Fontes de cálcio: leite e derivados.

### O QUE FAZER SE VOCÊ TIVER...

- **Mal-estar matinal, Náuseas e Vômitos:**

Esses sintomas ocorrem em geral por motivos psicológicos (angústia, ansiedade, insegurança) ou hormonal (estômago preguiçoso e refluxo do esôfago). É importante que a gestante fique tranqüila. Uma dica: comer 1 biscoito salgado antes de levantar (deixar o biscoito ao lado da cama para quando acordar). A gestante deve evitar alimentos gordurosos (como as frituras), alimentos com odores fortes, dividir a alimentação em pelo menos 5 refeições ao dia e em pequenas quantidades de alimentos, não ingerir líquidos enquanto se alimenta, consumir frutas e sucos nos intervalos das principais refeições, não se deitar após as grandes refeições.

- **Desmaio e Fraqueza:**

Esses sintomas ocorrem com maior frequência nos primeiros meses de gestação. Podem ser causa de hipotensão. Entre as medidas para controle desses sintomas estão: evitar a inatividade, dividir melhor as refeições (sempre evitando grandes intervalos de jejum), diminuir o volume, usar normalmente o sal iodado, com exceção se a gestante apresentar hipertensão arterial.

- **Pirose (Azia):**

É um dos sintomas mais comuns que tende a retornar no final da gestação. Para aliviar este sintoma: a dieta precisa ser muito bem dividida em pelo menos 5 refeições ao dia e em menor volume de

alimentos, não se deve ingerir líquidos durante as refeições, não utilizar o leite puro como forma de neutralizar este sintoma, não deitar após as grandes refeições, elevar a cabeceira da cama, mastigar bem devagar os alimentos e em ambiente calmo, não consumir bebidas alcólicas, fumo, café, chá mate, frituras, pastelarias, doces e alimentos que causem desconforto. Não é necessária a redução de frutas ácidas.

- **Plenitude (sensação de estar "cheia" de alimentos):**

Ocasionada pela má digestão comum durante a gestação. Essa queixa é freqüente no final da gestação e em gestações múltiplas devido à maior compressão do útero expandido. Dicas: dividir bem as refeições e em pequenas quantidades, observar a aceitação alimentar (dieta mais pastosa no jantar), utilizar roupas confortáveis, não se deitar após as refeições.

- **Cólicas Abdominais, Flatulências e Constipação:**

Se a gestante já tiver histórico de intestino preso provavelmente terá quadro agravado. Preferir alimentos ricos em fibras: ameixa, mamão, frutas com bagaço, vegetais crus, pão integral, linhaça, aveia; aumentar o consumo de água nos intervalos das refeições, fazer caminhadas leves, criar o hábito de ir ao banheiro durante a manhã (logo após o café da manhã).

- **Hemorroidas:**

São decorrentes da constipação crônica. Seguir as orientações para constipação e utilizar água e sabão neutro para higiene perianal em vez de papel (evitar principalmente os coloridos, perfumados e ásperos). Procurar um médico para maiores orientações.

- **Inchaço de Membros Inferiores:**

É muito comum inchaço dos tornozelos que aparece em geral nos últimos meses de gestação. Dicas: usar meias elásticas, ter o hábito de elevar as pernas sempre que possível, ter um ganho de peso

adequado, usar sapatos confortáveis, evitar ficar muito tempo em pé ou sentada.

- **Falta de Ar:**

Em geral surge durante a 30ª semana de gestação. É preciso tentar aliviar a ansiedade e procurar deitar-se em decúbito lateral esquerdo.

- **Picamálacia:**

Sintoma em que a gestante sente vontade incontrolável de ingerir substâncias estranhas, a maioria delas não alimentares, devendo minimizar esta vontade. Evitar entrar em contato com a substância que lhe desperta o desejo e trocá-la por outro alimento de sua preferência. A ingestão dessas substâncias pode levar a infecções por parasitas, contaminações por substâncias tóxicas ou deficiências nutricionais pela substituição da alimentação saudável.

- **Ptialismo (aumento de saliva):**

É um sintoma passageiro. Procure ingerir frutas com bastante caldo, aumente o consumo de líquidos, divida bem a sua dieta (pelo menos 5 refeições ao dia) e em menor volume, mastigando com calma os alimentos.

- **Hipertensão Arterial Gestacional:**

Evitar alimentos ricos em sódio: caldo de galinha, alimentos em conserva (pepino em conserva), enlatados, embutidos (salame, salsicha, presunto, lingüiça, mortadela), queijos salgados, carne seca, azeitonas, sal de cozinha em excesso, ketchup, molho shoyu, extrato de tomate, biscoito água e sal, alimentos industrializados.

- **Diabetes Mellitus Gestacional:**

Fazer todas as refeições (comer a cada 3 horas), utilizar adoçante com acessulfame K, preferir os alimentos integrais como pão integral, arroz integral, macarrão integral. Evitar: todos os tipos de açúcares: açúcar de mesa, mel, melado, rapadura, pé-de-moleque, geléias, bolos, balas, sorvetes, gelatina, pudins, refrigerantes, sucos, entre outros. Alimentos diet podem ser consumidos em até 2 vezes na semana em pouca quantidade.

- **Anemia:**

Consumir alimentos fonte de ferro: carnes vermelhas, vísceras como coração, rim, fígado, feijão, espinafre, ervilha. E juntamente com estes alimentos, ou seja, na mesma refeição, fontes de vitamina C: laranja, limão, acerola (podendo ser na forma de sucos). Evitar o consumo de alimentos que dificultam a absorção de ferro junto com os alimentos fontes de ferro, ou seja, na mesma refeição: leite e derivados, refrigerantes, café, chás.

## 2) NUTRIÇÃO NO PÓS-PARTO E NO ALEITAMENTO MATERNO

Na amamentação a sua alimentação deverá ser semelhante à gestação. É necessário que a mãe tome bastante líquidos para a produção de leite. Evitar sempre o álcool as fontes de cafeínas (chá preto, café, refrigerantes, chimarrão) e medicamentos sem prescrição médica, pois os mesmos passam do leite para o bebê.

O fato do bebê ter cólicas é muito relativo. Não existe nenhum estudo que comprove que os alimentos consumidos pela mãe possam causar cólicas no bebê. Porém, algumas mães relatam que percebem quando consomem: excesso de frutas cítricas, ovo, baunilha, chocolate, refrigerantes e bebidas com gás, amendoim. O ideal é a mãe ficar atenta e observar. Vale lembrar que a principal causa das cólicas é a imaturidade do trato gastrointestinal do bebê, insegurança da mãe.

O leite materno é o único alimento indicado para a criança até os 6 meses de idade. Não é necessário oferecer água, chás, sucos, sopas nenhum outro alimento. O leite materno contém todos os nutrientes que a criança precisa. A frequência e a duração das mamadas são determinadas pelo bebê. A mãe deve observar se a criança suga toda a



parte escura do peito, desse modo o bebê não engole ar e não têm cólicas. Não ficar trocando o seio durante as mamadas. Em cada mamada oferecer um seio e na próxima alternar.

O bebê que mama exclusivamente no peito até os 6 meses de idade, apresenta menos chances de ter pneumonia, diarreia e outras doenças. Também influencia na inteligência da criança. É prático, está sempre quentinho, não tem custo, não tem bactérias e outros agentes contaminantes. Ajuda o útero da mãe a voltar ao tamanho normal, e na perda dos "quilinhos" a mais da gestação. O aleitamento aproxima o bebê da sua mãe.



**“Mãe: se o teu ventre gerou vida, o teu seio pode gerar saúde! Amamente!”**

### 3) NUTRIÇÃO NA ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR

Após os 6 meses de idade, o bebê necessita da introdução de alimentos que irão complementar o aleitamento materno. A mãe deve preferir os alimentos da região, da época. Ofereça cereais como batatinha, mandioca, carnes, grãos, frutas, verduras. Continue a oferecer o leite sempre que o bebê desejar. No início a criança tende a devolver os alimentos. Este reflexo não quer dizer que o bebê não gostou. Você deverá oferecer até 12 vezes o mesmo alimento em dias alterados e

observar as preferências da criança. A criança deverá tomar água filtrada ou fervida nos intervalos das refeições.

O contato visual do alimento é muito importante. Deixar a criança ver, pegar no alimento é fundamental. Uma alimentação saudável não precisa ser cara, deve ser saborosa (sem excesso de sal, açúcar e gorduras), colorida, variada (variar frutas, verduras, legumes, carnes), e prepara com todos os cuidados higiênicos para que não cause danos à saúde da criança.

Uma alimentação inadequada favorece o aparecimento de doenças na criança como anemia, excesso de peso e desnutrição. A desnutrição ocorre principalmente: crianças com baixo peso ao nascer + interrupção precoce do aleitamento materno + alimentação complementar inadequada, sendo a deficiência na estatura é o melhor indicador da desnutrição.

O excesso de peso e a obesidade infantil que caracterizam maiores índices de adultos com doenças crônicas não-transmissíveis. Há uma predisposição genética para que a criança goste ou não de determinados alimentos, devemos variar os alimentos e oferecer em dias alternados. Sabores iniciados nesta fase tendem a permanecer.

A criança é responsável por quanto e quando comer (com exceção dos alimentos que são prejudiciais à saúde). Os pais devem estimular os sentidos da criança: elogios, carinho, incentivo, ambiente adequado, contato visual dos alimentos. É preciso observar se há algum alimento que cause alergia.

Oferecer diariamente alimentos fontes de ferro: prevenção da anemia. O aleitamento materno deverá ser estendido, pelo menos, até o segundo ano de vida da criança, sendo que a partir do 10º mês a criança já pode receber a alimentação da família. Evitar bater no liquidificador e coar as papas, pois há muita perda de nutrientes durante esses processos.

**Número de refeições a serem oferecidas de acordo com a idade da criança**

Idade da criança	Número de refeições	Tipo
Nos 6o e 7o meses	3 refeições ao dia	2 papas de fruta e 1 papa salgada
A partir do 8o mês	3 refeições ao dia	2 papas salgadas e 1 papa de fruta

A partir do 1o ano	3 refeições + 2 lanches	2 papas salgadas e 1 papa de frutas + mingau
--------------------	-------------------------	----------------------------------------------

### Como substituir os Alimentos

Arroz: pode ser substituído por mandioca, batata, batata doce, batata salsa, macarrão, polenta, quireinha, enfim outros alimentos fonte de amido;

Feijão: pode ser substituído por lentilha, grão de bico, ervilhas;

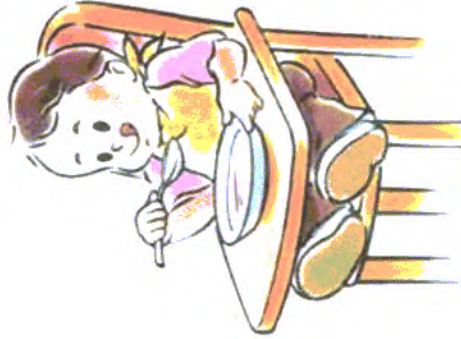
Carnes: frango, gado, ovo cozido, sempre preparadas sem excesso de gorduras e não fritas;

Verduras: alface, tomate, pepino, couve, repolho, couve flor, brócolis, entre outras;

Pão: biscoito simples tipo maisena ou Maria, aveia;

Frutas: laranja, mamão, banana, melão, melancia, maçã, entre outras;

Leite de vaca: iogurte, queijos. Oferecer primeiramente o leite materno.



### Esquema Alimentar para Crianças após Completar 12 meses

(Modelo de como pode ser a alimentação da criança com 1 ano de idade)

- 1) Aleitamento materno na quantidade que a criança desejar (porém não muito próximo das refeições para não afetar o apetite da criança)
- 2) Uma refeição pela manhã (1 fatia de pão, fruta com aveia, biscoito simples)
- 3) Uma fruta no meio da manhã: 1 banana ou 1 maçã ou 1 laranja ou 1 fatia de mamão ou 1 fatia de abacaxi ou outra fruta (10:00 horas)
- 4) Almoço (refeição da família: 3 colheres de sopa de arroz, 2 colheres de sopa de feijão, 2 colheres de sopa de frango ou gado cozido, 3 folhas médias de salada verde, 2 colher de sopa de legumes)
- 5) Uma fruta (15:00 horas)
- 6) Jantar (refeição da família: mandioca, feijão, carne em molho, salada)

Durante o dia oferecer água para a criança. Caso a criança não esteja mamando no peito, o leite de vaca deve ser consumido no máximo 500 ml por dia. Se estiver mamando no peito não há necessidade de oferecer outro tipo de leite.

### Alimentos que devem ser Evitados

Açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos, biscoitos recheados, sucos artificiais, alimentos com corantes, salsicha, salame, lingüiça, presuntos, alimentos em conserva como pepino, palmito, azeitona, e outros alimentos ricos em açúcares e gorduras devem ser evitados.

## RECEITAS DE PAPINHAS DE FRUTAS

**Papa de banana:** descasque uma banana e amasse bem com um garfo e ofereça a criança.

**Papa de mamão:** lave um mamão, corte em pedaços, retire as sementes e a casca e amasse bem com um garfo e sirva pra criança.

**Raspinhas de maçã:** raspe a maçã com uma colher e sirva à criança

### Creme de Maçã

#### Ingredientes

- 2 maçãs médias sem sementes picadas
- 1 laranja pequena (suco) e água para completar 1 xícara de chá
- 3 colheres de sopa de Mucilon tradicional

**Modo de preparo:** Cozinhe as maçãs com 1 e 1/2 xícara de chá de água por 20 minutos. Amasse bem com um garfo e passe uma parte na peneira deixando alguns pedacinhos de fruta. Junte o mucilon diluído ao suco de laranja. Leve ao fogo mexendo até engrossar. Coloque em tacinhas. Deixe amornar e coloque na geladeira.

### Banana cremosa

#### Ingredientes

- 2 bananas maduras
- 1 colher de chá de suco de limão
- 1 colher de chá de açúcar
- 1 xícara de chá de leite
- 1 colher de sopa de maisena
- 1 pitada de canela em pó

**Modo de preparo:** descasque e corte as bananas ao meio no sentido do comprimento, passe no suco de limão. Num refratário pequeno untado coloque as fatias de banana e polvilhe com 1/2 colher de sopa de açúcar. Leve ao forno por 10 min.

### Gelatina de frutas

#### Ingredientes

- 1 caixa de gelatina de morango
- 10 morangos
- 2 copos de água filtrada

**Modo de preparo:** Lave bem os morangos e bata-os no liquidificador com 1 copo de água. Depois, dissolva a gelatina em 1 copo de água fervendo. Mexa e acrescente o suco de morango. Coloque na geladeira até endurecer. O suco de morango pode ser substituído por suco de beterraba, de cenoura ou de outra fruta como abacaxi. Neste caso use a gelatina de abacaxi.

## RECEITA DE PAPINHAS DE VEGETAIS

### Papa colorida

#### Ingredientes

- 1/2 cenoura média
- 1/2 beterraba média
- 2 folhas de alface
- 1 pedaço pequeno de cebola
- 1 pouco de salsa bem picadinha
- 1 pitada de sal
- 1 colher rasa das de café de óleo de milho ou girassol

**Modo de preparo:** Lave bem a cenoura e as folhas de alface. Coloque um pouco de água filtrada para ferver - o suficiente para cozinhar os ingredientes. Depois que a água entrar em ebulição, coloque a cenoura com casca, o alface, a cebola, o sal e o óleo. Cozinhe em panela de pressão ou em panela comum com tampa. Deixe cozinhar até que a cenoura fique macia. Tire a casca da cenoura e amasse com um garfo, juntamente com a cebola e as folhas de alface. Acrescente a salsinha.

#### Dicas

- A cenoura pode ser substituída por outro legume e as folhas de alface por outro tipo de hortaliça. Alguns exemplos: mandioquinha com espinafre; abóbora com repolho; beterraba com agrião; chuchu com couve.

- Use sempre cebola ou alho para cozinhar os alimentos. O mesmo vale para o óleo, a salsinha e o sal.

### Batata com couve-flor

#### Ingredientes

- 1 xícara de água
- 1 batata crua em cubinhos
- 150g de florzinha de couve-flor crua
- 1 colher de chá de manteiga
- 1 colher de chá de salsa

1 gema

**Modo de preparo:** cozinhe por 15min. a batata e a couve-flor com a água. Acrescente a manteiga, a salsa, e a gema. Amasse. Deixe levantar fervura novamente. Sirva morno.

#### **Puré de abóbora**

##### **Ingredientes**

30g de abóbora picada  
1 colher de chá de óleo  
1 colher de chá de cebola picada  
¼ colher de café de sal  
½ xícara de água

**Modo de preparo:** refogue a cebola com o óleo, acrescente a abóbora, o sal, a água e deixe cozinhar até ficar macio. Amasse com o garfo e sirva.

#### **Suflé de legumes**

##### **Ingredientes**

1 batata média  
50g de vagem  
2 colheres de sopa de chuchu picado  
1 colher de sopa de cebola ralada  
1 colher de chá de manteiga  
1 ½ xícara de leite  
3 gemas  
3 claras em neve  
½ colher de café de sal

**Modo de preparo:** lave e descasque os legumes. Corte-os em pedaços e refogue com a cebola e a manteiga. Amasse com um garfo. Reserve. Numa tigela misture o leite com as gemas. Junte os legumes amassados. Acrescente as claras em neve e o sal, misturando delicadamente. Coloque numa forma ou forminhas de suflê untadas e enfarinhadas. Leve ao forno médio por 30min.

#### **Creme de legumes**

##### **Ingredientes**

50g de frango  
½ colher de sopa de cebola crua picada  
1 xícara de chá de água  
½ cenoura pequena crua  
1 mandioquinha pequena crua  
½ colher de café de sal

1 colher de chá de óleo

1 xícara de leite

**Modo de preparo:** refogue rapidamente o frango picadinho com a cebola e o óleo. Depois acrescente a cenoura, a mandioquinha, o sal e a água e deixe cozinhar até ficar bem macio. Coloque o leite e bata tudo no liquidificador servindo morno.

#### **Espinaguete**

##### **Ingredientes**

500g de espaguete cru  
10 colheres de chá de manteiga  
4 xícara de chá de folhas de espinafre  
300 g de ricota ou requeijão fresco  
4 tomates pequenos  
Sal a gosto

**Modo de preparo:** cozinhe o espaguete em água e sal por 5 min. Escorra e misture com a manteiga. Abafe o espinafre na panela, escorra e pique bem. Descasque o tomate e retire as sementes. Pique bem e misture com o sal. Junte o espaguete e misture tudo. Sirva morno.

#### **Torta de carne moída**

##### **Ingredientes**

3 batatas grandes  
200 gramas de carne moída (patinho, alcatra ou filé)  
2 tomates grandes  
2 colheres de sopa de ervilhas  
1 colher de sobremesa rasa de margarina  
cheiro verde  
1 pitada de sal  
30 ml de leite fervido  
½ litro de água

**Modo de preparo:** Cozinhe as batatas e as ervilhas na água com o sal. Depois, amasse as batatas e misture o leite quente com a margarina. Mexa até obter uma pasta mole e reserve. Em uma panela, refogue a carne moída com os tomates batidos no liquidificador, as ervilhas e o cheiro verde. Em um pirex, espalhe metade do puré e acrescente o recheio de carne. Cubra com o restante do puré e leve ao forno por 5 minutos.

#### **Frango cremoso**

##### **Ingredientes**

1 colher de sopa de óleo  
300 g de filé de frango em cubos  
½ colher de sopa de farinha de trigo  
½ xícara de chá de leite  
½ xícara de chá de milho verde  
sal a gosto

Temperos como orégano, ervas finas  
1 caixinha de creme de leite

**Modo de preparo**

Aqueça o óleo em uma panela. Doure os cubos de frango. Junte a farinha de trigo, mexendo sempre até dourar. Junte o leite, o milho, os temperos e sal a gosto e misture. Junte o Creme de Leite, mexa bem, espere aquecer e sirva a seguir

**Referências Bibliográficas**

VITOLLO, M.R. **Nutrição: da gestação ao envelhecimento**. – Rio de Janeiro: Ed. Rubio, 2008.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Saúde da Criança: nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar**. Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2008.

000021

## PLANEJAMENTO FAMILIAR

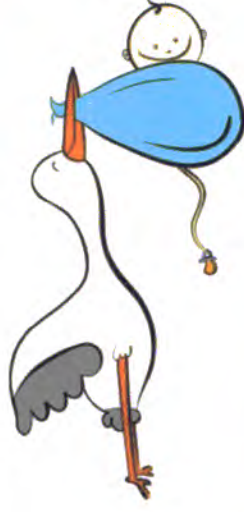
Planejamento Familiar é o conjunto de ações que permitem as mulheres e aos homens escolher quando querem ter um filho, quantos filhos querem ter e o intervalo entre o nascimento dos filhos. Caracterizando, assim, a maternidade responsável.

Isso porque quando se decide ter um filho deve se levar em consideração alguns fatores:

- ▶ Que qualidade de vida posso oferecer ao filho?
- ▶ Como vou educá-lo?
- ▶ Que cuidados uma criança necessita?
- ▶ Vou poder dar atenção necessária caso decida ter mais um filho?



Quando falamos de Planejamento familiar, falamos também de métodos contraceptivos, que



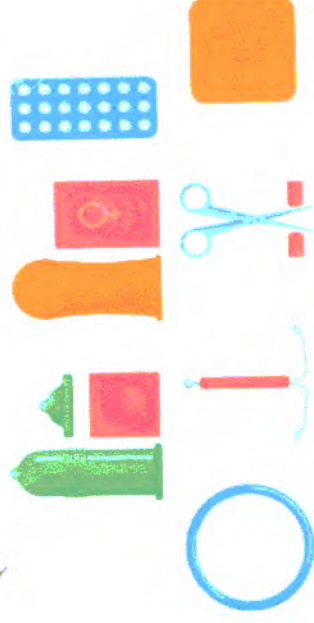
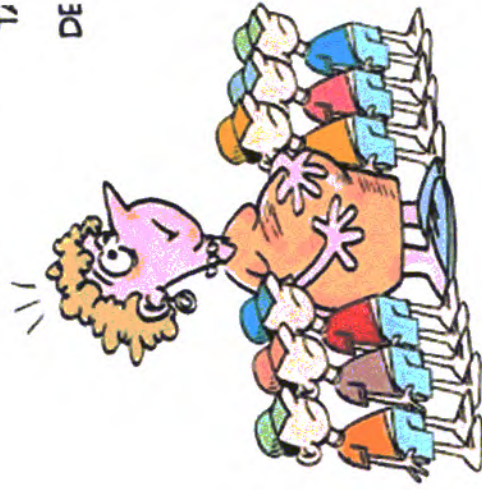
poderão auxiliar neste planejamento. A cerca deles podemos dizer que:

- ▶ Praticamente qualquer pessoa pode usar, com segurança, praticamente qualquer método;
- ▶ Os métodos de planejamento familiar são eficazes se utilizados corretamente;
- ▶ A escolha do melhor método deve ser tomada entre conjunto entre a mulher, o homem e o profissional de saúde, levando em conta os riscos e os benefícios de cada método.



000022

T/ DE



Todos os métodos anticoncepcionais só devem ter seu uso iniciado após consulta médica para se discutir os riscos e benefícios. O acompanhamento médico também é importante no caso de a mulher querer trocar o método em uso.

## MÉTODOS CONTRACEPTIVOS

- ▶ Camisinha;
- ▶ Dispositivo Intrauterino (DIU);
- ▶ Anticoncepcional oral e injetável;
- ▶ Diafragma;
- ▶ Tabelinha;
- ▶ Laqueadura (mulher);
- ▶ Vasectomia (homem);



Para maiores informações e orientações acerca do Planejamento Familiar busque auxílio do Serviço Social de Saúde Municipal localizado no Centro de Saúde da Mulher.

**PLANEJAR A FAMÍLIA TAMBÉM É UM ATO DE AMOR!**

000023

**ESTADO DO PARANÁ**  
**PREFEITURA MUNICIPAL DE CRUZ MACHADO**

CNPJ: 76.339.688/0001-09      Telefone/Fax: 554 1222 / 554 1222  
Av. Vitoria, 167  
C.E.P.: 84620-000      - Cruz Machado - PR

Solicitação Nr.: 1060/2018

Data: 21/08/2018

Nr. por Centro de Custo: 19

000021

Folha: 1/2

- [ ] Execução de Serviço  
[ ] Execução de Obra  
[ ] Compra

**SOLICITAÇÃO DE MATERIAIS E/OU EXECUÇÃO DE OBRAS/SERVIÇOS**

**SOLICITANTE:**

Centro de Custo:	204 - CONSELHO TUTELAR	Código da Dotação :	
Órgão:	5 - SECRETARIA MUNICIPAL DE ASSISTENCIA SOCIAL E HABIT		05.04.2.053.3.3.90.39.99.99.00.00 (208/2018)
Unidade:	4 - Conselho Tutelar		
Nome do Solicitante:	Juliana Sembay		
Local de Entrega:	CONSELHO TUTELAR - RUA MARECHAL ERMES DA FONSECA Nº36		
Destinação:	Aquisição de impressos em geral destinados ao Conselho Tutelar desta municipalidade.	Identificação:	

Observações:

**ITENS SOLICITADOS:**

Item	Quantidade	Unid.	Especificação	Preço Unit. Previsto	Preço Total Previsto
1	1000	UN	PANFLETO - 150 x 100MM - 4x4 - couche semibrilho 115g - " PANFLETO PARA CAMPANHAS DIVERSAS" - tiragem mínima por arte: 500 panfletos (15080092)	0,0000	0,00
2	6	ML	BANNER EM LONA - L-800mm - impressão digital - 4x0 - lona front promocional 280g - com acabamento ilhós ou régua em madeira com cordões fixação. (15080070)	0,0000	0,00
3	6	ML	FAIXA - 0,80cm largura - tecido branco - 1x0 - com régua em madeira e 5 metros de cordão inclusos em cada unidade(para fixação) - " FAIXA PROMOCIONAL" - Por metro linear. (15080080)	0,0000	0,00
4	15	UN	CRACHA - 54 x 86mm - PVC 0,76mm - 4x1 - termoimpressão - com camada overlay de proteção - durabilidade de até 3 anos. Foto digitalizada - Com cordão liso 12mm x 80cm - com clip tipo jacaré. Sem pedido mínimo. (15080087)	0,0000	0,00
5	100	UN	CARTAZ - 44 X 31 cm - COUCHE BRILHO 90g - 4X0 - Pedido mínimo por arte: 50 (cem) cartazes (5033433)	0,0000	0,00
6	5	UN	ARTE GRAFICA - destinada a cartazes, folder's, panfletos, faixas, livretos, cartões de visita, blocos gráficos, formulários, brindes, sacolas,	0,0000	0,00

Solicitante: Juliana Sembay:.....

Cruz Machado, 21 de Agosto de 2018.

Responsável pelo Setor Compras



ESTADO DO PARANÁ  
PREFEITURA MUNICIPAL DE CRUZ MACHADO

CNPJ: 76.339.688/0001-09 Telefone/Fax: 554 1222 / 554 1222  
Av. Vitoria, 167  
C.E.P.: 84620-000 - Cruz Machado - PR

Solicitação Nr.: 1060/2018

Data: 21/08/2018

Nr. por Centro de Custo: 19

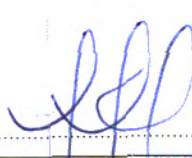
000025

Folha: 2/2

- Execução de Serviço  
 Execução de Obra  
 Compra

**SOLICITAÇÃO DE MATERIAIS E/OU EXECUÇÃO DE OBRAS/SERVIÇOS**

Item	Quantidade	Unid.	Especificação	Preço Unit. Previsto	Preço Total Previsto
			canetas, marcadores de paginas, pastas papel, crachás, envelopes, plotagens de veículos, adesivos, placas de sinalização e demais de sinalização visual. - Com três apresentações sendo: criação e primeira apresentação - alteração e reapresentação e alteração e entrega final. Disponibilização de arquivo digital em corel draw ou outro aceito pelas gráficas e um exemplar em meio físico ( impresso) caso solicitado. Incluso direitos autorais. Prazo da 1ª entrega 5 dias uteis. demais entregas em 1 dia util. a contar do pedido da arte ou alteração. Inclui custos de inserção de informações como textos, fotografias, desenhos, cores e formatos diversos, independente do tamanho do impresso a ser aplicado. (15080096)		
				Preço Total:	0,00

Solicitante: Juliana Sembay..... 

Cruz Machado, 21 de Agosto de 2018.

Responsável pelo Setor Compras

ESTADO DO PARANÁ  
PREFEITURA MUNICIPAL DE CRUZ MACHADO

CNPJ: 76.339.688/0001-09 Telefone/Fax: 554 1222 / 554 1222  
Av. Vitoria, 167  
C.E.P.: 84620-000 - Cruz Machado - PR

Solicitação Nr.: 1061/2018

Data: 21/08/2018

Nr. por Centro de Custo: 20

000026

Folha: 1/1

- [ ] Execução de Serviço  
[ ] Execução de Obra  
[ ] Compra

**SOLICITAÇÃO DE MATERIAIS E/OU EXECUÇÃO DE OBRAS/SERVIÇOS**

**SOLICITANTE:**

Centro de Custo: 204 - CONSELHO TUTELAR Código da Dotação :  
Órgão: 5 - SECRETARIA MUNICIPAL DE ASSISTENCIA SOCIAL E HABIT 05.04.2.053.3.3.90.39.99.99.00.00 (208/2018)  
Unidade: 4 - Conselho Tutelar  
Nome do Solicitante: Juliana Sembay  
Local de Entrega: DEPTO. MUNICIPAL DE ASSISTÊNCIA SOCIAL - AVENIDA PRESIDENTE GETULIO VARGAS  
Destinação: Aquisição de cédulas para eleição para Conselheiro tutelar desta municipalidade. Identificação:

Observações:

**ITENS SOLICITADOS:**

Item	Quantidade	Unid.	Especificação	Preço Unit. Previsto	Preço Total Previsto
1	1500	UN	IMPRESSO - 10 X 14 cm - 1x1 - OFFSET 75g - "CEDULA PARA ELEIÇÃO" - - tiragem mínima por arte: 1.000 formularios (5030794)	0,0000	0,00
				<b>Preço Total:</b>	<b>0,00</b>

Solicitante: Juliana Sembay: 

Cruz Machado, 21 de Agosto de 2018.

Responsável pelo Setor Compras

**ESTADO DO PARANÁ  
PREFEITURA MUNICIPAL DE CRUZ MACHADO**

CNPJ: 76.339.688/0001-09      Telefone/Fax: 554 1222 / 554 1222  
Av. Vitoria, 167  
C.E.P.: 84620-000      - Cruz Machado - PR

Solicitação Nr.: 1063/2018

Data: 21/08/2018

Nr. por Centro de Custo: 26

Folha: 1/2

000027

**SOLICITAÇÃO DE MATERIAIS E/OU EXECUÇÃO DE OBRAS/SERVIÇOS**

- [ ] Execução de Serviço  
[ ] Execução de Obra  
[ ] Compra

**SOLICITANTE:**

Centro de Custo: 248 - CENTRO DE REFERENCIA ASSIST SOCIAL-CRAS      Código da Dotação :  
Órgão: 5 - SECRETARIA MUNICIPAL DE ASSISTENCIA SOCIAL E HABIT      05.01.2.038.3.3.90.39.99.99.00.00 (155/2018)  
Unidade: 1 - Fundo Municipal de Assistência Social  
Nome do Solicitante: Juliana Sembay  
Local de Entrega: CRAS-Centro ReferenciaAssistênciaSocial - Avenida Paschoal Vila Boim  
Destinação: Aquisição de impressos em geral, destinados ao expediente do CRAS desta      Identificação:  
municipalidade.

Observações:

**ITENS SOLICITADOS:**

Item	Quantidade	Unid.	Especificação	Preço Unit. Previsto	Preço Total Previsto
1	2000	UN	PANFLETO - 150 x 100MM - 4x4 - couche semibrilho 115g - " PANFLETO PARA CAMPANHAS DIVERSAS" - tiragem mínima por arte: 500 panfletos (15080092)	0,0000	0,00
2	2000	UN	PANFLETO 210 X 297mm (a4) - 4x4 - couchê 115g - tiragem mínima por arte: 500 panfletos (15080074)	0,0000	0,00
3	20	ML	BANNER EM LONA - L-800mm - impressão digital - 4x0 - lona front promocional 280g - com acabamento ilhós ou régua em madeira com cordões fixação. (15080070)	0,0000	0,00
4	10	ML	FAIXA - 0,80cm largura - tecido branco - 1x0 - com régua em madeira e 5 metros de cordão inclusos em cada unidade(para fixação) - " FAIXA PROMOCIONAL" - Por metro linear. (15080080)	0,0000	0,00
5	60	MT2	ADESIVAÇÃO DE VEÍCULO TIPO PLOTAGEM - COM IMPRESSÃO DIGITAL EM CORES - ALTO BRILHO - ALTA DEFINIÇÃO - COM GARANTIA MINIMA DE 90 DIAS CONTRA DESBOTA DS CORES POR AÇÃO DO TEMPO E RACHADURAS - INCLUINDO IMPRESSÃO, RECORTE, INSTALAÇÃO, ENVERNIZAMENTO, ACABAMENTO. A ARTE SERÁ FORNECIDA NO ATO DA EMISSÃO DA AUTORIZAÇÃO DO SERVIÇO. O VEÍCULO SERÁ LEVADO ATÉ O FORNECEDOR DENTRO DE UM RAIOS DE 70KM	0,0000	0,00

Solicitante: Juliana Sembay:.....

Cruz Machado, 21 de Agosto de 2018.

Responsável pelo Setor Compras