

# Bem-viver



**NA WEB**  
APONTE A CÂMERA DO  
CELULAR PARA LER MAIS  
NOTÍCIAS SOBRE SAÚDE

## A SAÚDE MENTAL PEDE SOCORRO

**Bernardo Yoneshigue**

bernardo.yoneshigue@oglobo.com.br

Em fevereiro, o Facebook, rede social que revolucionou a forma como nós interagimos no mundo virtual, completa 20 anos. Neste período, a plataforma chegou a cerca de 3 bilhões de usuários ativos, mais de um terço da população mundial, e novas redes surgiram e se consolidaram. Mas, apesar de terem se tornado parte indiscutível da rotina da sociedade, todos os impactos das plataformas ainda estão longe de serem totalmente compreendidos.

Um dos fenômenos mais recentes que tem acendido o alerta de especialistas é conhecido como “tribunal da internet”. Trata-se do excesso de julgamento nas redes que se dissemina de forma rápida, em grandes proporções e dita quem está certo e errado para “cancelar” os “culpados”, numa espécie de boicote que nem sempre segue uma avaliação justa.

A intenção inicial, quando o termo “cancelamento” se tornou mais popular, em 2019, era responsabilizar pessoas por comportamentos por vezes até criminosos, como casos de assédio e preconceito. Mas, com o volume cada vez maior de informações, a circulação de fake news e a sensação de impunidade para quem se aproveita da distância imposta pela tela para agredir o outro sem filtros, o cenário mudou. Especialistas ouvidos pelo EXTRA explicam como o clima constante de alerta que se criou hoje nas redes afeta a saúde mental dos usuários.

— Esses julgamentos podem estar enviesados do ponto de vista dos valores das pessoas, do funcionamento de grupo e do que

chamamos de efeito manada, quando pessoas começam a te criticar de forma conjunta sem nem conseguir avaliar ao certo o que elas estão julgando — diz Gustavo Estanislau, doutorando em Psiquiatria pela Universidade Federal de São Paulo e pesquisador do Instituto Amê Sua Mente, que completa: — Do ponto de vista de desdobramentos de saúde

**OPINIÕES**  
**Impacto do julgamento alheio nas redes é mais nocivo entre os jovens**

de mental, é bastante comum que a pessoa comece a se sentir paranoica, desconfiada. Ela passa a achar o tempo todo que as pessoas estão falando sobre ela, pensando nela. Essa sensação constante aumenta um estado de alerta que gera ansiedade, uma preocupação social excessiva: ‘Será que eu tenho sido adequado para as pessoas? Será que eu sou querido?’

**Cancelamentos e julgamentos nas redes: especialistas dão alerta**

# O TRIBUNAL DA INTERNET



## Desfechos podem ser trágicos

A longo prazo, o problema do julgamento de pessoas pode levar a desfechos mais drásticos. Dois casos do tipo, que levaram as vítimas a tirarem a própria vida, repercutiram na mídia no último mês. Jessica Caneida, de 22 anos, havia sido alvo de críticas on-line após a circulação de imagens que simulavam, falsamente, conversas íntimas dela com o humorista Whindersson Nunes.

Já PC Siqueira, de 37 anos, um dos influenciadores mais conhecidos no Brasil, foi “cancelado” após publicações no X exibirem uma suposta conversa em que ele compartilhava fotos íntimas de menores. A Polícia Civil de São Paulo, no entanto, não encontrou nenhum registro que fosse capaz de incriminá-lo, e o influenciador alegava se tratar também de imagens manipuladas. Ambos sofriram de depressão.

**IMPACTO NEGATIVO**  
**Exposição nociva vira um campo para as discriminações e ameaças**

Guilherme Polanczyk, professor de Psiquiatria da Infância e Adolescência na Universidade de São Paulo, destaca que o impacto do julgamento alheio nas redes é mais nocivo entre os jovens, que estão no momento de descobrir quem são:

— A adolescência é esse momento de desenvolvimento da autoimagem, e a opinião da sociedade se torna muito importante. Ele vai ficar mais suscetível a essas opiniões, que muitas vezes são dadas sem reflexão. As pessoas colocam de uma forma impulsiva qualquer impressão, o que para ela que está do outro lado pode ter um impacto enorme em como ela se vê. ▶

## Exposição excessiva e falta de regulação ética

Um dos fatores que intensifica esse perigoso fenômeno do cancelamento na internet é o fato de as pessoas se exporem cada vez mais nas redes sociais, o que abre espaço para que suas intimidades sejam utilizadas contra você, afirma Anna Paula Zanoni, doutoranda em Psicologia Clínica pela Universidade Federal do Paraná (UFPR):

— Essa exposição nociva vira um campo para as discriminações, ameaças, perseguições. O tribunal on-line, em que as pessoas emitem opiniões sem filtros, acaba sendo palco de situações de humilhações, que é um dos sentimentos mais impactantes, traumáticos e que abalam a autoestima em termos de saúde emocional.

Para a psicóloga, isso ocorre pelo fato de ainda não haver “regulações éticas” bem estabelecidas no mundo digital, o que leva usuários a dizerem coisas que não fariam ao vivo. A solução para todos os impactos nocivos, concordam os especialistas, é por meio de uma maior educação digital. Apesar de o tema vir ganhando mais espaço

ultimamente, ainda está longe do ideal frente ao tamanho do papel das redes nas nossas vidas, dizem.

Guilherme Polanczyk ressalta a importância de o assunto entrar no currículo escolar e ser abordado entre os mais novos antes de eles começarem a utilizar as redes.

— A educação para o uso das redes sociais e da inter-

net precisa ser muito cedo para que as crianças, que muitas vezes entram nas redes com 12, 13 anos, tenham as ferramentas para entender como elas devem se colocar nelas. Não só no sentido de se expor, mas nas suas atitudes: o que falam em seus comentários, suas interações com os outros, como se comportam — explica ele.

**FUNDAÇÃO ESTADAL DE SAÚDE DE MARICÁ – FEMAR**  
**COMISSÃO PERMANENTE DE LICITAÇÃO**  
**AVISO – PREGÃO ELETRÔNICO Nº 01/2024**

UASG 929412  
Processo Administrativo nº 6764/2023  
A Agente de Contratação da Fundação Estatal de Saúde de Maricá informa: Objeto: Aquisição de Contratepivo Dui Mirena – Levoingestrel, 52MG, Sistema Intrauterino com Insertor, a fim de atender a demanda das unidades geridas pela Fundação Estatal de Saúde de Maricá (FEMAR). Data da realização do certame 18/01/2024 às 10 horas. Os interessados em retirar o Edital deverão comparecer à: Rua Climaco Pereira 367, loja 1, Quadra: Área Lote B2-B1 Centro, Maricá/RJ – CEP 24.902-035, Sítio Eletrônico <https://femar.marica.rj.gov.br/licitacoes-e-contratos/licitacoes-previstas-e-em-andamento/> ou solicitar pelo e-mail [licitacao@femar@gmail.com](mailto:licitacao@femar@gmail.com) ou através do telefone: (21) 9.7181-6318.

**PREFEITURA MUNICIPAL DE CANTAGALO**  
**AVISO DE ALTERAÇÃO**

No Edital de Licitação nº 126/2023 - Pregão Eletrônico - publicado originalmente no JORNAL EXTRA, Edição nº 9.988, na página 10 do dia 28/12/2023, cujo objeto é o registro de preços para futura e eventual contratação de empresa para prestação de Serviços de Palco e Camarim para realização de eventos a serem realizados no município de Cantagalo/RJ e seus Distritos, atendendo a Secretaria de Cultura, Turismo, Esportes, Certames e Lazer pelo período de 12 (doze) meses, a Prefeitura Municipal de Cantagalo torna público que foram feitas as seguintes alterações: 01 - Ficam incluídos os subitens 9.12.2, 9.12.3 e 9.12.4 ao Edital; 02 - Fica incluído o Anexo VI ao Edital; 03 - Fica alterada a data de abertura do certame para o dia 24 de janeiro de 2024, às 9h.

Cantagalo, 03 de janeiro de 2024.  
Carlos Alexandre Marques da Silva  
Pregoeiro

**PREFEITURA MUNICIPAL DE TRÊS RIOS**  
**AVISOS DE LICITAÇÕES – UASG: 985919**  
**AVISO DE ADIAMENTO DO PREGÃO ELETRÔNICO Nº 168/2023**

O Município de Três Rios torna público que decide ADIAR “SINE DIE” o certame referente ao PREGÃO ELETRÔNICO nº 168/2023. Processo nº 2889/2023. OBJETO: Aquisição de cones de sinalização para atender as necessidades da Secretaria Municipal de Ordem Pública. A nova data de abertura será divulgada na forma da Lei.

Informações Complementares: Os editais estarão disponíveis na Plataforma: [www.gov.br/compras-pt-br](http://www.gov.br/compras-pt-br) e no site da Prefeitura: <https://transparenciapmr.primaxonline.com.br/transparencia/contedo/licitacoes/5>. Outras informações poderão ser obtidas no e-mail [licitacao@tresrios.rj.gov.br](mailto:licitacao@tresrios.rj.gov.br) ou no telefone: (24) 2252-2286.

Caio Correa de Carvalho  
Diretor Geral da Sec. de Gestão Pública e Compras Governamentais

**PREFEITURA MUNICIPAL DE DUQUE DE CAXIAS**  
**AVISO DE REVOGAÇÃO**  
**PREGÃO ELETRÔNICO Nº: 049/2023**  
**PROCESSO ADMINISTRATIVO Nº: 010/001087/2023**

**OBJETO:** Contratação de Empresa especializada para: (i) Fornecimento de software de sistema de gestão pública da saúde abrangendo: atenção primária, policlínica, programas de saúde, rede hospitalar e de emergência, incluindo saúde mental, para atender as necessidades da secretaria de saúde com cessão de direito de uso de software, serviço SaaS, que auxilie na efetivação dos serviços oferecidos pelas unidades de saúde, incluindo os serviços para integração com os sistemas existentes, treinamento, capacitação, customização do prontuário eletrônico; implantação de software de saúde pública; integração com o software de gestão pública; integração com o sistema móvel da atenção básica; envio de sms; (ii) Informatização de parte da rede de atenção básica, incluindo a ampliação da capacidade de comunicação da secretaria com os pacientes, através de soluções integradas de software e hardware, com implantação de automação das atividades do agente comunitário de saúde; (iii) Implementação de sistemas de informação de regulação de serviços de saúde; administração de farmácia, gerenciamento e informações, incluindo as licenças de uso dos referidos sistemas e os serviços de implantação, treinamento, manutenção do ambiente de produção, conforme especificações e quantidades estabelecidas no Termo de Referência, Edital e seus Anexos. **MOTIVO: MEDIANTE OFÍCIO Nº 00026/SES/SMS/2024 DA SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE - RETIRADA DO EDITAL:** Setor de Licitações - End.: Alameda Esmeralda, 206, CEP: 25.215-260 - Jardim Primavera - D. Caxias/RJ, mediante apresentação de **pen drive**, ou através do Portal da Transparência: <http://transparencia.duquedecaxias.rj.gov.br/> ou Portal de Compras Governamentais: <https://www.gov.br/compras-pt-br/>. **INFORMAÇÕES:** [equipepregao.segov@duquedecaxias.rj.gov.br](mailto:equipepregao.segov@duquedecaxias.rj.gov.br)

**DOUGLAS RHANIERI M. DOS SANTOS**  
Pregoeiro Municipal

**PREFEITURA MUNICIPAL DE CANTAGALO**  
**AVISO DE EDITAL LICITAÇÃO 001/2024**  
**PREGÃO ELETRÔNICO - UASG 985821**

**OBJETO:** Aquisição de combustíveis (Gasolina Comum e Óleo Diesel S-10) para suprir as necessidades da frota da Prefeitura Municipal de Cantagalo/RJ e dos Fundos Municipais no exercício de 2024 - **VALOR:** R\$ 3.461.661,31 - **DATA DA ABERTURA DAS PROPOSTAS:** 18 de janeiro de 2024, às 15h, no site [www.comprasnet.gov.br](http://www.comprasnet.gov.br) - **EDITAL LIBERADO:** 05/01/2024, de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h, no seguinte endereço: Rua Vereador Francisco Eugênio Vieira, nº 300, salas 101 e 103, Centro, Cantagalo/RJ e no site [www.cantagalo.rj.gov.br/licitacoes/aviso](http://www.cantagalo.rj.gov.br/licitacoes/aviso) ou Portal de Compras do Governo Federal - [www.comprasgovernamentais.gov.br](http://www.comprasgovernamentais.gov.br) ComprasNet SIASG.

Cantagalo, 04 de janeiro de 2024.  
Carlos Alexandre Marques da Silva  
Pregoeiro

**REGULAMENTO INTERNO DO ARMAZÉM GERAL**

A sociedade empresária CARGO ONIX RIO LOGÍSTICA DE TRANSPORTE DE CARGAS LTDA, registrada na Junta Comercial do Estado do Rio de Janeiro sob o NIRE nº 339.0091086-8, no CNPJ nº 07.244.182/0002-76 e Inscrição Estadual nº 78.362.090, localizada no endereço Avenida Meriti, nº 4170 - Parada de Lucas - Rio de Janeiro/RJ - CEP 21250-392, ESTABELECE as normas que regerão sua atividade de Armazenamento de Mercadorias da seguinte forma: Artigo 1º. Serão recebidas em depósito mercadorias diversas que não possuam natureza agropecuária. Parágrafo Único. Serviços acessórios serão executados desde que possíveis e desde que não sejam contrários as disposições legais. Artigo 2º. A julgo da direção, as mercadorias poderão ser recusadas nos seguintes casos: I - quando não houver espaço suficiente para seu armazenamento; II - se, em virtude das condições em que elas se acharem, puderem danificar as mercadorias já depositadas. Artigo 3º. A responsabilidade pelas mercadorias em depósito cessará nos casos de alterações de qualidade provenientes da natureza do acondicionamento daquelas, bem como por força maior. Artigo 4º. Os depósitos de mercadorias deverão ser feitos por ordem do depositante, do seu procurador ou de seu preposto e será dirigida à empresa, que emitirá um documento especial (denominado Recibo de Depósito), contendo quantidade, especificação, classificação, marca, peso e acondicionamento das mercadorias. Artigo 5º. As indenizações prescreverão em três meses, contados da data em que as mercadorias foram ou deveriam ter sido entregues, e serão calculados pelo preço das mercadorias em bom estado. Artigo 6º. O inadimplemento de pagamento de armazenagem acarretará vencimento antecipado do prazo do depósito, com a adoção do procedimento previsto no artigo 10 e parágrafos do Decreto nº 1.102/1903. Condições Gerais: Os seguros e as emissões de warrants serão regidos pelas disposições do Decreto nº 1.102/1903. O pessoal auxiliar e suas obrigações, bem como o horário de funcionamento dos armazéns e também os casos omissos serão regidos pelos usos e costumes praxe comercial, desde que não contrários à legislação vigente.

**TARIFA REMUNERATÓRIA DO ARMAZÉM GERAL**

A empresa CARGO ONIX RIO LOGÍSTICA DE TRANSPORTE DE CARGAS LTDA, inscrita no CNPJ nº 07.244.182/0001-95, por intermédio do seu representante legal, o Sr. Almir da Silva Moraes, portador da carteira de identidade nº 10.277.475-9, e do CPF nº 042.547.257-17, vem apresentar os valores de todos os serviços relacionados à atividade de Armazém Geral. Armazenagem de carga seca: 1º - Até 2 dias úteis - 0,55%; 2º - De 3 a 5 dias úteis - 1,10%; 3º - De 6 a 10 dias úteis - 1,65%; 4º - De 11 a 20 dias úteis - 3,30%; 5º - Para cada 10 dias úteis ou fração, além do 4º período, até a retirada da mercadoria - Adicional +1,65%. Armazenagem de carga refrigerada: 1º - refrigeração de 2 até 8 °C - 0,75%/período de 2 dias; 2º - temperatura controlada de 15 até 25 °C - 0,75%/período de 2 dias; 3º - congelada 20°C - 0,75%/período de 2 dias.

**MEMORIAL DESCRITIVO DO ARMAZÉM GERAL**

Pelo presente a empresa CARGO ONIX RIO LOGÍSTICA DE TRANSPORTE DE CARGAS LTDA, localizada à Rua Visconde de Inhauma, nº 134 Sala 2121 - Centro - Rio de Janeiro/RJ - CEP 20091-007, com CNPJ nº 07.244.182/0001-95 com registro na JUCERJA sob o NIRE nº 33.2.0746141-1, com armazém Geral de sua filial CARGO ONIX RIO LOGÍSTICA DE TRANSPORTE DE CARGAS LTDA, registrada na Junta Comercial do Estado do Rio de Janeiro sob o NIRE nº 339.0091086-8 e CNPJ nº 07.244.182/0002-76, localizada na Avenida Meriti, nº 4170 - Parada de Lucas - Rio de Janeiro/RJ - CEP 21250-392; com o capital social no valor de R\$ 100.000,00 (cem mil reais). Em apenso ao laudo apresentado e tendo em vista a complementação das informações necessárias, frente ao desejado, faço saber:

**ÁREA DESTINADA PARA A ARMAZENAGEM**

A capacidade, utilizando a unidade de metros quadrados (m²), para guarda/armazenagem das mercadorias de terceiros, com segurança é de 600,72 m², distribuídos em pavimento térreo de pé-direito variado com altura de até 9,50 metros e mezaninos com altura de até 3,40 m a partir do piso interno. A infraestrutura é composta por galpão, área de manobra, sala fria de armazenamento temporário e mezaninos laterais. A segurança se configura por circuito fechado de televisão e imagem com monitoramento 24 horas. As paredes de divisa possuem altura que fecham com a cobertura e em locais de ventilação natural existem grades de segurança e concertina auto cortante, além de sistema de proteção contra incêndio e pânico.

**ÁREA DESTINADA PARA O ESCRITÓRIO/USO COMUM**

Se tratando da área destinada ao escritório e suas funcionalidades, assim como área de uso comum, está localizada no mesmo endereço do referido imóvel, possui um subtotal de 141,75 m². Com infraestrutura típica composta por almoxarifado, salas de arquivo, copa, depósito de material de limpeza, sala de servidores, sala operacional, sala administrativa, sala de reunião, recepção, sanitários e hall. Considerando para segurança, porta blindada, circuito fechado de televisão e imagem com monitoramento 24 horas, grades de segurança nas esquadrias, além de sistema de proteção contra incêndio e pânico. Por fim, a área total da edificação em epígrafe é de 742,47 m². Para o exercício das atividades supra mencionadas, o armazém geral possui maquinário e equipamentos para movimentação, guarda e conservação das mercadorias, tais como: Empilhadeira elétrica e a gás; Paletes elétricos e manual; e Mão de obra especializada para manuseio dos mesmos. As mercadorias recebidas em depósito são: Cosméticos; Materiais esportivos e materiais para eventos, como bola de tênis de mesa, separador, porta toalha, mesa de árbitro, mesa de tênis, placar, redes e suporte; Bobinas de papel; Latas de lixo com pé de metal; Utensílios de casa, como mesas, cadeiras, geladeiras, armários, camas e colchões; Equipamentos para laboratório freezer; Insumos para medicamento, material de laboratório, medicamentos, amostras de produtos para laboratório.