



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

RELÓGIO BIOLÓGICO DO CORPO HUMANO

► A maneira como você come é fundamental para a saúde. Mas não só o que e quanto comemos influencia, mas também quando. Nos últimos anos, a ciência tem se concentrado em desvendar o fenômeno da crononutrição, que explica a relação entre padrões alimentares temporais, ritmos circadianos e saúde metabólica. E algumas pesquisas já esclareceram a importância para o corpo de uma boa sincronização dos horários de ingestão de alimentos com os nossos ritmos circadianos — aquele relógio biológico de 24 horas que regula as funções fisiológicas internas. Os cientistas descobriram que pular o café da manhã está associado, por exemplo, a um risco aumentado de obesidade, e jantar tarde também está relacionado ao ganho de peso.

— O nosso corpo tem horários e este relógio central não está isolado, mas está sincronizado com o exterior, principalmente através da luz e da escuridão, mas também com as mudanças entre alimentação e jejum ou com momentos de atividade e descanso — explica Marta Garaulet, professora de Fisiologia da pela Universidade de Múrcia e especialista em crononutrição, em reportagem do jornal El País.

RITMOS SINCRONIZADOS

Respeitar os ritmos circadianos e as mudanças biológicas que seguem um ciclo de 24 horas é essencial para a saúde. Tanto que uma perturbação nesses biorritmos pode alterar funções vitais básicas, destaca a cientista:

— Somos animais diurnos, somos obrigados a dormir à noite e não comemos enquanto dormimos. Somos feitos para comer e nos movi-

Crononutrição: a hora de comer afeta a saúde

Ciência já sabe que jantar tarde aumenta risco de obesidade

O nosso corpo tem horários como se fosse um relógio central, dizem especialistas



mentar durante o dia. Então, se o seu corpo percebe que há luz à noite ou que você está comendo, ele está recebendo informações contraditórias.

Através do relógio central — uma bola de um milímetro localizada no hipotálamo — são regulados os cronômetros periféricos (que ficam nos órgãos e tecidos), os hábitos de vida, os comportamentos e, junto com o ambiente, regulam-se os biorritmos internos.

— Uma pessoa que está bem com sua cronobiologia

é aquela que tem todos os seus relógios sincronizados e de acordo com as mudanças de luz e escuridão — esclarece Garaulet.

Agora, podem ocorrer falhas de sincronização no relógio central, nos periféricos ou comportamentos; e que podem criar cronodisrupções que, a longo prazo, diz a cientista, “estão relacionadas com doenças, tipo obesidade, câncer, depressão ou alterações metabólicas”.

— Isto é claramente visto nos trabalhadores notur-

nos, que são um exemplo de pessoas cujos comportamentos estão desalinhados com o seu relógio interno.

— A hora das refeições é um sincronizador dos relógios periféricos de órgãos relacionados com a alimentação, como o fígado e o pâncreas. Se você come na hora errada, todos os órgãos que se preparam para receber o alimento não reagem bem: porque receber o alimento é um impacto impressionante para o corpo e ele tem que se preparar — afirma a especia-

lista, que detalha: o pâncreas, por exemplo, fica mais preguiçoso à noite e mais ativo durante o dia.

— Jantar tarde tem um efeito muito claro: coincide a secreção da melatonina, que é o hormônio que prepara para dormir, com a insulina, que é o hormônio que ajuda a distribuir os alimentos. Mas, na presença da melatonina, a secreção de insulina é reduzida e a tolerância ao açúcar e aos carboidratos é pior — afirma a cronobióloga.

Sono também é prejudicado com a prática

► Lidia Daimiel, investigadora do Instituto de Estudos Avanzados de Madrid (IMDEA alimentar) e do Centro de Investigação da Rede de Obesidade e Nutrição (Ciberobn), insiste que “o corpo não está igualmente preparado a qualquer hora do dia para gerir a alimentação”. Por isso, quando você come é um fator determinante na cronobiologia de um indivíduo. Ela explica:

— Quando você come é tão importante quanto o que você come. Se o que você come é bom e saudável, mas o momento não é certo, você não está obtendo o benefício que aquele alimento poderia lhe trazer na mesma magnitude.

A interrupção dos horários naturais das refeições também afeta o sono.

— O sono é um sincronizador externo, como a hora das refeições, e acerta seus relógios; Mas, ao mesmo tempo, também é consequência do seu relógio interno e pode haver alterações, como comer tarde, que podem alterar o sono porque você não consegue digerir bem — diz Garaulet.

A crononutrição é uma ciência em expansão e ainda há questões a serem resolvidas. Marta Garaulet destaca que não há estudos que confirmem que a mudança nos horários de ingestão melhora o prognóstico da obesidade. Já Lidia Daimiel aponta outro mistério fundamental a ser resolvido.

— Há muito conhecimento sobre como o ritmo circadiano é controlado, mas a dificuldade agora é aprender a modular isso de acordo com a nossa conveniência metabólica — esclarece. ▶

Dançar é eficaz para perder peso

► Há muitas boas resoluções para iniciar uma rotina de exercícios e entrar em forma. Porém, é muito difícil transformar essas intenções em hábitos, principalmente para aquelas pessoas que vão começar a se exercitar do zero. Entre as opções, dançar é uma excelente alter-

nativa. Uma revisão científica publicada na revista científica “Plos One” destaca que a dança é uma forma eficaz de perder peso para pessoas com sobrepeso e obesidade. Também foi demonstrado que melhora muito a morfologia corporal, reduzindo a massa gorda e a circunferência da cintura.



Dançar reduz a massa gorda

Lavar frango na pia é um erro

► Após o brother Davi lavar pedaços de frango dentro da pia na casa do “BBB24”, especialistas alertam que, ao tentar higienizar os alimentos antes de cozinhá-los, algumas práticas podem acabar aumentando os riscos de infecção. É o caso do frango, cujas bactérias po-

dem contaminar outros objetos da cozinha durante o preparo. Isso porque o local recebe todo o tipo de alimento cru, como carnes e frangos, e até mesmo verduras e legumes não lavados que podem conter larvas. E que se não forem lavados ou manuseados corretamente, infectam as pessoas diretamente.



A prática não é indicada

PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA
Estado do Rio de Janeiro

PROCESSO ADMINISTRATIVO 3684/2023.
EDITAL 056/2023 – CONCORRÊNCIA. Referente à licitação para a **PAVIMENTAÇÃO EM RUA PROJETADA NO DISTRITO DE SANTA CRUZ**.

A Comissão Permanente de Licitação julgou habilitadas as licitantes **CONSTRUTORA LL MOTA DA SILVA EIRELI, HNB CONSTRUÇÕES LTDA, RAFAEL ALMEIDA MEDEIROS LTDA, PAVIPEDRAS-PAVIMENTAÇÃO E EXTRAÇÃO DE PEDRAS LTDA, INFRA RIO URBANIZAÇÃO E INFRAESTRUTURA LTDA, ML CONSTRUTORA DE PÁDUA LTDA e CRYSTAL CONSTRUTORA E COMÉRCIO DE GRANITOS LTDA**. Ante a ausência do representante da licitante **CONSTRUTORA E COMÉRCIO DE GRANITOS LTDA**, e para fins de contagem do prazo do **artigo 109 da Lei Federal nº 8.666/93**, ficam notificados os respectivos licitantes da decisão relativa à fase de habilitação proferida pela Comissão Permanente de Licitação.

Santo Antônio de Pádua, 18/01/2024

PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA
Estado do Rio de Janeiro

PROCESSO ADMINISTRATIVO 4850/2023.
EDITAL 058/2023 – CONCORRÊNCIA. Referente à licitação para a **CONTRATAÇÃO DE EMPRESA PARA CONSTRUÇÃO DE REDE COLETORA NAS RUAS PROJETADAS A E B, E RUA ROZALINA BARCELOS MORENO, NO DISTRITO DE CAMPELO**.

A Comissão Permanente de Licitação julgou habilitadas as licitantes **CONSTRUTORA LL MOTA DA SILVA EIRELI, ARTECON CONSTRUTORA DE PÁDUA LTDA, RAFAEL ALMEIDA MEDEIROS LTDA, PAVIPEDRAS-PAVIMENTAÇÃO E EXTRAÇÃO DE PEDRAS LTDA, ML CONSTRUTORA DE PÁDUA LTDA, CONSTRUMAX DE ITAOCARA CONSTRUÇÃO REFORMA PINTURA TÉCNICA LTDA, R & C CONSTRUÇÕES E EMPREENDIMENTOS e DREAM HOUSE CONSTRUTORA LTDA**. E ainda, inabilitada a licitante **DEMOLAC CONSTRUTORA LTDA**. Ante a ausência dos representantes das licitantes **R & C CONSTRUÇÕES E EMPREENDIMENTOS e DREAM HOUSE CONSTRUTORA LTDA**, e para fins de contagem do prazo do **artigo 109 da Lei Federal nº 8.666/93**, ficam notificados os respectivos licitantes da decisão relativa à fase de habilitação proferida pela Comissão Permanente de Licitação.

Santo Antônio de Pádua, 18/01/2024.

FUNDAÇÃO ESTADAL DE SAÚDE DE MARICÁ – FEMAR
COMISSÃO PERMANENTE DE LICITAÇÃO
AVISO – PREGÃO ELETRÔNICO Nº 13/2023

UASG 929412
Processo Administrativo nº 6807/2023
A Agente de Contratação da Fundação Estatal de Saúde de Maricá informa: Objeto: Fornecimento, Transporte e Distribuição de Água Potável por Caminhão Pipa. Data da realização do certame 05/02/2024 às 10 horas. Os interessados em retirar o Edital deverão comparecer à: Rua Climaco Pereira, s/nº, 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 licitacaoefemar@gmail.com ou através do telefone: (21) 971816318.

FUNDAÇÃO ESTADAL DE SAÚDE DE MARICÁ – FEMAR
COMISSÃO PERMANENTE DE LICITAÇÃO
AVISO – PREGÃO ELETRÔNICO Nº 18/2023

UASG 929412
Processo Administrativo nº 9421/2023
A Agente de Contratação da Fundação Estatal de Saúde de Maricá informa: Objeto: Registro de preços para a futura e eventual aquisição de condicionadores de ar, cortinas de ar e suportes de condensador de ar. Data da realização do certame 02/02/2024 às 10 horas. Os interessados em retirar o Edital deverão comparecer à: Rua Climaco Pereira, s/nº, 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 licitacaoefemar@gmail.com ou através do telefone: (21) 971816318.

PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA
Estado do Rio de Janeiro

PROCESSO ADMINISTRATIVO 4849/2023.
EDITAL 057/2023 – CONCORRÊNCIA. Referente à licitação para a **CONTRATAÇÃO DE EMPRESA PARA PAVIMENTAÇÃO DE RUAS EM PARALELEPÍEDOS, NO DISTRITO DE CAMPELO**.

A Comissão Permanente de Licitação julgou habilitadas as licitantes **CONSTRUTORA LL MOTA DA SILVA EIRELI, HNB CONSTRUÇÕES LTDA, RAFAEL ALMEIDA MEDEIROS LTDA, PAVIPEDRAS-PAVIMENTAÇÃO E EXTRAÇÃO DE PEDRAS LTDA, INFRA RIO URBANIZAÇÃO E INFRAESTRUTURA LTDA, ML CONSTRUTORA DE PÁDUA LTDA, CRYSTAL CONSTRUTORA E COMÉRCIO DE GRANITOS LTDA, DOHA EMPREENDIMENTOS E SERVIÇOS LTDA, COMÉRCIO DE PEDRAS IRMÃOS FRAUCHES LTDA, R & C CONSTRUÇÕES E EMPREENDIMENTOS LTDA ME, SANTOS & COSTA ENGENHARIA LTDA, CONSTRUMAX DE ITAOCARA CONSTRUÇÃO REFORMA PINTURA TÉCNICA LTDA, GEOLC LOCAÇÕES DE EQUIPAMENTOS LTDA e DREAM HOUSE CONSTRUTORA LTDA**. Ante a ausência dos representantes das licitantes **COMÉRCIO DE PEDRAS IRMÃOS FRAUCHES LTDA e DREAM HOUSE CONSTRUTORA LTDA**, e para fins de contagem do prazo do **artigo 109 da Lei Federal nº 8.666/93**, ficam notificados os respectivos licitantes da decisão relativa à fase de habilitação proferida pela Comissão Permanente de Licitação.

Santo Antônio de Pádua, 18/01/2024.

PREFEITURA MUNICIPAL DE RESENDE
Secretaria Municipal de Governo
SUPERINTENDÊNCIA MUNICIPAL DE LICITAÇÕES E CONTRATOS
AVISO DE LICITAÇÃO

A Superintendência Municipal de Licitações e Contratos da Prefeitura Municipal de Resende/RJ, comunica aos interessados, que por motivo de errata, fica **adiada** para dia **01/02/2024, às 14h30**, a licitação na modalidade de **Pregão Eletrônico nº 554/2024** – objeto: Contratação de empresa especializada para prestação de serviços de limpeza de fossa séptica e caixa de gordura das unidades escolares municipais de Resende, pelo período de 12 (doze) meses, através do Instituto de Educação do Município de Resende - Educar, conforme edital. P. A. nº: 34.406/2023. Errata disponível no site: <http://www.resende.rj.gov.br> » menu » licitações » licitações agendadas e <https://www.licitacoes-e.com.br/>. E-mail: editais.resende@gmail.com tel: (0xx24) 3354-4625.

PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTA MARIA MADALENA/RJ
AVISO - EDITAL DE CHAMAMENTO PÚBLICO 001/2024
EDITAL DE CHAMAMENTO PÚBLICO PARA PARCERIA COM ORGANIZAÇÃO SOCIAL E A SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE SANTA MARIA MADALENA

Contratação de entidade de direito privado sem fins lucrativos, qualificada como Organização Social na área da Saúde, no âmbito do Município de Santa Maria Madalena/RJ, para a gestão, operacionalização e execução dos serviços de saúde de 03 Unidades Básicas de Saúde, 01 Centro de Atenção Psicossocial e do Hospital Municipal Basileu Estrela, por entidade de direito privado sem fins lucrativos, qualificada como Organização Social no âmbito do Município de Santa Maria Madalena, na área de saúde, através do Chamamento Público 01/2023. Data: 21/02/2024, às 10h. Local: Prefeitura de Santa Maria Madalena, Praça Cel. Braz, nº 02, Centro, Santa Maria Madalena / RJ. Telefone (22) 2561-1562 ou 2561-1237, ramal 222, das 08h às 16h. OBS: O Edital e seus anexos poderão ser obtidos na página da internet do Município de Santa Maria Madalena (<http://www.msmm.rj.gov.br/>) ou na Divisão de Compras, Contratos e Licitações localizada na Sede da Prefeitura de Santa Maria Madalena, Praça Cel. Braz, nº 02, Centro, Santa Maria Madalena/RJ, das 08h às 16h horas em dia de expediente normal.

Cláudio Ribeiro Perdomo
Comissão Especial de Seleção
Presidente



Anuncie agora via
WhatsApp ou Telegram
21 2534-4333

CLASSIFICADOS DO RIO
ESSE RESOLVE.

O GLOBO EXTRA