

Bem-viver



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

DIETA SAUDÁVEL

Abacate, o amigo do coração

Estudo diz que fruta diminui fatores de risco de doenças cardiovasculares

Em um estudo recente publicado no *Jornal da Academia de Nutrição e Dietética*, pesquisadores revisaram os efeitos da ingestão de abacate nos fatores de risco cardiometabólicos. A fruta é rica em gorduras insaturadas e seu consumo pode influenciar os fatores de risco modificáveis para doenças cardiovasculares. Os relatórios sugerem que os consumidores de abacate na Austrália e nos Estados Unidos tiveram maior ingestão de ácidos graxos monoinsaturados e poli-insaturados, vitamina E, fibras, potássio e magnésio, e menor ingestão de alimentos não saudáveis.

Os pesquisadores analisaram 10 estudos, incluindo um de coorte (conjunto de pessoas que têm em comum um evento que se deu no mesmo período) prospectivo e nove estudos de intervenção. Os ensaios incluíram 503 participantes e relataram os efeitos do consumo de abacate em diversos resultados. Entre os participantes, em três estudos foram incluídos apenas mulheres, quatro deles tinham indivíduos com sobrepeso/obesidade, dois recrutaram pessoas com hipercolesterolemia (elevação patológica da taxa de colesterol no

sangue) e dois recrutaram indivíduos diabéticos com hipertrigliceridemia (níveis elevados de triglicérides). Os estudos foram realizados durante três a 24 semanas.

A quantidade de abacate variou de 99 a 330g por dia. Além das dietas de intervenção e controle, outras incluí-

am dietas moderadas em gordura, habituais, ricas em ácidos graxos monoinsaturados e com restrição energética.

ONZE ANOS DE PESQUISA

O estudo de coorte prospectivo incluiu mais de 55.000 participantes acompanhados por quatro a 11 anos. Os

cientistas afirmaram que não houve diferenças significativas no colesterol ruim (LDL) entre os grupos do abacate e controle. Entretanto, houve diferenças significativas entre os subgrupos, por exemplo, o colesterol ruim diminuiu significativamente no grupo do abacate em compa-

ração com o grupo de indivíduos hipercolesterolêmicos. Além disso, o colesterol total foi significativamente menor também nos consumidores de abacate. Não foram observadas diferenças significativas nos triglicérides ou no colesterol bom (HDL) entre os grupos. ▸



Cápsulas do suplemento

Suplemento de ômega-3 não ajuda a ganhar massa muscular

Uma ampla revisão de estudos realizada por pesquisadores da Universidade Estadual de Campinas e da Universidade de São Paulo concluiu que a suplementação por ômega-3 não promove o ganho de massa muscular e de força em adultos e idosos saudáveis. O benefício mais conhecido do ômega-3 é para a saúde cardiovascular, mas os pesquisadores resolveram analisar se havia benefícios também no ganho de massa muscular ao perceber um aumento das indicações para essa finalidade.

A nutricionista Serena del Favero, do Hospital Albert Einstein, diz que o ômega-3 não deve ser indicado para o ganho de massa muscular porque existem estratégias mais eficazes, como o consumo adequado de proteínas, a prática de exercícios e uma dieta balanceada. ▸



DO BEM
O abacate é uma fruta rica em gorduras insaturadas

ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA MUNICIPAL DE MACAÉ
COORDENADORIA GERAL DE LICITAÇÕES
AVISO DE LICITAÇÃO
EDITAL - PREGÃO ELETRÔNICO Nº 005/2024

O Município de Macaé, torna público, que fará realizar no dia 11 de março de 2024, às 09:00h (horário de Brasília), o PREGÃO ELETRÔNICO Nº 005/2024, do tipo MENOR PREÇO, adjudicação POR ITEM, sob o regime de EXECUÇÃO INDIRETA DE EMPREITADA POR PREÇO UNITÁRIO, de acordo com as Leis em vigência. O Edital, seus anexos e demais informações estarão disponíveis para download nos seguintes sites www.macaee.rj.gov.br e www.comprasgovernamentais.gov.br. Tel. contato (22) 2791-9008 Ramal 249. Objeto: Serviços de locação de veículos automotores incluindo manutenção preventiva e corretiva, seguro total sem franquia, licenciamento anual com IPVA e demais tributos e custos quitados, sem motorista e sem combustível, visando atender as necessidades da Secretaria Municipal de Proteção e Defesa do Animal.

Macaé-RJ, 22 de fevereiro de 2024.
Maira Tavares Torres
Coordenadora Geral de Licitações

ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA MUNICIPAL DE NILÓPOLIS
COORDENADORIA DE LICITAÇÕES E CONTRATOS
AVISO DE ERRATA E NOVA DATA

PREGÃO PRESENCIAL Nº 43/2023; PROCESSO Nº: 10.397/2022; TIPO DE JULGAMENTO: menor preço global; **OBJETO:** Contratação de empresa especializada em locação de equipamentos e mão de obra de calceteiro (CBO 7152-5) e assentador de manilhas (CBO 7241-5), para os serviços de reparo de calçadas, conserto e novas ligações das tubulações de esgoto e troca de manilhamentos de esgotos; Comunicamos às empresas interessadas que, em virtude da necessidade de alteração do Edital, será reagendada a licitação acima. Informamos que o Edital/Errata encontra-se à disposição no site da Prefeitura, que passará a ser a seguinte: **Nova data de entrega e abertura dos documentos de Proposta e Habilitação: 07/03/2024, às 14h.**

Da Retirada dos Editais: Através do site <http://siap.nilopolis.rj.gov.br/portal-transparencia/home> ou de forma presencial, por pessoa devidamente identificada com o carimbo de CNPJ da empresa e duas resmas de papel A4 por Edital. Maiores esclarecimentos estão à disposição dos interessados na Sede da Prefeitura, à Rua Pedro Álvares Cabral, nº 305, 3º andar - Centro - Nilópolis/RJ. Horário de Atendimento: das 13h30 às 16h, de segunda a sexta-feira.

Nilópolis, 22 de fevereiro de 2024
Ricardo da S. Miguel
Gestor de Licitações e Contratos

PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA
Estado do Rio de Janeiro
GABINETE DO PREFEITO

PROCESSO ADMINISTRATIVO Nº5202/2023 - EDITAL 049/2023 - CONCORRÊNCIA. OBJETO: OUTORGA DE CONCESSÃO DE 04 LINHAS DE ÔNIBUS PARA EXPLORAÇÃO DO SERVIÇO PÚBLICO DE TRANSPORTE COLETIVO URBANO NO MUNICÍPIO DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA/RJ.

TERMO DE HOMOLOGAÇÃO E ADJUDICAÇÃO

Constatadas as regularidades dos atos procedimentais decorrentes do Edital 049/2023, referente à OUTORGA DE CONCESSÃO DE 04 LINHAS DE ÔNIBUS PARA EXPLORAÇÃO DO SERVIÇO PÚBLICO DE TRANSPORTE COLETIVO URBANO NO MUNICÍPIO DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA/RJ, para o cumprimento do objeto e homologo o resultado do julgamento da licitação e, em consequência da homologação adjudico o objeto às licitantes VIAÇÃO SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA LTDA e AUTO VIAÇÃO VITÓRIA PADUANA LTDA, e diante dos fatos ficam convocadas as respectivas empresas para assinatura do contrato, no prazo máximo de 05 (cinco) dias. Santo Antônio de Pádua, 05 de fevereiro de 2024. Paulo Roberto Pinheiro Pinto - Prefeito Municipal CPF: 090.228.547-52

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
UNião e Reconstrução

PETROBRAS
MINISTÉRIO DE MINAS E ENERGIA

PETRÓLEO BRASILEIRO S.A. - PETROBRAS
CNPJ: 33.000.167/0001-01

ESTUDO DE IMPACTO AMBIENTAL

A empresa **PETRÓLEO BRASILEIRO S.A. - PETROBRAS** torna público que entregou o Estudo de Impacto Ambiental (EIA) e seu respectivo Relatório de Impacto Ambiental (RIMA) ao Instituto Estadual do Ambiente - Inea e que os mesmos foram aceitos para fins de análise, em 08/02/2024. Tais estudos tratam da viabilidade ambiental da implantação do Parque Termoeletrico do Polo GasLub, localizado no município de Itaboraí, com capacidade total de 1867 MW, como consta no processo SEI-070007/001247/2022.

Os estudos ambientais estarão à disposição dos interessados na Biblioteca sede do Inea, na Av. Venezuela, 110 - Saúde - Rio de Janeiro, RJ - CEP 20081-312, bem como poderá ser acessado pelo Portal Eletrônico do Instituto (<http://www.inea.rj.gov.br>).

FUNDAÇÃO ESTADAL DE SAÚDE DE MARICÁ - FEMAR
SUPERINTENDÊNCIA DE LICITAÇÕES
AVISO - PREGÃO ELETRÔNICO Nº 21/2023 - RECURSO

Processo Administrativo n.º 3906/2024
Requerente: W P SISTEMAS REPROGRÁFICOS E IMPRESSÃO LTDA
Decisão: GRUPO 01 - INDEFERIDO

FUNDAÇÃO ESTADAL DE SAÚDE DE MARICÁ - FEMAR
SUPERINTENDÊNCIA DE LICITAÇÕES
AVISO - PREGÃO ELETRÔNICO Nº 18/2023 - RECURSO

Processo Administrativo n.º 4073/2024
Requerente: VENTISOL DA AMAZÔNIA INDÚSTRIA DE APARELHOS ELÉTRICOS
Decisão: INDEFERIDO

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

EXTRATO DO CONTRATO 011/2024

PARTES: Prefeitura Municipal de Santo Antônio de Pádua e Viação Santo Antônio de Pádua Ltda.
OBJETO: Outorga de concessão de 4 linhas de ônibus para exploração do serviço público de transporte coletivo urbano no Município de Santo Antônio de Pádua/RJ.
DATA: 08/02/2024.

bradesco **LEILÃO SOMENTE ONLINE 05 IMÓVEIS COMERCIAIS**
FECHAMENTO: 29/02/2024 a partir das 13h00

LOCALIDADES: RJ SP

À VISTA COM 10% DE DESCONTO - PARCELAMENTO EM 12 MENSALIDADES IGUAIS OU EM ATÉ 48 PARCELAS*

LOTE 01 - RIO DE JANEIRO/RJ
LOJA COMERCIAL (TÉRREO)
Rua da Passagem, 72-A - Edifício Lydia
BAIRRO BOTAFOGO
Área Privativa lançada IPTU: 577,00m²
Lance Mínimo: R\$ 3.620.000,00

Lances "on-line", "condições de venda e pagamento de cada lote e fotos consulte site do leiloeiro. Mais informações: <https://VITRINEBRADESCO.com.br/>
(11) 3117.1001 | sac@freitasleiloeiro.com.br
Sergio Villa Nova de Freitas - Leiloeiro Oficial - JUCESP 316
www.freitasleiloeiro.com.br

ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA MUNICIPAL DE CARAPEBUS
DEPARTAMENTO MUNICIPAL DE COMPRAS E LICITAÇÕES

AVISO DE RESULTADO DE LICITAÇÃO E ABERTURA DE PRAZO PARA APRESENTAÇÃO DE RECURSO CONCORRÊNCIA PÚBLICA Nº 003/2023 - (SEM0B)

O Município de Carapebus, através da Comissão Permanente de Licitações, torna público que fica aberto o prazo de 05 (cinco) dias úteis para interposição de recurso das empresas participantes que foram consideradas inabilitadas na sessão do dia 22/02/2024, às 09h e mais 05 (cinco) dias úteis para contra recursos, das empresas interessadas a se manifestar, conforme ATA publicada no Portal de Transparência do Município, o recurso deverá ser apresentado no Protocolo do Município de Carapebus, situado na Avenida Getúlio Vargas, nº 15, Centro - Carapebus/RJ - nesta cidade, maiores informações através dos endereços eletrônico (<https://www.carapebus.rj.gov.br/site/licitacoes>) ou e-mail licitacao@carapebus.rj.gov.br

Carapebus, 22 de fevereiro de 2024.
PAULO CESAR ROZENDO GONÇALVES
PRESIDENTE/CPL Mat.4282

PREFEITURA MUNICIPAL DE DUQUE DE CAXIAS
REPUBLICAÇÃO DA CONCORRÊNCIA SRP Nº 020/2023
Processo nº 013/00099/2023

OBJETO: Contratação de empresa especializada, para fornecimento de materiais e serviços de manutenção de serralheria, através de Sistema de Registro de Preços, no Município de Duque de Caxias (1º, 2º, 3º e 4º distrito), conforme especificações e quantidades descritas no Termo de Referência e seus anexos. **DATA: 28 DE MARÇO DE 2024 - HORA: 10:00h. RETIRADA DO EDITAL:** PORTAL DA TRANSPARÊNCIA: (<http://transparencia.duquedecaxias.rj.gov.br/licitacoes.php>) ou em **pen drive** no endereço Alameda Esmeralda, 206 - Jardim Primavera - Duque de Caxias/RJ - Comissão Permanente de Licitação.
INFORMAÇÕES: cpl.segov@duquedecaxias.rj.gov.br

DOUGLAS RHANIERI M. DOS SANTOS
Presidente Comissão Permanente de Licitação
Secretaria Municipal de Governo

FUNDAÇÃO ESTADAL DE SAÚDE DE MARICÁ - FEMAR
SUPERINTENDÊNCIA DE LICITAÇÕES
AVISO - PREGÃO ELETRÔNICO Nº 16/2023

UASG 929412
Processo Administrativo nº 11365/2023
A Agente de Contratação da Fundação Estatal de Saúde de Maricá informa: Objeto: Formação de Ata de registro de preços para a aquisição de insumos para diabetes. Data da realização do certame 06/03/2024 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) 9.7181-6318.

FUNDAÇÃO ESTADAL DE SAÚDE DE MARICÁ - FEMAR
SUPERINTENDÊNCIA DE LICITAÇÕES
AVISO - PREGÃO ELETRÔNICO Nº 19/2023

UASG 929412
Processo Administrativo nº 11630/2023
A Agente de Contratação da Fundação Estatal de Saúde de Maricá informa: Objeto: Registro de preços para o fornecimento de recargas de água mineral natural, em garrafas de 20 litros, bem como aquisição de vasilhames plásticos (vazios) de 20 litros para água mineral natural. Data da realização do certame 07/03/2024 às 10 horas. Os interessados em retirar o Edital deverão comparecer à: Rua Climaco Pereira s/n, 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) 9.7181-6318.

ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA MUNICIPAL DE MACAÉ
COORDENADORIA GERAL DE LICITAÇÕES
AVISO DE LICITAÇÃO
EDITAL - PREGÃO ELETRÔNICO Nº 006/2024

O Município de Macaé, torna público, que fará realizar no dia 08 de março de 2024 às 09:00h (horário de Brasília), o PREGÃO ELETRÔNICO Nº 006/2024, com participação EXCLUSIVA DE EMPREENDEDORES INDIVIDUAIS, MICROEMPRESAS OU EMPRESAS DE PEQUENO PORTE, do tipo MENOR PREÇO, adjudicação POR LOTE, de acordo com as Leis em vigência. O Edital, seus anexos e demais informações estarão disponíveis para download nos seguintes sites www.macaee.rj.gov.br e www.comprasgovernamentais.gov.br. Tel. contato (22) 2791-9008 Ramal 250. Objeto: Aquisição e instalação de aparelhos de ar condicionado de forma a atender a demanda de climatização na Sede Administrativa da Secretaria Municipal de Agroecologia.

Macaé-RJ, 22 de fevereiro de 2024.
Maira Tavares Torres
Coordenadora Geral de Licitações

ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA MUNICIPAL DE MACAÉ
COORDENADORIA GERAL DE LICITAÇÕES
AVISO DE LICITAÇÃO
EDITAL - PREGÃO ELETRÔNICO Nº 010/2024

O Município de Macaé, torna público, que fará realizar no dia 07 de março de 2024 às 09:00h (horário de Brasília), o PREGÃO ELETRÔNICO Nº 010/2024, com participação EXCLUSIVA DE EMPREENDEDORES INDIVIDUAIS, MICROEMPRESAS OU EMPRESAS DE PEQUENO PORTE, do tipo MENOR PREÇO, adjudicação POR LOTE, de acordo com as Leis em vigência. O Edital, seus anexos e demais informações estarão disponíveis para download nos seguintes sites www.macaee.rj.gov.br e www.comprasgovernamentais.gov.br. Tel. contato (22) 2791-9008 Ramal 249. Objeto: Aquisição de equipamentos, câmeras de monitoramento CFTV / DRV e central de alarme sonoro, incluindo instalação, materiais, insumos e equipamentos para o seu pleno funcionamento, visando atender as necessidades da Coordenadoria de Gestão de Frota Municipal e Almoxarifado Central Municipal, ambos vinculados à Secretaria Municipal de Administração.

Macaé-RJ, 21 de fevereiro de 2024.
Maira Tavares Torres
Coordenadora Geral de Licitações

ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA MUNICIPAL DE MACAÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE INFRAESTRUTURA
COORDENADORIA ESPECIAL DE LICITAÇÕES - SEMINF
AVISO DE ANÁLISE DA DOCUMENTAÇÃO DE HABILITAÇÃO E ABERTURA DE PRAZO DE RECURSO CONCORRÊNCIA PÚBLICA - SEMINF Nº 038/2023

O Município de Macaé, através da Comissão Especial de Licitação da Secretaria Municipal de Infraestrutura, torna público, para fins do disposto no artigo 109, da Lei Federal nº 8.666/93, o resultado da análise da documentação de habilitação referente à Concorrência Pública - SEMINF Nº 038/2023. Empresas habilitadas: **Consórcio Nova Esperança PAC II, Construtora Avenida Ltda, Construtora Metropolitana S.A, Ipê Engenharia e Construções Ltda.** Empresa inabilitada: **Consórcio Construtor Nova Esperança.** A ata referente à sessão pública de 21/02/2024 encontra-se disponível para os licitantes no site do Município de Macaé (www.macaee.rj.gov.br) assim como na sala da Comissão Especial de Licitação da Secretaria Municipal de Infraestrutura, situada na Av. Camilo Nogueira da Gama, nº250, Novo Botafogo, de segunda a sexta-feira, no horário de 09 às 17 horas, tel. contato (22) 2757-6028. Fica aberto o prazo de 05 (cinco) dias úteis para interposição de recurso e caso haja recurso fica aberto o prazo de mais 05 (cinco) dias úteis para interposição de contrarrecurso, contado a partir desta publicação. O recurso e contrarrecurso deverão ser efetivados junto ao protocolo Online, através do link <https://protocolo.macaee.rj.gov.br/requisicao/login> ou nos emails: licitacao.seminf@macaee.rj.gov.br e licitacao.seminf@gmail.com.

Macaé-RJ, 22 de janeiro de 2024.
Augusto Damaceno Alonso Ferron
Coordenador Especial de Licitações - SEMINF