

Bem-viver



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

MADONNA JÁ SIMULOU PRÁTICA EM SHOW

Masturbação faz bem para a saúde: conheça os benefícios

Pesquisadores descobriram que ato pode até ajudar a eliminar pedras nos rins

Eduardo F Filho
eduardo.filho@sp.oglobo.com.br

O ano era 1990, e a cantora Madonna surpreendia o mundo, no Canadá, com sua turnê "Blond ambition". Na performance da música "Like a Virgin", a cantora interpretou a canção deitada em uma cama forrada de veludo vermelho, usando um dos icônicos corsets de mamilos pontudos desenhados por Jean-Paul Gaultier, simulando uma masturbação ao vivo.

Apesar das críticas, Madonna foi a frente de seu tempo visto que hoje há estudos de diversas partes do mundo revelando como a masturbação faz bem à saúde. Uma pesquisa feita por pesquisadores da Universitas Airlangga, na Indonésia, revelou que fazer sexo ou se masturbar três vezes por semana pode ajudar a eliminar as incômo-

das pedras nos rins. No estudo, os médicos urologistas notaram que a contração e relaxamento do colo da bexiga, que acontece durante o orgasmo e a ejaculação, facilita a eliminação das pedras nos rins. Isso, porque, à medida que os músculos relaxam, a urina é estimulada a passar

ESTUDO LONDRINO

Prática pode proteger contra infecções e ajudar também na saúde genital

pela uretra, juntamente com as pedras nos rins.

— Para uma pessoa que pratica todos os dias, ficar um período longo sem realizá-lo, pode trazer questões psicológicas mais sérias já que ele não está acostumado a isso. O paciente pode apre-

sentar ansiedade, depressão, raiva, agressividade e isso pode prejudicá-lo mentalmente — diz o urologista, Luiz Otávio Torres.

Outro estudo feito por pesquisadores da University College London mostrou que a prática pode proteger contra infecções e ajudar também na saúde genital, principalmente dos homens. Os pesquisadores observaram que a masturbação era comum em machos de espécies de primatas maiores que não conseguiam se abaixar para limpar oralmente seus órgãos genitais. Outra teoria é que a masturbação ajudaria a eliminar o esperma envelhecido, renovando a produção e aumentando as chances de fecundação.

— No sexo são liberadas substâncias cerebrais que promovem a sensação de bem-estar. Melhora a qualidade do sono, a imunidade e promove a liberação de antioxidantes — explica a urologista e especialista em medicina sexual, Pilar Ceballos.



Em um show realizado no Canadá em 1990, a cantora simulava uma masturbação ao vivo

Diminuição do risco cardíaco

Outros benefícios que a atividade sexual regular pode trazer para a saúde das pessoas são melhora do humor, redução do estresse, aumento da autoestima e diminuição do risco de doenças cardíacas. Pesquisadores da Universidade de Southamp-

ton, no Reino Unido, afirmaram que o segredo para ter uma vida sexual melhor é praticar a masturbação mútua. Segundo o levantamento feito por eles, numa pesquisa, quem era sexualmente ativo expeliu as pedras nos rins mais rapidamente, nas

quatro semanas de avaliação. Enquanto isso, o número de pessoas que precisam de alívio da dor devido a cálculos renais foi 62% menor no grupo que fazia sexo ou se masturbava, em comparação com aqueles que não tinham nenhuma prática sexual. ✖

FUNDAÇÃO ESTATAL DE SAÚDE DE MARICÁ – FEMAR SUPERINTENDÊNCIA DE LICITAÇÕES
AVISO – PREGÃO ELETRÔNICO Nº 19/2023 - RECURSO
Processo Administrativo n.º 6552/2024
Requerente: PURIN COMÉRCIO E DISTRIBUIÇÃO LTDA
Decisão: PROCEDENTE

FUNDAÇÃO ESTATAL DE SAÚDE DE MARICÁ – FEMAR SUPERINTENDÊNCIA DE LICITAÇÕES
AVISO – PREGÃO ELETRÔNICO Nº 19/2023 - RECURSO
Processo Administrativo n.º 8978/2024
Requerente: SOLRAC COMERCIAL LTDA
Decisão: IMPROCEDENTE

PREFEITURA MUNICIPAL DE DUQUE DE CAXIAS
AUTORIZAÇÃO PARA MOVIMENTAÇÃO DE SOLO E TERRAPLANAGEM
29.138.328/0001-50
A AGROPECUÁRIA BARRO BRANCO DE PÁDUA LTDA, CNPJ Nº 01.714.555/0001-68, torna público que recebeu da Secretaria Municipal de Meio Ambiente e Proteção Animal de Duque de Caxias – SMMAPA a AUTORIZAÇÃO de nº 024/2024, emitida em 19 de abril de 2024. Esta Autorização é válida até 19 de abril de 2025. Autoriza a empresa a realizar movimentação de solo e terraplanagem com transporte para Área G4-A (ao lado), localizada na Rua Márcio Santos da Silva, s/nº, Área G6-A e G4-A, Bairro Vila Santa Alice, Mantiqueira, 4º Distrito do Município de Duque de Caxias/RJ, referente ao Processo nº 019/000280/2024.

COMPANHIA DE DESENVOLVIMENTO DE MARICÁ (UASG 926.723)
AVISO DE LICITAÇÃO
PROCEDIMENTO LICITATÓRIO ABERTO ELETRÔNICO Nº 11/2024
(compras.gov 90011/2024)
Processo Administrativo nº 20048/2024
O Agente de Licitação, no uso de suas atribuições, torna público: Objeto: Registro de Preços para locação de 06 (seis) veículos elétricos utilitários, sem operador/motorista, para a realização de serviço de transporte de pessoas no Aeroporto Municipal de Maricá – SBMI. Data da licitação: 27/05/2024 às 10h. Os interessados em retirar o edital deverão acessar o site <https://codemar-sa.com.br/?situacao=novas> ou <https://www.gov.br/compras/pt-br> ou solicitar pelo e-mail licitacoes@codemar-sa.com.br.

LEILÃO DE ALIENAÇÃO FIDUCIÁRIA
Presencial e Online
zuk
Credor Fiduciário: ITAÚ UNIBANCO S/A
Fiduciários: FABIO FIALHO CUNHA DE SOUZA e sua convivente STEFANNY COSTA DA SILVA
LOTE 09 - Prédio nº 216 - fundos 2, da Rua Barão de Capangema, Bangu, Freguesia de Campo Grande, com área edificada de propriedade exclusiva: 97,60m², com 2 pavimentos; medindo cada um 8,00m de frente e fundos por 6,10m em ambos os lados; área comum de utilização exclusiva: 97,60m², com 2 pavimentos; medindo cada um 8,00m de frente e fundos por 6,10m em ambos os lados, áreas de acesso comum as unidades nº 216 - fundos 1 e nº 216 - fundos 2; medindo 3,00m de frente; 19,50m nos fundos; 40,70m do lado esquerdo; do lado direito em 3 segmentos de 19,25m + 16,76m + 21,15m, que corresponde à fração ideal de 0,270 do terreno que mede no todo 20,00m de frente; 19,50m nos fundos; 40,40m de um lado, e 40,70m do outro lado, confrontando à direita com os lotes 1-A e 10, à esquerda com os lotes 03 e 04, e nos fundos com o lote 05, de propriedade da Cia Progresso Industrial do Brasil. Imóvel objeto da matrícula nº 12.136 do 12º Oficial de Registro de Imóveis do Rio de Janeiro/RJ. Observação: Imóvel Ocupado. Desocupação por conta do adquirente, nos termos do art. 30 da lei 9.514/97. 1º Leilão no dia 09/05/2024, às 11:00 horas, à Rua Minas Gerais, 316, CJ. 62, Higienópolis - 01244-010 - São Paulo/SP, com lance mínimo igual ou superior a R\$ 637.210,72 (Seiscentos e trinta e sete mil, duzentos e dez reais e setenta e dois centavos). 2º Leilão dia 23/05/2024, no mesmo horário e local, com lance mínimo igual ou superior a R\$ 338.379,24 (Trezentos e trinta e oito mil, trezentos e setenta e nove reais e vinte e quatro centavos). O arrematante presente pagará no ato o preço total da arrematação e a comissão do leiloeiro, correspondente a 5% sobre o valor de arremate, inclusive o devedor fiduciante, no caso do exercício do direito de preferência, na forma da lei. As demais condições obedecerão ao que regula o Decreto nº 21.981 de 19 de outubro de 1.932, com as alterações introduzidas pelo Decreto nº 22.427 de 1º de fevereiro de 1.933, que regula a profissão de Leiloeiro Oficial. Edital completo no site do leiloeiro. Leiloeira Oficial: Dora Plat - Juceesp 744.
PARA MAIS INFORMAÇÕES: 3003.0677 | PORTALZUK.com.br

LEILÃO DE ALIENAÇÃO FIDUCIÁRIA
Presencial e Online
zuk
Credor Fiduciário: ITAÚ UNIBANCO S/A
Fiduciários: JAQUELINE ESTEVES LOPES DOS SANTOS e seu marido WELLINGTON VINICIUS RONCARDE DOS SANTOS
LOTE 06 - Estrada João Paulo, nº 320 - Aptº 507 do Bloco 4 e sua correspondente fração ideal de 0,002005517 do respectivo terreno, designado por lote 1 do PAL 47.812, medindo em sua totalidade: 35,92m de frente, em dois segmentos de 27,35m mais 8,57m em curva subordinada a um raio externo de 172,00m, 104,62m de fundos onde é atingido por uma faixa "non-aedificandi" com 2,50m de largura, à direita mede 341,10m em 3 segmentos de 40,50m aprofundando o terreno, mais 45,95m alargando o terreno mais 254,65m aprofundando o terreno, pelo lado esquerdo mede 365,09m em cinco segmentos de 181,93m aprofundando o terreno, mais 19,07m estreitando o terreno, mais 96,00m aprofundando o terreno, mais 41,89m alargando o terreno, mais 24,20m aprofundando o terreno, confrontando pelo lado direito com o lote destinado à escola do PAL 47.812, situado na Estrada João Paulo do Município do Rio de Janeiro, lote 14 do PAL 35.316 da Rua Professora Iria Goulart (antiga Travessa Botafogo) de Ernesto Alvares Cebreiro ou sucessores e com o lote 02 do PAL 43.766 da Rua Professora Iria Goulart (antiga Travessa Botafogo) de Virgílio Rezende ou sucessores, nos fundos faz limite com a margem esquerda do Rio Acari e, pelo lado esquerdo com o lote 2 do PAL 47.812 de 2ª categoria na Estrada João Paulo de propriedade da MTR Engenharia e Participações S/A e Patrimar Engenharia Ltda. Tem o referido imóvel área real total de 66,1250m², área real privativa coberta padrão 46,75m². Imóvel objeto da matrícula nº 221.525 do 8º Oficial de Registro de Imóveis do Rio de Janeiro/RJ. Observação: Imóvel Ocupado. Desocupação por conta do adquirente, nos termos do art. 30 da lei 9.514/97. 1º Leilão no dia 09/05/2024, às 11:00 horas, à Rua Minas Gerais, 316, CJ. 62, Higienópolis - 01244-010 - São Paulo/SP, com lance mínimo igual ou superior a R\$ 143.840,89 (Centos e quarenta e três mil, oitocentos e quarenta reais e oitenta e nove centavos). 2º Leilão dia 23/05/2024, no mesmo horário e local, com lance mínimo igual ou superior a R\$ 145.641,09 (Centos e quarenta e cinco mil, seiscentos e quarenta e um reais e nove centavos). O arrematante presente pagará no ato o preço total da arrematação e a comissão do leiloeiro, correspondente a 5% sobre o valor de arremate, inclusive o devedor fiduciante, no caso do exercício do direito de preferência, na forma da lei. As demais condições obedecerão ao que regula o Decreto nº 21.981 de 19 de outubro de 1.932, com as alterações introduzidas pelo Decreto nº 22.427 de 1º de fevereiro de 1.933, que regula a profissão de Leiloeiro Oficial. Edital completo no site do leiloeiro. Leiloeira Oficial: Dora Plat - Juceesp 744.
PARA MAIS INFORMAÇÕES: 3003.0677 | PORTALZUK.com.br

FUNDAÇÃO ESTATAL DE SAÚDE DE MARICÁ – FEMAR SUPERINTENDÊNCIA DE LICITAÇÕES
AVISO – PREGÃO ELETRÔNICO Nº 90004/2024 - IMPUGNAÇÃO
Processo Administrativo n.º 7428/2024
Requerente: SURGICAL COMÉRCIO E IMPOTAÇÃO DE MATERIAIS MÉDICOS LTDA - ME. Decisão: IMPROCEDENTE

CONCESSÃO DE LICENÇA
A STOP BARRA INCORPORADO E GESTÃO DE IMÓVEIS LTDA, CNPJ: 20.416.203/0001-70, torna público que requereu à Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico, Inovação e Simplificação – SMDEIS, através do processo nº EIS-LMI-2024/00013, Licença Ambiental Municipal de Instalação com validade em 06/03/2028, para construção de grupamento para casas residenciais unifamiliares, situada a Estrada do Sacarrão, nº 891, Vargem Grande, Rio de Janeiro/RJ.

FUNDAÇÃO ESTATAL DE SAÚDE DE MARICÁ – FEMAR SUPERINTENDÊNCIA DE LICITAÇÕES
AVISO – PREGÃO ELETRÔNICO Nº 90006/2024
UASG 929412
Processo Administrativo nº 12126/2023
A Agente de Contratação da Fundação Estatal de Saúde de Maricá informa: Objeto: Aquisição de Material Odontológico da USFS, UOMS, CEOS e Hospitais, a fim de atender às necessidades da Fundação Estatal de Saúde de Maricá (FEMAR). Data da realização do certame 15/05/2024 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 licitacao@femar@gmail.com ou através do telefone: (21) 971816318.

FUNDAÇÃO ESTATAL DE SAÚDE DE MARICÁ – FEMAR SUPERINTENDÊNCIA DE LICITAÇÕES
AVISO – PREGÃO ELETRÔNICO Nº 90012/2024
UASG 929412
Processo Administrativo nº 4470/2023
A Agente de Contratação da Fundação Estatal de Saúde de Maricá informa: Objeto: Formação de ata de registro de preços para futura e eventual prestação de serviço comum de medicina do trabalho e saúde ocupacional. Data da realização do certame 17/05/2024 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 licitacao@femar@gmail.com ou através do telefone: (21) 971816318.

ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA MUNICIPAL DE CORDEIRO
AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 002/2024
OBJETO: Ref. a futura e eventual aquisição de gêneros alimentícios conforme condições, quantidades e exigências estabelecidas neste Edital e seus anexos. DATA: 16 de maio de 2024, às 13h. LOCAL: <https://www.gov.br/compras/pt-br> UASG: 985829 EDITAL PREGÃO ELETRÔNICO Nº. 002/2024, disponível EXCLUSIVAMENTE nos sites <http://www.cordeiro.rj.gov.br> e <https://www.gov.br/compras/pt-br>, a partir do dia 03 de maio de 2024. Valor estimado/máximo: R\$ 563.658,22.
Cordeiro, 29 de abril de 2024.
KELLY SILVA BONIFÁCIO
Pregoeira

Estado do Rio de Janeiro
PREFEITURA MUNICIPAL DE NOVA FRIBURGO
AVISO DE LICITAÇÃO
SISTEMA DE REGISTRO DE PREÇOS
AMPLA CONCORRÊNCIA
UASG: 985867
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 90.055/2024
UNIDADE REQUISITANTE: SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
O Município de Nova Friburgo, através de sua Comissão de Pregão I, torna público que realizará licitação, sob a modalidade de PREGÃO ELETRÔNICO, do tipo MENOR PREÇO GLOBAL, que tem por objeto o REGISTRO DE PREÇOS para AQUISIÇÃO de Camisas de Uniforme Modelo Polo (Unisex) para atender 100% dos Servidores da Secretaria Municipal de Educação, visando à correta identificação, a personalização do profissional, a vestimenta e asseios adequados que conferem ar de unidade, coerência, integração e organização do ambiente escolar do Município de Nova Friburgo. A licitação será realizada no endereço eletrônico: www.gov.br/compras/pt-br.
Data: 20/05/2024 Horário: 10h00
Estimativa: R\$ 240.649,20 Processo nº 21.871/2023
Local de retirada do edital na íntegra: www.gov.br/compras e www.novafriburgo.rj.gov.br/licitacao
Telefone para contato: (22) 2525-9100 - Ramal 287
E-mail: licitacao@pmfn@gmail.com
Leonardo Gabriel Peixoto
Pregoeiro – Comissão de Pregão I

PREFEITURA MUNICIPAL DE CANTAGALO
AVISO DE EDITAL
CHAMAMENTO PÚBLICO Nº 05/2024
OBJETO: Chamada Pública para a Execução de Serviços de Proteção Social Especial de Média Complexidade para pessoas com deficiência, idosos e suas famílias e Serviço de Proteção Social Especial de Alta Complexidade Acolhimento Institucional para Idosos - DATA PARA A ENTREGA DOS ENVELOPES: 06/05/2024 e 07/05/2024, das 9h às 15h - LOCAL: Secretaria Municipal de Assistência Social. O Edital encontrar-se-á à disposição dos interessados, para consulta e/ou retirada, a partir do dia 03/05/2024, na Secretaria de Assistência Social ou no site www.cantagalo.rj.gov.br - Licitações abertas.
Cantagalo, 02 de maio de 2024.
Jussara Figueira de Paula - Secretário Municipal de Assistência Social

ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA MUNICIPAL DE MACAÉ
COORDENADORIA GERAL DE LICITAÇÕES
AVISO DE LICITAÇÃO
EDITAL – PREGÃO ELETRÔNICO PARA REGISTRO DE PREÇOS Nº 030/2024
O Pregoeiro do Município de Macaé-RJ torna público que fará realizar no dia 16 de maio de 2024, às 09:00h (horário de Brasília), o PREGÃO ELETRÔNICO PARA REGISTRO DE PREÇOS Nº 030/2024, na modalidade PREGÃO, na forma ELETRÔNICA, do tipo MENOR PREÇO, adjudicação POR ITEM, com participação EXCLUSIVA DE EMPREENDEDORES INDIVIDUAIS, MICROEMPRESAS OU EMPRESAS DE PEQUENO PORTE, nos termos da Lei Federal nº 14.133/2021, cujo objeto é contratação de empresa especializada para aquisição de medicamentos para uso veterinários, para atender às necessidades da Secretaria Municipal de Proteção e Defesa do Animal, processo administrativo nº 180.041/2023. O Edital, seus anexos e demais informações estarão disponíveis para download nos sites www.macaerj.gov.br e www.comprasgovernamentais.gov.br. Tel. contato (22) 2791-9008 Ramal 249.
Macaé-RJ, 02 de maio de 2024.
Lucas Mariano Vieira
Pregoeiro Oficial

PREFEITURA MUNICIPAL DE RESENDE
Secretaria Municipal de Governo
SUPERINTENDÊNCIA MUNICIPAL DE LICITAÇÕES E CONTRATOS
AVISO DE LICITAÇÃO
-Pregão Eletrônico nº 12/2024 – REGISTRO DE PREÇOS - objeto: Aquisição de uniforme, conforme edital. P. A. nº: 388/2024. Data/Hora: 20/05/2024, às 14h.
-Pregão Eletrônico nº 13/2024 – REGISTRO DE PREÇOS - objeto: Locação de ônibus e micro-ônibus, conforme edital. P. A. nº: 5.649/2024. Data/Hora: 20/05/2024, às 15h.
-Concorrência Eletrônica nº 13/2024 - objeto: Construção de central de monitoramento – Morada da Colina, conforme edital. P. A. nº: 13.510/2024. Data/Hora: 17/06/2024, às 14h. - Concorrência Eletrônica nº 14/2024 - objeto: Construção do Cemitério Parque, conforme edital. P. A. nº: 14.379/2024. Data/Hora: 17/06/2024, às 15h. Edital disponível no site: <http://www.resende.rj.gov.br> » licitações » licitações agendadas e <https://bnc.org.br> - E-mail: editais.resende@gmail.com -Tel: (0XX24) 3354-4625. Luis Cláudio de Moraes- Superintendente Municipal de Licitações e Contratos - Interino

Sindicato dos Bancários de Itaperuna e Região
Sindicato dos Trabalhadores em Empresa do Ramo Financeiro de Itaperuna, Bom Jesus do Itabapoana, Cambuci, Laje do Muriaé, Miracema, Natividade, Porciúncula, Santo Antônio de Pádua, São José de Ubá e Varre Sai. Carta Patente Nº 210.159 de 27-03-1957 CNPJ 29.645.447/0001-08 Av. Cardoso Moreira, Nº 193, sala 223, 224 e 217 - Ed. Rotary CEP: 28300-000 - Itaperuna / RJ Tel. (22) 3822-1043
AVISO
Em cumprimento ao disposto no item "C" do artigo 77 do Estatuto desta entidade sindical, faço saber que foi registrada a chapa "UNIDOS EM DEFESA DOS BANCÁRIOS", que recebe o nº 01(UM), para concorrer a eleição para o quadriênio 2024/2028, na base territorial do Sindicato dos Bancários de Itaperuna e Região, que será realizada no dia 18/06/2024. Fica a partir da data de publicação deste aviso, aberto o prazo de 05 (cinco) dias para impugnação das candidaturas abaixo, conforme o artigo citado.
CHAPA Nº 01 -
DIRETORIA ADMINISTRATIVA - EFETIVA: Joanderson Gomes da Silva - Itá Unibanco/B.J. Itabapoana; Hudson José Lopes Bretas - Bradesco/Itaperuna; Antonio Moreira de Freitas - Bradesco/Itaperuna; Luis Cláudio Antnari Silva - Itaú Unibanco/Itaperuna; Felipe Silva de Souza - Itaú Unibanco/Porciúncula; Fernanda B. da Silva-Itaú Unibanco/M.P.H. Itaperuna; Regina Vitória José da Silva - Bradesco/Itaperuna.
SUPLENTE: Alexandre da Silva Martins - CEF/Itaperuna; André Luiz de Freitas Leite - Itaú Unibanco/Itaperuna; Diego José Rosa Ramos - Bradesco/ Itaperuna; Fabiano F. da Silva - Itaú Unibanco/B.J. Itabapoana; Fábio Alex Quimer Pinto - Bradesco/B.J. do Itabapoana; Marcela Corrêa de Brito Reis - Itaú Unibanco/Natividade; Marcos Vinicius Siqueira dos Santos-Bradesco/Itaperuna; Robson dos Santos Lopes - Itaú Unibanco/Itaperuna; Samuel Marinho Escramozino - Bradesco/Itaperuna; Sheila Wernick de Freitas - Bradesco/Itaperuna.
CONSELHO FISCAL - EFETIVOS: Adão Vinício V da Costa-Itaú Unibanco/M.P.H. Itaperuna; Joaquim Garcia Machado Filho-Bradesco/Itaperuna; Ronaldo Esposti - B. Brasil / Itaperuna.
SUPLENTE: Alfredo Eli Macre - B. Brasil/Itaperuna; Victor Guimarães de Carvalho - B. Brasil/Porciúncula.
CONSELHO DE REPRESENTANTES EFETIVOS: Antonio Moreira de Freitas - Bradesco/Itaperuna; Luis Cláudio Arenalari Silva - Itaú Unibanco/Itaperuna.
SUPLENTE: Felipe Silva de Souza - Itaú Unibanco/Porciúncula; Regina Vitória José da Silva - Bradesco/Itaperuna.
Itaperuna-RJ, 02 de maio de 2024.
Hudson José Lopes Bretas
Presidente