

Bem-viver

MUITOS BENEFÍCIOS

Bom pra cabeça e pro coração

Vida sexual ativa ajuda a reduzir crises de enxaqueca e diminui o risco de doenças cardíacas

► Ter uma vida sexual ativa traz vários benefícios para a saúde. Entre os possíveis efeitos positivos para o corpo associados a fazer sexo com frequência estão redução da enxaqueca e diminuição do risco de doenças cardíacas.

— A OMS (Organização Mundial da Saúde) define a saúde sexual como um “esta-

do de bem-estar físico, emocional, mental e social em relação à sexualidade”. A saúde sexual tem que tomar sua devida relevância, porque é pilar para a longevidade saudável. Cuidar da sexualidade é preservar o ser humano em todos os âmbitos: saúde física, mental, financeira e econômica para o mundo — res-

salta o terapeuta sexual e médico João Borzino.

HIPERTENSÃO E DIABETES

Um estudo publicado na revista científica Journal of Health and Social Behavior associou a prática sexual saudável e rotineira a uma redução no risco de hipertensão em mulheres da terceira idade. Outras evi-

dências apontam que homens na faixa dos 50 anos que fazem sexo pelo menos duas vezes por semana correm um risco 45% menor de ter problemas cardíacos, incluindo diminuição da pressão média, o que reduz a incidência de infarto e AVC. Há também indícios de que homens que mantêm pelo menos 21 ejacula-

ções mensais têm risco duas vezes menor de desenvolver câncer de próstata.

— Devido à liberação de endorfinas pelo orgasmo, temos grande melhora nas crises de enxaqueca e um sono mais reparador, pois também há maior liberação de prolactina e ocitocina, aliviando a ansiedade de maneira geral.

Assim como, com a diminuição do cortisol basal (hormônio do estresse), diminuímos o risco de incidência de diabetes, aumento da liberação de testosterona, sistema imune mais forte e detoxificação do organismo como um todo. Ou seja, promove uma bela ajuda no processo de desinflamar o corpo — acrescenta Borzino.



FREPICK

Sexo com frequência traz vários benefícios para a saúde, entre eles estão deixar o sistema imune mais forte e aliviar a ansiedade

Fortalece a memória

► Cientistas da Universidade McGill, no Canadá, descobriram que mulheres que tinham feito sexo recentemente contavam com melhor capacidade de lembrar de muitas palavras, apontando que a atividade sexual estimula conexões neurais importantes em áreas da fala, memória e aprendizado, o que impacta na concentração. Outro estudo, das universidades de Bristol e Belfast, no Reino Unido, mostra que homens que praticam sexo regularmente vivem mais tempo e com maior qualidade.

Mas será que existe uma frequência ideal? Segundo João Borzino, varia de acordo com a idade e depende de diversos fatores, como a libido.

— Pesquisas do Instituto Kinsey para Pesquisas em Se-

xo, Gênero e Reprodução nos EUA revelam que a frequência tende a decair ao longo dos anos e pode variar de uma vez por semana a uma vez por mês. Os jovens entre 18 e 29 anos têm, em média, 112 rela-

QUANTAS VEZES?

Frequência varia de acordo com a idade e depende de diversos fatores

ções sexuais por ano, o que corresponde a três encontros por semana. Já em adultos de 30 a 39 anos, a média anual cai para 86 média de 1,6 relação por semana. O grupo entre 40 e 49 anos tem 69 sessões por ano ou 1,3 relação semanal — afirma o médico. x

ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA MUNICIPAL DE CORDEIRO

AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 035/2024

OBJETO: Ref. a contratação de empresa para locação de 10 (dez) veículos com motorista conforme condições, quantidades e exigências estabelecidas neste Edital e seus anexos. **DATA:** 11 de setembro de 2024, às 13h. **LOCAL:** <https://www.gov.br/compras/pt-br> UASG: 985829

EDITAL PREGÃO ELETRÔNICO Nº. 035/2024, disponível EXCLUSIVAMENTE nos sites <http://www.cordeiro.rj.gov.br> e <https://www.gov.br/compras/pt-br>, a partir do dia 23 de agosto de 2024. **Valor estimado/máximo: R\$ 956.840,40**

Cordeiro, 20 de agosto de 2024.
KELLY SILVA BONIFÁCIO
Pregoeira

FUNDAÇÃO ESTADAL DE SAÚDE DE MARICÁ – FEMAR
SUPERINTENDÊNCIA DE LICITAÇÕES
AVISO – PREGÃO ELETRÔNICO Nº 90031/2024 – SUSPENSÃO
UASG 929412

Processo Administrativo nº 23778/2023

A Agente de Contratação da Fundação Estatal de Saúde de Maricá, informa que o Pregão supracitado, que tem como objeto: Fornecimento e Montagem do Mobiliário para Unidades de Saúde, que aconteceria no dia 26/08/2024 às 10h, encontra-se SUSPENSO SINE DIE, para retificação do Edital. Maiores informações: Rua Climaco Pereira s/n lote B2-B1, Centro, Maricá/RJ, Sítio Eletrônico <https://femar.marica.rj.gov.br/licitacoes-e-contratos/licitacoes-previstas-e-em-andamento/> pelo e-mail licitacaofemar@gmail.com ou através do telefone (21) 971816318.

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

AVISO DE LICITAÇÃO - EDITAL Nº 023/2024 – PREGÃO ELETRÔNICO
DATA DA LICITAÇÃO: 10/09/2024, às 10h (dez horas). **OBJETO:** EVENTUAL FORNECIMENTO DE EMULSÃO ASFÁLTICA RL – 1C. **LOCAL DA LICITAÇÃO:** No endereço eletrônico: PORTAL DE COMPRAS DO GOVERNO FEDERAL - www.compras.gov.br **ORBS:** informações, esclarecimentos e fornecimento de elementos relativos à licitação e às condições para atendimento das obrigações necessárias ao cumprimento das obrigações do objeto serão prestadas na sede da PREFEITURA - SETOR DE LICITAÇÃO, no horário das 12h (doze horas) às 17h (dezesete horas), ou pelo telefone (22) 3854.9200. O edital se encontra disponibilizado na íntegra no Portal da Transparência do Município e no Portal Nacional de Compras Públicas - COMPRASNET. Qualquer interessado poderá solicitar cópia através do e-mail licitacao@santantoniodepadua.rj.gov.br ou junto ao Setor de Licitação, mediante requerimento e com fornecimento de pen drive para a gravação dos devidos arquivos.

EDITAL DE LEILÃO EXTRAJUDICIAL E INTIMAÇÃO
LEILÃO ELETRÔNICO
1º Leilão: 04/09/2024 às 11:00hs
2º Leilão: 11/09/2024 às 11:00hs
Leilão somente na modalidade eletrônica através do site: www.bspileiloes.com.br

BIANCA SOARES PAIS DE CARVALHO, Leiloeira Pública Oficial, registro Jucerja nº 156, com escritório na Avenida João Cabral de Melo Neto, nº 850, bloco 3, sala 1614, Barra da Tijuca/RJ, devidamente autorizada por 3RX EMPREENDIMENTOS IMOBILIÁRIOS SPE LTDA., inscrita no CNPJ sob o nº 12.907.368/0001-98, venderá na forma da Lei 9.514/97, em leilões públicos dias, horários e através do seu site de leilões online: www.bspileiloes.com.br acima referidos, o lote 6 da quadra V, do Condomínio “RESIDENCIAL LANDSCAPE MARICÁ”, situado no 1º distrito de Maricá/RJ, com área de 380,80m², e fração ideal de 0,002348, de quem da rua olha para o lote, medindo 13,60m de frente para rua 11; 13,60m de fundo para área verde 9; 28,00m pelo lado direito para o lote 7 e 28,00m pelo lado esquerdo para o lote 5, melhor descrito na matrícula nº 99.143 do 2º Ofício de Maricá Estado do Rio de Janeiro, objeto da Escritura de Compra e Venda com Pacto Adjetivo de Alienação Fiduciária, lavrada em 31/01/2022 pelo Cartório de Notas do 2º Distrito de Maricá/RJ, tendo como Credora Fiduciária, 3RX EMPREENDIMENTOS IMOBILIÁRIOS SPE LTDA., e como Fiduciários Devedores, ALESSANDRA DIAS CARNEIRO, inscrita no CPF sob o nº 110.113.737-18 e CLAUDIO CASTRO SILVA TAVARES DOS SANTOS, inscrito no CPF sob o nº 122.874.257-05. O referido imóvel encontra-se registrado em nome da empresa comitente, conforme CONSOLIDAÇÃO DE PROPRIEDADE averbada em 30/07/2024 na Av. 04 da matrícula mencionada acima. O imóvel será vendido na forma da Lei 9.514/97 no estado em que se encontra, por preço não inferior a R\$ 155.051,59 (cento e cinquenta e cinco mil, cinquenta e um reais e cinquenta e nove centavos), em 1º Leilão, nos termos do § 1º do art. 27 da Lei 9.514/97. Em 2º Leilão o imóvel será vendido, em caráter definitivo, por preço não inferior a R\$ 218.572,31 (duzentos e dezoito mil, quinhentos e setenta e dois reais e trinta e um centavos), conforme trata o § 2º do art. 27 da Lei 9.514/97. A comissão da Leiloeira será paga pelo arrematante e pelos devedores fiduciários, no caso de exercício da preferência, na razão de 5% (cinco por cento) sobre o valor da venda do bem arrematado. As despesas relativas a registros de imóveis, ITBI, demais impostos correrão por conta do arrematante. A venda deverá ser feita com pagamento à vista. Os devedores fiduciários serão comunicados na forma do parágrafo 2º-A do art. 27 da lei 9.514/97, incluído pela lei 13.465 de 11/07/2017, das datas, horários e endereço eletrônico da realização dos leilões, mediante correspondência dirigida aos endereços constantes do contrato, inclusive ao endereço eletrônico, podendo os fiduciários adquirir sem concorrência de terceiros, o imóvel outora entrega em garantia, exercendo o seu direito de preferência em 1º ou 2º leilão, pelo valor da dívida, acrescida dos encargos e despesas, conforme estabelecido no parágrafo 2º-B do mesmo artigo, ainda que, outros interessados já tenham efetuado lances. Para participar do leilão oferecendo lances pela internet, deverão previamente (no prazo de 24 horas antes do início do pregão) efetuar o seu cadastro pessoal no site da Leiloeira (www.bspileiloes.com.br) e também solicitar sua habilitação para participar do Leilão na modalidade on line, sujeito a aprovação após comprovação dos dados cadastrais pela análise de documentação exigida na forma e no Prazo previsto no Contrato de Participação em Pregão Eletrônico (disponível no site da Leiloeira). Todos os lances efetuados por usuários certificados não são passíveis de arrempendimento. Rio de Janeiro, 22 de agosto de 2024. (ass.) Bianca Soares Pais de Carvalho – Leiloeira Pública Oficial.

PREFEITURA MUNICIPAL DE DUQUE DE CAXIAS
29.138.328/0001-50
EDITAL DE REGULARIZAÇÃO FUNDIÁRIA URBANA DE INTERESSE
ESPECÍFICO - REURB-E

O Prefeito de Duque de Caxias/RJ, Wilson Miguel dos Reis, no uso de suas atribuições legais, FAZ SABER aos terceiros eventualmente interessados, herdeiros e/ou proprietários que se encontram em lugar ignorado, incerto ou inacessível, especificamente os descritos e caracterizados; que tramita perante o Município o procedimento de regularização fundiária de interesse específico-REURB-E, o processo nº 007/001308/2024 que tem por objetivo regularizar uma área situada nos loteamentos Vila Paula, Vila Flávia, Fazenda Engenho do Porto nos bairros Centro e Bar dos Cavaleiros - 1º distrito de Duque de Caxias, versando sobre a regularização fundiária da poligonal onde estão contidos especificamente os lotes descritos e caracterizados. A íntegra do edital contendo a descrição dos lotes e suas características será disponibilizada no Boletim Oficial do Município de Duque de Caxias.

PREFEITURA MUNICIPAL DE DUQUE DE CAXIAS
AVISO DE REPUBLICAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO Nº: 90007/2024
PROCESSO ADMINISTRATIVO Nº: 010/000224/2024

OBJETO: CONTRATAÇÃO DE EMPRESA ESPECIALIZADA PARA PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS, DE FORMA PERMANENTE E CONTÍNUA, DE COMBATE E CONTROLE DE PRAGAS E VETORES, LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO EM GERAL E SANITIZAÇÃO, EM ATENDIMENTO ÀS NECESSIDADES ESSENCIAIS DA SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, conforme especificações e quantidades estabelecidas no Termo de Referência, Edital e seus Anexos. **DATA E HORA DO CERTAME:** DIA 11 DE SETEMBRO DE 2024. **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/sistemas/comprasnet-siasg> - **INFORMAÇÕES:** equipepregao.segov@duquedecaxias.rj.gov.br

BERNARDO BAZILIO
Pregoeiro Municipal

PREFEITURA MUNICIPAL DE DUQUE DE CAXIAS
AVISO DE PUBLICAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO Nº: 90009/2024
PROCESSO ADMINISTRATIVO Nº: 014/002433/2024

OBJETO: AQUISIÇÃO DE EQUIPAMENTOS E MATERIAL PERMANENTE DO HOSPITAL DO CORAÇÃO SÃO JOSÉ PROVENIENTES DAS EMENDAS PARLAMENTARES Nº 11128.809000/1220-03, Nº 11128.809000/1220-05 e Nº 11128.809000/1220-07 EM ATENDIMENTO ÀS NECESSIDADES DA SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE DUQUE DE CAXIAS, conforme especificações e quantidades estabelecidas no Termo de Referência, Edital e seus Anexos. **DATA E HORA DO CERTAME:** 09 DE SETEMBRO DE 2024, ÀS 10H00MIN. **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 Nacional de Contratações Públicas: <https://pncp.gov.br/>. **INFORMAÇÕES:** equipepregao.segov@duquedecaxias.rj.gov.br

DOUGLAS RHANIERI M. DOS SANTOS
Pregoeiro Municipal

Estado do Rio de Janeiro
PREFEITURA MUNICIPAL DE NOVA FRIBURGO

AVISO DE LICITAÇÃO
SISTEMA DE REGISTRO DE PREÇOS
AMPLA CONCORRÊNCIA, COTA RESERVADA PARA ME/EPP/MEI

UASG: 985867
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 90.106/2024
UNIDADE REQUISITANTE: SECRETARIA MUNICIPAL DE OBRAS

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 POR ITEM, que tem por objeto o REGISTRO DE PREÇOS para futura e eventual CONTRATAÇÃO de empresa especializada para o fornecimento de Cimento Asfáltico de Petróleo (CAP) 50-70, para atender as necessidades da Secretaria Municipal de Obras, pelo período de 01 (um) ano. A licitação será realizada no endereço eletrônico: www.gov.br/compras/pt-br.

Data: 11/09/2024 **Horário:** 10h00
Estimativa: R\$ 8.400.000,00 **Processo nº:** 15.431/2024

Local de retirada do edital na forma eletrônica:
www.gov.br/compras e www.novafriburgo.rj.gov.br/licitacao
Telefone para contato: (22) 2525-9100 - Ramal 287
E-mail: licitacaopmfn@gmail.com

Leonardo Cabrigg Peixoto
Pregoeiro – Comissão de Pregão I

AVISO DE PRORROGAÇÃO
PROCESSO DE SELEÇÃO COM DISPUTA
CHAMAMENTO PÚBLICO DO PRÊMIO
CURTA CRIATIVO
FIRJAN SESI Nº 065/2024

Objeto: Seleção e premiação de 20 (vinte) obras audiovisuais de curtas-metragens, apresentadas em duas categorias: Universitária e Estudante.

PRORROGAÇÃO DE INSCRIÇÃO DA
CATEGORIA UNIVERSITÁRIA
Categoria Universitária – Data das inscrições: 06/08/2024, até 01/09/2024.

Retirada do Chamamento público:
<https://portaldecompras.firjan.com.br>

Comissão de Contratação

PREFEITURA MUNICIPAL DE VOLTA REDONDA
AVISO DE LICITAÇÃO
CONCORRÊNCIA PRESENCIAL
Nº 90058/2024

Proc. 0079/2024/FURBAN - tipo: Menor Preço global - Objeto: Obra de contenção do muro e reforma geral da Creche Raiozinho do Sol, localizadas na rua 13 de maio, s/nº, Vila Rica Três Poços cep 27240-450, Volta Redonda/RJ. **Realização: 13/09/2024 às 09hs** - UASG: 927285 - Divulgação: www.voltaredonda.rj.gov.br e www.comprasnet.gov.br - Info: (24) 3511-3225

Cláudio Gianelli Santos
Agente de Contratação.

ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA MUNICIPAL DE CORDEIRO

AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 036/2024

OBJETO: Ref. a contratação de emissora de rádio para prestação de serviços de radiodifusão sonora, na frequência FM, para divulgação de assuntos de interesse do Poder Executivo do Município de Cordeiro/RJ, conforme condições, quantidades e exigências estabelecidas neste Termo de Referência e seus anexos. **DATA:** 12 de setembro de 2024, às 13h. **LOCAL:** <http://www.gov.br/compras/pt-br> UASG: 985829 **EDITAL PREGÃO ELETRÔNICO Nº 036/2024**, disponível EXCLUSIVAMENTE nos sites <http://www.cordeiro.rj.gov.br> e <https://www.gov.br/compras/pt-br>, a partir do dia 23 de agosto de 2024. **Valor estimado/máximo: R\$ 79.838,32**

Cordeiro, 20 de agosto de 2024.
KELLY SILVA BONIFÁCIO
Pregoeira

ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA MUNICIPAL DE CORDEIRO

AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 034/2024

OBJETO: Ref. a contratação de empresa para fornecimento de transporte escolar rodoviário intermunicipal, com motorista e abastecido, para os alunos de graduação e cursos técnicos não oferecidos no Município de Cordeiro, conforme condições, quantidades e exigências estabelecidas neste Edital e seus anexos. **DATA:** 10 de setembro de 2024, às 13h. **LOCAL:** <https://www.gov.br/compras/pt-br> UASG: 985829 **EDITAL PREGÃO ELETRÔNICO Nº 034/2024**, disponível EXCLUSIVAMENTE nos sites <http://www.cordeiro.rj.gov.br> e <https://www.gov.br/compras/pt-br>, a partir do dia 23 de agosto de 2024. **Valor estimado/máximo: R\$ 1.387.767,12**

Cordeiro, 20 de agosto de 2024.
KELLY SILVA BONIFÁCIO
Pregoeira

GOVERNO DO ESTADO DE PERNAMBUCO

SECRETARIA DE ADMINISTRAÇÃO

AVISO de abertura processo Nº 1488.2024.AC.74.PE.0375.SAD.PMPE Objeto: Registro de Preços para o fornecimento eventual de materiais de ferragem, conforme especificações e quantitativos previstos no Termo de Referência (Anexo I), visando atender as necessidades dos semoventes da Polícia Militar de Pernambuco - PMPE. Valor máximo estimado: R\$113.884.5800. Entrega das propostas: até 12/09/2024 às 08:30H. Início disputa: 12/09/2024, às 09:00H (horário de Brasília). O edital na íntegra está disponível no site www.peintegrado.pe.gov.br. Recomenda-se que os licitantes iniciem a sessão de abertura da licitação com todos os documentos necessários à classificação/habilitação previamente digitalizados. Outras informações (81) 3183-7796. Vasty Lino Cândido - Pregoeiro/AC 32/SAD.

AVISO de abertura - 1a republicação de edital processo Nº 0558.2024.AC-62.PE.0251.SAD.FES - PE Objeto: RP para fornecimento de insumos laboratoriais (reagentes de hematologia, coagulação e microbiologia) para exames em equipamentos / sistemas automatizados, com entrega e instalação do equipamento e acessórios em comodato, com manutenção preventiva e corretiva, visando atender às demandas dos laboratórios dos hospitais, CORREIA PICANCO REGIONAL DOM MOURA e JESUS NAZARENO. Valor estimado: R\$ 3.945.419,2820 Entrega das propostas: até 13/09/2024, às 08:30. Início disputa: 13/09/2024, às 09:00 (horário de Brasília). O edital na íntegra está disponível no site www.peintegrado.pe.gov.br. Recomenda-se que os licitantes iniciem a sessão de abertura da licitação com todos os documentos necessários à classificação/habilitação previamente digitalizados. Outras informações (81) 3183-7796. Ottoniel Rosa dos Santos - Pregoeiro/AC49 SAD/PE.

AVISO de abertura processo Nº 1703.2024.AC-06.PE.0515.SAD.CPRH Objeto: Prestação de serviços de Apoio de Laboratório, a serem executados com regime de dedicação exclusiva de mão de obra, visando atender as necessidades da Agência Estadual de Meio Ambiente - CPRH, conforme especificações e quantitativos previstos no Termo de Referência. Valor máximo estimado: R\$ 221.071.2000 (duzentos e vinte e um mil, setenta e um reais e vinte centavos). Entrega das propostas: até 11/09/2024, às 09h00. Início disputa: 11/09/2024, às 09h30 (horário de Brasília). O edital na íntegra está disponível no site www.peintegrado.pe.gov.br. Recomenda-se que os licitantes iniciem a sessão de abertura da licitação com todos os documentos necessários à classificação/habilitação previamente digitalizados. Outras informações (81) 3183-7796. Nima Rosa Assunção, Agente de Contratação 06.