

# Bem-viver



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

**DIVIRTA-SE!**

## No Dia do Sexo, fique atento ao seu jantar

### Especialista diz que um belo prato de peixe faz bem e pode estimular sua libido

Hoje é comemorado o Dia do Sexo. A data (6/9) é na verdade uma brincadeira pela proximidade dos números que remetem a uma posição sexual bem famosa. Para além do sexo, que pode ser considerado uma atividade com perda de calorias, o nutrólogo Rodrigo Schröder afirma que pode existir uma dieta do sexo, no intuito de melhorar a vida sexual das pessoas.

— A alimentação deve ser rica em zinco, magnésio e vi-

taminas do complexo B. Uma dieta rica em antioxidantes, vitaminas, minerais e gorduras saudáveis pode auxiliar na libido e desempenho sexual. Isso inclui alimentos como frutas, vegetais, nozes e peixes ricos em ômega-3.

Além disso, há outros hábitos saudáveis que podem aumentar a libido, como a prática regular de exercícios físicos, boa qualidade de sono e gerenciamento de estresse.

O sexo tem os mesmos benefícios de uma atividade



O peixe, segundo o especialista, é rico em ômega 3 e pode ajudar em tudo na sua vida

física, e ainda mais, já que também são liberadas substâncias cerebrais que promovem a sensação de bem-estar, tranquilidade e alegria. Melhora a qualidade do sono, a imunidade e promove a liberação de antioxidantes, além dos benefícios que traz nas relações de casal.

Segundo o médico, ter uma vida sexual ativa ainda oferece benefícios além do gasto calórico. Melhora da saúde cardiovascular, redução do estresse e fortalecimento do sistema imunológico.

— Pode ser excelente para a saúde mental, melhorando a autoestima e diminuindo sintomas de depressão e ansiedade. Adicionalmente, a atividade sexual regular pode influenciar positivamente a produção hormonal, como a liberação de endorfinas e oxitocina, que promovem bem-estar e conexão emocional.

Mas, para quem quer ter uma noite especial hoje, é melhor não abusar da sobremesa. Alimentos industrializados e açúcares podem afetar negativamente a libido e o desempenho sexual:

— É aconselhável evitar o excesso de álcool, alimentos ultraprocessados ou ricos em açúcares simples — afirma Schröder. ▶

FUNDAÇÃO ESTATAL DE SAÚDE DE MARICÁ – FEMAR  
SUPERINTENDÊNCIA DE LICITAÇÕES  
AVISO – PREGÃO ELETRÔNICO Nº 90014/2024

UASG 929412  
Processo Administrativo nº 9768/2024  
O Agente de Contratação da Fundação Estatal de Saúde de Maricá informa: Objeto: Contratação de Instituição Financeira. Data da realização do certame 20/09/2024 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 [licitacaofemar@gmail.com](mailto:licitacaofemar@gmail.com) ou através do telefone (21) 971816318.

FUNDAÇÃO ESTATAL DE SAÚDE DE MARICÁ – FEMAR  
SUPERINTENDÊNCIA DE LICITAÇÕES  
AVISO – PREGÃO ELETRÔNICO Nº 90010/2024 – SUSPENSÃO

UASG 929412  
Processo Administrativo nº 6418/2023  
O Agente de Contratação da Fundação Estatal de Saúde de Maricá, informa que o Pregão supracitado, que tem como objeto: Prestação de Serviços de Confeção de Uniformes e Acessórios que aconteceria no dia 23/09/2024 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](mailto:licitacaofemar@gmail.com) ou através do telefone: (21) 971816318.

PREFEITURA MUNICIPAL DE CANTAGALO  
AVISO DE ALTERAÇÃO

No Edital de Licitação nº 50/2024 – Concorrência Eletrônica - publicado originalmente no JORNAL EXTRA, Edição nº 10.230, PÁG 7, do dia 26/08/2024, cujo objeto é a contratação de empresa especializada para a execução dos serviços de ampliação e reforma da Capela Mortuária de Euclidelândia – 3º Distrito de Cantagalo/RJ, a Prefeitura Municipal de Cantagalo torna público que foram feitas as seguintes correções: 01 – Fica alteradas as Planilhas Orçamentária e o Cronograma Físico Financeiro; 02 – Fica alterado o valor estimado da licitação para R\$ 221.750,87; 03 – Fica alterada a data de abertura do certame para o dia 23 de setembro de 2024, às 13h. Cantagalo, 05 de setembro de 2024. Janine Huguenin Meireles de Souza Agente de Contratação

FUNDAÇÃO ESTATAL DE SAÚDE DE MARICÁ – FEMAR  
SUPERINTENDÊNCIA DE LICITAÇÕES  
AVISO – CREDENCIAMENTO Nº 01/2023 – RECURSOS

Processo Administrativo n.º 21072/2024  
Requerente: HOSPITAL DO OLHO MAGÉ  
Decisão: PROCEDENTE  
Requerente: ANDRADE E PINHEIRO SERVIÇOS MÉDICOS  
Decisão: IMPROCEDENTE  
Requerente: IOL INSTITUTO DO OLHOS DOS LAGOS  
Decisão: IMPROCEDENTE

FUNDAÇÃO ESTATAL DE SAÚDE DE MARICÁ – FEMAR  
SUPERINTENDÊNCIA DE LICITAÇÕES  
AVISO – PREGÃO ELETRÔNICO Nº 19/2023 – COMUNICADO

UASG 929412  
Processo Administrativo nº 11630/2023  
O Agente de Contratação da Fundação Estatal de Saúde de Maricá informa que o pregão supracitado, que tem por 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, retornará a fase de julgamento de propostas para os itens 1,2 e 3, visto o vencimento das propostas. Informamos ainda que para o item 3, foi aberto processo administrativo (19716/2024) para aplicação de sanção contra a empresa SOL-RAC COMERCIAL LTDA. Desta forma, fica marcada sessão para o dia 13/09 às 13 horas. Maiores informações: <https://femar.marica.rj.gov.br/licitacoes-e-contratos/licitacoes-previstas-e-em-andamento/> ou pelo e-mail [licitacaofemar@gmail.com](mailto:licitacaofemar@gmail.com) ou através do telefone (21) 971816318.

Edital de Convocação para Assembleia Geral dos Trabalhadores

A Comissão de Trabalhadores da PARCER SOLUÇÕES LTDA, diante da emergência pelo atraso de pagamento de salários e verbas rescisórias e diante da ausência da representação sindical, convoca todos os trabalhadores de nível técnico e de nível superior, para a Assembleia Geral, a ser realizada no dia 9 de setembro de 2024, às 9h, no auditório do canteiro da Unidade de Processamento e Gás Natural (UPGN), localizado no Polo Galusú Itaboraí, com o seguinte ordem do dia:

Apresentação e discussão diante do atraso de pagamento de salários e benefícios, por parte da Empresa Parcer; Eleição de uma comissão de base para negociação e acompanhamento juntamente com a fiscalização do contrato pela contratante Petrobras e regularização dos pagamentos;

Deliberação sobre a nomeação do SINDIPETRO RJ como assistente da comissão de base; Assuntos gerais.

Solicitamos a presença de todos os trabalhadores, pois a sua participação é fundamental para a tomada de decisões que afetam a todos.

Itaboraí/RJ, 5 de setembro de 2024  
Leandro Roque de Barros - Cpf 1165373700  
Tiago Lisboa Mattos - Cpf 80618278591  
Elién Viana da Fonseca - Cpf 13938781726  
Richard Augusto da Assunção - Cpf 09527092795

SERVIÇO AUT. DE ÁGUA E ESGOTO DE BARRA MANSÁ/RJ – AVISO

Estabelece a data de 07/11/2024, às 09h para realização da concorrência 033/2024, PA 4621/24 CONTRATAÇÃO SEMI-INTEGRADA DE EMPRESA ESPECIALIZADA PARA ELABORAÇÃO DE PROJETOS EXECUTIVOS E EXECUÇÃO DAS OBRAS CIVIS DE INFRAESTRUTURA DA ESTAÇÃO DE TRATAMENTO DE ÁGUA GETÚLIO VARGAS. Mais informações poderão ser obtidas pelo telefone (24) 3328-9871, através do e-mail: [licitacao.saa@gmail.com](mailto:licitacao.saa@gmail.com) ou ainda na Gerência de Materiais, à Av Homero Leite, 572 – Saudade – Barra Mansa/RJ. Site <http://portaldatransparancia.barramansa.rj.gov.br>, no menu "Licitações e Contratos / Lista Licitações".

ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
PREFEITURA DE CASIMIRO DE ABREU  
Secretaria Municipal de Governo  
AVISO DE ADIAMENTO DE LICITAÇÃO

O Município de Casimiro de Abreu torna público aos interessados, por intermédio da Comissão de Contratação, que **está adiado Sine die** o Pregão Eletrônico nº 03/2024 (90003/2024)- FMS, objetivando a aquisição de materiais médico hospitalar (corretatos) para o pleno funcionamento de todos os equipamentos de saúde vinculados a esta Secretaria Municipal, devido a provimento de pedido de impugnação.

Casimiro de Abreu, 05 de setembro de 2024.  
Régis Silva Bento  
Agente de Contratação

FUNDAÇÃO ESTATAL DE SAÚDE DE MARICÁ – FEMAR  
SUPERINTENDÊNCIA DE LICITAÇÕES  
AVISO – PREGÃO ELETRÔNICO Nº 90025/2024 – SUSPENSÃO

UASG 929412  
Processo Administrativo nº 24664/2023  
O Agente de Contratação da Fundação Estatal de Saúde de Maricá, informa que o Pregão supracitado, que tem como objeto: Prestação de Serviço no Controle Sanitário Integrado de Vetores e Pragas Urbanas que aconteceria no dia 20/09/2024 às 09h, 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](mailto:licitacaofemar@gmail.com) ou através do telefone (21) 971816318.

ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA - EDITAL DE CONVOCAÇÃO

Através do presente edital, o SINDICATO DOS EMPREGADOS NO COMÉRCIO DO RIO DE JANEIRO convoca as associadas e os associados do Sindicato dos Empregados no Comércio do Rio de Janeiro, bem como as demais comerciárias e comerciários, empregadas e empregados em empresas do comércio do município do Rio de Janeiro (da base do Sindicato dos Lojistas do Comércio do Município do Rio de Janeiro), abrangidos pela representação da base deste Sindicato no setor lojista, a reunirem-se em ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA em primeira convocação às 18h, do dia 10 de setembro de 2024, terça-feira, e, em segunda convocação, caso não haja quórum estatutário para a primeira, às 18h30, do mesmo dia, na Rua André Cavalcanti, 33/2º andar – Bairro de Fátima, Rio de Janeiro, RJ. A Assembleia Geral Extraordinária terá a seguinte ORDEM DO DIA: 1) Informe e avaliações das negociações coletivas com o Sindicato dos Lojistas do Comércio do Município do Rio de Janeiro; 2) Autorização para a decretação de Estado de Greve; 3) Assuntos Gerais. Da Assembleia poderão participar, deliberar e votar todos os integrantes da categoria comercial empregados em empresas do comércio lojista do município Rio de Janeiro (empresas representadas pelo Sindicato dos Lojistas do Comércio do Município do Rio de Janeiro), representados por este Sindicato. Rio de Janeiro, 04 de setembro de 2024. Marcio Ayer Correia Andrade, Presidente.

PREFEITURA MUNICIPAL DE DUQUE DE CAXIAS  
CONCESSÃO DE LICENÇA  
29.138.328/0001-50

BRR RECICLAGEM E COLETA LTDA – CNPJ: 17.127.916/0001-00 torna pública que recebeu da Secretaria Municipal Meio Ambiente e Proteção Animal, SMMAPA-DC o documento de Averbação nº AVB 019/2024, emitido em 26 de Agosto de 2024. Esta licença é válida até 25 de Março de 2027. Autoriza a empresa para armazenamento, beneficiamento e recuperação de materiais plásticos e materiais em geral; fabricação de artefatos plásticos em geral, artefatos de metal; fabricação de embalagens de material plástico, embalagens metálicas, embalagens de vidro; fabricação de pastas celulósicas, papel, cartolina, papelão ondulado e similares; comércio atacadista de tecidos, madeira e derivados, vidros e similares; comércio de sucata de plástico, de resíduos e sucatas metálicas e não metálicas, papel e papelão em bruto ou não; coleta de resíduos não perigosos de origem doméstica, urbana e industrial; locação de mão de obra temporária e serviços de limpeza geral de prédio, localizado Rua Pastor Manuel Avelino de Souza, 2064, Área 5B1-3 Lote 05, Xerém, 4º Distrito do Duque de Caxias/RJ, referente ao processo nº 019/00601/2024.

ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
PREFEITURA MUNICIPAL DE MACAÉ  
SECRETARIA MUNICIPAL DE INFRAESTRUTURA  
COORDENADORIA ESPECIAL DE LICITAÇÕES - SEMINF  
AVISO DE LICITAÇÃO  
EDITAL – CONCORRÊNCIA ELETRÔNICA Nº 007/2024

A Comissão de Contratação da Secretaria Municipal de Infraestrutura do Município de Macaé-RJ torna público que fará realizar no dia 16 de outubro de 2024, às 10:00h (horário de Brasília), a CONCORRÊNCIA ELETRÔNICA Nº 007/2024, cujo objeto é contratação de empresa especializada em construção civil para execução das obras de reforma do posto de saúde Jorge Caldas para funcionamento do Centro de Imagens, Macaé/RJ, com fornecimento de mão de obra, materiais e equipamentos necessários, processo administrativo nº 75.337/2024. O Edital, seus anexos e demais informações estarão disponíveis para download nos sites [www.macaerj.gov.br](http://www.macaerj.gov.br), [https://pncp.gov.br/app/editais?g=&status=recebendo\\_proposta&pagina=1b](https://pncp.gov.br/app/editais?g=&status=recebendo_proposta&pagina=1b) e [www.comprasgovernamentais.gov.br](http://www.comprasgovernamentais.gov.br). Tel. contato (22) 99105-5302.

Macaé-RJ, 05 de setembro de 2024.  
Augusto Damaceno Alonso Ferron  
Coordenador(a) Especial de Licitações - SEMINF

**LEILÃO DE BENS MÓVEIS E VEÍCULOS DA RIOLUZ**

**Dia 11/09 às 11h**

**CAMINHÕES, VEÍCULOS, BENS MÓVEIS E SUCATAS**

**SOMENTE ONLINE NO SITE DA LEILOEIRA:**  
[www.jvleiloes.lel.br](http://www.jvleiloes.lel.br)

Edital completo, visitação e fotos no site da Leiloeira. Cadastre-se já e dê o seu lance!

**KNAUF DO BRASIL LTDA**  
CNPJ: 02.082.558/0001-99

**CONCESSÃO DE LICENÇA AMBIENTAL DE OPERAÇÃO**

Torna pública, que a KNAUF DO BRASIL LTDA, CNPJ: 02.082.558/0001-99, recebeu da Secretaria Municipal de Ambiente e Defesa do s Anais - SEMADA, a LICENÇA AMBIENTAL DE OPERAÇÃO - LO SEMADA Nº 000093, COM VALIDADE DE 08 (Oito) anos, respeitando as condições nela estabelecidas para a atividade de fabricação de outros artefatos e produtos de concreto, cimento, fibrocimento, gesso e materiais semelhantes, no seguinte local: Rodovia Presidente Dutra, sem número, km 198,5, bairro: Jardim Marajoara, município de Queimados/RJ. Cep: 26.373-180. Georreferenciado através das coordenadas métricas: 640244 E; 7485439 N (DATUM SIRGAS 2000). Processo SEMADA Nº 5729/2016/24.

PREFEITURA MUNICIPAL DE DUQUE DE CAXIAS  
AVISO DE REABERTURA  
CONCORRÊNCIA ELETRÔNICA Nº 024/2024  
Processo nº 013/000508/2023

OBJETO: REGISTRO DE PREÇOS PARA EVENTUAL E FUTURA CONTRATAÇÃO DE EMPRESA ESPECIALIZADA EM LEVANTAMENTO CADASTRAL E PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO DE REDE, PARA ATENDER A DEMANDA DO MUNICÍPIO DE DUQUE DE CAXIAS, CONFORME QUANTIDADE E DESTINAÇÕES DESCRITAS NO PROJETO BÁSICO, NO MEMORIAL DESCRITIVO E NA PLANILHA ORÇAMENTÁRIA, no Edital e seus Anexos. DATA: 09 DE SETEMBRO DE 2024. HORA: 10:00h. 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: [cpl.segov@duquedecaxias.rj.gov.br](mailto:cpl.segov@duquedecaxias.rj.gov.br).

DOUGLAS RHANIERI M. DOS SANTOS  
Agente de Contratação  
Secretaria Municipal de Governo

PREFEITURA MUNICIPAL DE VOLTA REDONDA  
AVISO DE LICITAÇÃO  
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 90094/2024  
SRP 069/2024

Proc. VR-32.067-00000001/2024 - GM - exclusivos ME/ME/EPP - tipo: menor preço por item - Objeto: Aquisição de Baterias Automotivas, Realização: 24/09/2024 às 09h - UASG: 450068 - Divulgação: [www.voltaredonda.rj.gov.br](http://www.voltaredonda.rj.gov.br) e [www.comprasnet.gov.br](http://www.comprasnet.gov.br)  
Info: (24) 3511-3333  
Carolina Rodriguez de Souza  
Pregoeira.

PREFEITURA MUNICIPAL DE VOLTA REDONDA  
AVISO DE ADJUDICAÇÃO E HOMOLOGAÇÃO  
PREGÃO PRESENCIAL Nº 90086/2024  
SRP 063/2024  
NUMERAÇÃO NO PNCP 056/2024  
Proc. 4424/2024/GEGOV - Ampla Concorrência - tipo: menor preço global - Objeto: Contratação de Empresa Especializada em serviços de hospedagem - Empresa: BOTELHO E KRONENBERG EVENTOS LTDA - CNPJ: 10.538.339/0004-42, valor: R\$ 98.366,00 (noventa e oito mil trezentos e noventa e nove reais).  
Info: (24) 3345-4444  
Carlos Macedo da Costa  
Autoridade Competente.

PREFEITURA MUNICIPAL DE DUQUE DE CAXIAS  
AVISO DE PUBLICAÇÃO  
CONCORRÊNCIA ELETRÔNICA Nº: 035/2024  
PROCESSO ADMINISTRATIVO Nº: 013/000678/2024

OBJETO: CONTRATAÇÃO DE EMPRESA ESPECIALIZADA PARA O PROJETO DE IMPLANTAÇÃO DE CRECHE PADRÃO FNDE ADAPTADO NO PARQUE IMPÉRIO NO MUNICÍPIO DE DUQUE DE CAXIAS, conforme especificações e quantidades estabelecidas no Projeto Básico e no Memorial Descritivo, assim como no Edital e seus Anexos. DATA E HORA DO CERTAME: 23 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: [cpl.segov@duquedecaxias.rj.gov.br](mailto:cpl.segov@duquedecaxias.rj.gov.br).

DOUGLAS RHANIERI M. DOS SANTOS  
Agente de Contratação  
Secretaria Municipal de Governo