

Bem-viver



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

RELACIONAMENTOS

Mantendo a chama da paixão bem acesa

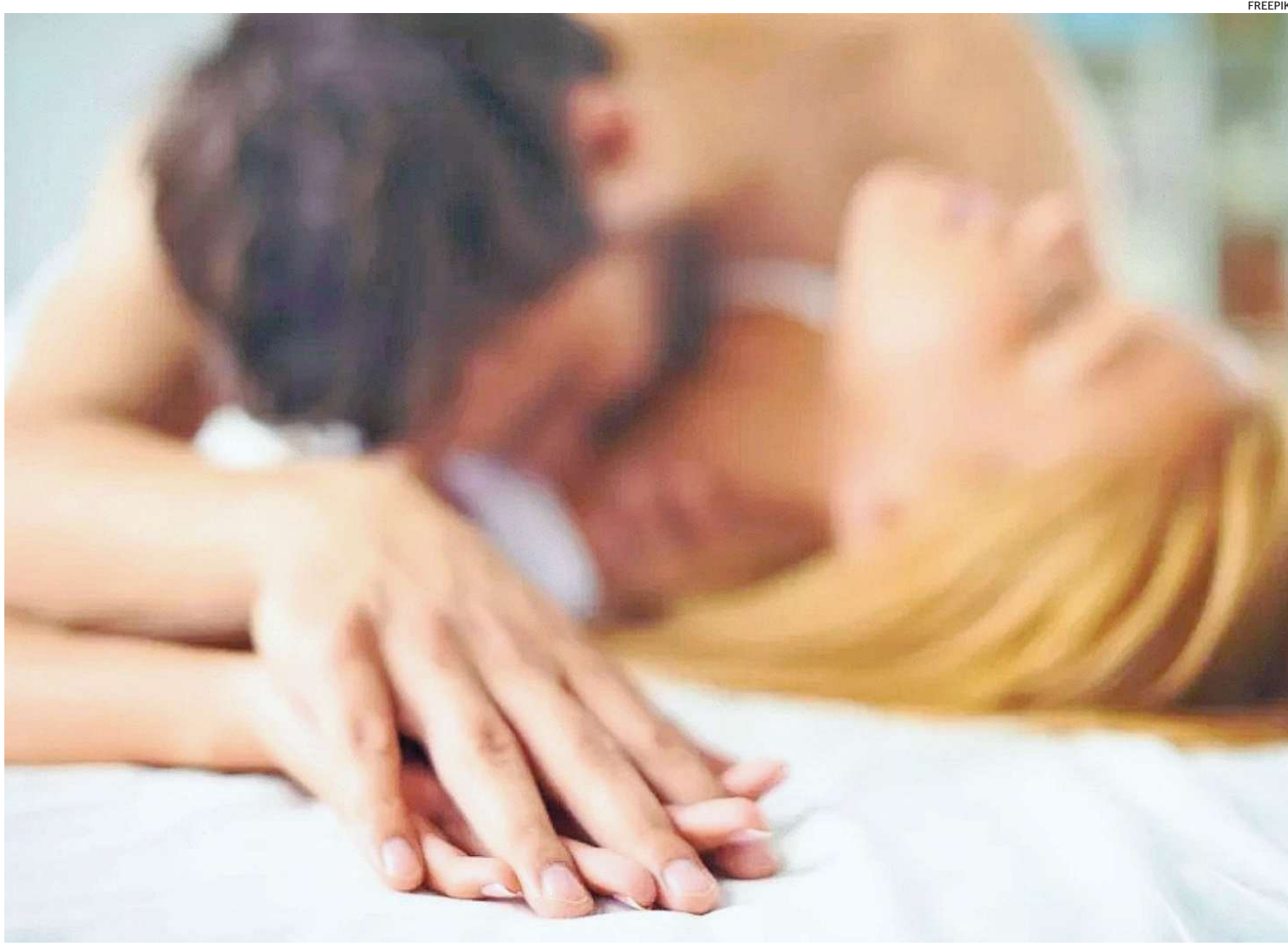
Veja dicas simples que ajudam a dar uma turbinada na vida sexual dos casais

Depois de um tempo de relacionamento, há casais que já não têm tanto prazer no sexo, seja devido a problemas do dia a dia, cansaço e falta de vontade ou simplesmente por ter caído na rotina. Mas existem dicas simples que ajudam a turbinar a vida sexual e não deixar o fogo se apagar.

Uma das dicas é planejar um horário para fazer sexo. Em meio aos problemas e à correria do dia a dia, uma boa pedida pode ser marcar um encontro com o par. Não precisa ser à noite, quando os dois já estão cansados. Pode ser num sábado à tarde ou num horário de almoço durante a semana. Essa programação pode fazer o casal pensar no assunto até chegar a hora, o que ajuda na estimulação.

Outra opção é fazer uma "lista sexy", mas só com tópicos que os dois gostem. Isso pode ser uma ferramenta útil em momentos de crise no relacionamento ou quando a criatividade acabar. Sexo cria intimidade, libera hormônios bons para o corpo e a mente e mantém a relação saudável.

Também vale surpreender o par. Entre as sugestões estão fantasia, roupa nova e lingerie mais chamativa, artifícios que ajudam a dar uma animada em quem compra o item e quem aprecia. Linguagem corporal para mostrar interesse é uma ótima estratégia, além de criar momentos divertidos e que são apenas dos dois. E, claro, é importante fugir da rotina, mesmo que o relacionamento já dure anos.



Horário marcado para fazer sexo e lista sexy estão entre as dicas para os casais não deixarem o relacionamento esfriar

Importante para manter o vínculo

No entanto, se nenhuma das dicas der certo, uma saída pode ser investir em uma terapia de casal, que pode ajudar os dois a resolverem problemas quando cada um não consegue sair de suas questões por conta própria.

Além de trazer uma série de benefícios para a saúde, como o aumento do humor, a redução do estresse e a melhora do sistema imunológico, manter uma vida sexual ativa e saudável é importante para o relacionamento.

O sexo é importante para construir e manter o vínculo com o parceiro, porque é um espaço propício à partilha de experiências gratificantes. Isso está ligado à produção de oxitocina, hormônio que contribui para

o fortalecimento de todos os tipos de relacionamento — afirmou o gerontologista (especialista em envelhecimento) espanhol Joaquín Mateu Mollá em um artigo recente escrito para o The Conversation. x

CÂMARA MUNICIPAL DE DUQUE DE CAXIAS

AVISO DE CONTRATAÇÃO DIRETA

(Dispensa de Licitação nº 13/2024 – Publicação)

A Câmara Municipal de Duque de Caxias/RJ, em conformidade com Art. 75, inciso II – da Lei Federal nº 14.133/2021, torna público aos interessados que estará recebendo, por e-mail ou diretamente no Setor de Licitações da Câmara Municipal de Duque de Caxias, entre os dias 30/09/2024 a 03/10/2024 até as 12h00 horas, propostas de preços complementares para dispensa de licitação, tendo em vista a contratação de empresa visando à aquisição de 04 (quatro) fones de ouvido profissionais com Bluetooth para a Câmara Municipal de Duque de Caxias, conforme condições e especificações constantes no Termo de Referência.

A documentação inerente à habilitação jurídica, regularidade fiscal e trabalhista, deverá ser apresentada após aceitação e habilitação da proposta mais vantajosa. O e-mail de contato para fins de recebimento das cotações é o: licitacoescmdc@gmail.com e licitacoes@cmdc.rj.gov.br.

A contratação será regida pela Lei nº 14.133/2021 e o valor máximo aceitável está estabelecido no edital/termo de referência anexo.

Duque de Caxias, 25 de setembro de 2024
Ana Cristina Moraes da Rocha
Presidente da Comissão de Contratação

ESTADO DO RIO DE JANEIRO

PREFEITURA MUNICIPAL DE MACAÉ

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE

COORDENAÇÃO DE LICITAÇÕES - SEMUSA

AVISO DE LICITAÇÃO

EDITAL – PREGÃO ELETRÔNICO - FMS - Nº 075/2024 – SRP

EXCLUSIVA DE EMPREENDEDORES INDIVIDUAIS, MICROEMPRESAS E EMPRESAS DE PEQUENO PORTE E PARA REGISTRO DE PREÇOS

O Município de Macaé, através do(a) Pregoeiro(a) e da equipe de apoio ao pregoeiro(a) da SEMUSA 01, torna público, que fará realizar no dia 11 de outubro de 2024, às 10:00h, (horário de Brasília), o PREGÃO ELETRÔNICO FMS Nº 075/2024 - SRP do tipo MENOR PREÇO POR ITEM, de acordo com as Leis em vigência. O Edital, seus anexos e demais informações estarão disponíveis para download nos seguintes sites www.macaerj.gov.br e <http://www.comprasnet.gov.br>. Tel. contato (22) 2763-6330 ramal 2072 e 2078. Objeto: aquisição de insumos hospitalares do tipo manta térmica, com cessão de equipamento em regime de comodato, visando atender as necessidades dos setores STI NEONATAL e PEDIÁTRICO do Hospital Público Municipal de Macaé – HPM/HPMIH, vinculados a SECRETARIA ADJUNTA DE ALTA E MÉDIA COMPLEXIDADE.

Macaé-RJ, 25 de setembro de 2024.
Gabriele Vidal Souza
Coordenadora de Licitações - SEMUSA

O SINDICATO DOS EMPREGADOS NO COMÉRCIO DO RIO DE JANEIRO

comunica que, de acordo com o deliberado em assembleia realizada no dia 18 de setembro de 2024 e diante da assinatura da Convenção Coletiva de Trabalho firmada com: Sindicato dos Lojistas do Comércio do Município do Rio de Janeiro; torna público os termos da Convenção Coletiva firmada com reajuste dos salários entre 4,0% e 6,3%. Foi aprovada a contribuição negociada de 1% da remuneração mensal em parcelas mensais, a partir de outubro de 2024 a dezembro de 2024 e no décimo terceiro salário (inclusive) e janeiro a setembro de 2025 (inclusive) limitada ao teto mensal de R\$ 50,00 (cinquenta reais). Os(as) trabalhadores(as) do comércio recepcionados(as) pela Convenção Coletiva de Trabalho assinada com o sindicato patronal citado no presente edital que desejarem se opor à referida contribuição deverão comparecer pessoalmente à sede do sindicato com a seguinte documentação: uma via da carta de oposição, sendo escrita de próprio punho, desautorizando o desconto da contribuição contendo: Nome completo, CPF e telefone de contato do empregado; Nome, CNPJ e Endereço completo com CEP da Empresa. Deverá ser apresentado o contracheque do mês de setembro de 2024 e cópia de identidade original. O prazo para recebimento da carta de oposição será de 10 dias corridos, do dia 30 de setembro de 2024 a 09 de outubro de 2024, das 09h às 16h. As pessoas que comprovadamente possuírem prioridade por lei receberão atendimento prioritário. O local de recebimento da carta será na sede do sindicato à Rua André Cavalcanti, 33, Centro - Rio de Janeiro. Informamos que, findo o prazo acima, não será aceita qualquer oposição à contribuição mencionada. Aqueles que forem contratados em data posterior à publicação deste edital, bem como os que estiverem com o contrato suspenso durante o prazo de oposição, terão o prazo de 10 dias, de segunda a quinta-feira, das 9h às 16h, a contar da admissão para apresentação da carta de oposição. Frisa-se que o incentivo patronal à apresentação de carta de oposição é prática antissindical e que a contribuição dos(as) trabalhadores(as) é que mantém o sindicato na luta em defesa de mais respeito, salários e direitos para toda a categoria. As empresas deverão descontar a contribuição nos meses mencionados dos empregados que não se opuserem ao desconto, devendo repassá-las ao Sindicato dos Empregados no Comércio do Rio de Janeiro até o dia 05 (cinco) dos meses subsequentes aos descontos.

Rio de Janeiro, 27 de setembro de 2024.
Márcio Ayer Correia Andrade.
Presidente.

FUNDAÇÃO ESTADUAL DE SAÚDE DE MARICÁ – FEMAR

SUPERINTENDÊNCIA DE LICITAÇÕES

AVISO – PREGÃO ELETRÔNICO Nº 90019/2024

UASG 929412

Processo Administrativo nº 22959/2023

O Agente de Contratação da Fundação Estatal de Saúde de Maricá informa: Objeto: Prestação de serviço especializado em engenharia de segurança e medicina do trabalho – SESMT, com dedicação exclusiva de mão de obra. Data da realização do certame 14/10/2024 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 ou através do telefone: (21) 971816318.

FUNDAÇÃO ESTADUAL DE SAÚDE DE MARICÁ – FEMAR

SUPERINTENDÊNCIA DE LICITAÇÕES

AVISO – PREGÃO ELETRÔNICO Nº 90038/2024

UASG 929412

Processo Administrativo nº 6261/2023

O Agente de Contratação da Fundação Estatal de Saúde de Maricá informa: Objeto: Formação Da Ata De Registro De Preços Para Aquisição De Equipamentos Médico-Hospitalares. Data da realização do certame 23/10/2024 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 ou através do telefone (21) 971816318.

PREFEITURA MUNICIPAL DE VARRE-SAI

Aviso de Licitação

Processo nº 1978/2024

Pregão Eletrônico nº 0026/2024.

Objeto: REGISTRO DE PREÇO visando futura e eventual AQUISIÇÃO DE CESTAS BÁSICAS PARA A SECRETARIA DE ASSISTÊNCIA SOCIAL, TRABALHO E HABITAÇÃO DO MUNICÍPIO DE VARRE-SAI, conforme condições e especificações contidas no Termo de Referência - Anexo I do Edital e seus anexos. A sessão pública deste Pregão Eletrônico será realizada no dia 14/10/2024 às 8:30 horas, perante o sistema eletrônico provido pelo(a) Portal de Compras Públicas no endereço eletrônico <https://www.portaldecompraspublicas.com.br>. O Edital estará disponível através dos sites: <https://www.portaldecompraspublicas.com.br> e no Portal Nacional de Contratações Públicas (PNCP). Informações pelo (22) 3843-3530 ou Email: licitacao@varresai.rj.gov.br. 24/09/2024. Felipe André de Oliveira Pimenta - Agente de Contratação.

PREFEITURA MUNICIPAL DE RESENDE

Secretaria Municipal de Governo

SUPERINTENDÊNCIA MUNICIPAL DE LICITAÇÕES E CONTRATOS

AVISO DE LICITAÇÃO

- Pregão Eletrônico nº 200/2024 - objeto: Serviço de monitoramento eletrônico 24 horas, conforme edital. P.A. nº: 27.733/2024. Data/Hora: 14/10/2024, às 16h. - Pregão Eletrônico nº 202/2024 - objeto: Aquisição de tanque resfriador de leite vertical, conforme edital. P. A. nº: 21.313/2024. Data/Hora: 15/10/2024, às 14h. - Pregão Eletrônico nº 203/2024 - objeto: Aquisição de reservatório metálico confeccionado em chapas de aço-carbono ASTM A-36, conforme edital. P. A. nº: 13.427/2024. Data/Hora: 15/10/2024 às 16h. - Concorrência Eletrônica nº 32/2024 - objeto: Serviços de Adequação (Acessibilidade) da Casa de Acolhimento Institucional, conforme edital. P. A. nº: 14.387/2024. Data/Hora: 05/11/2024, às 14h. Edital disponível no site: <http://www.resende.rj.gov.br/licitacoes> licitações agendadas e <https://bnc.org.br/> - E-mail: editais.resende@gmail.com tel: (0XX24) 3354-4625. Julio Cezar de Carvalho - Superintendente Municipal de Licitações e Contratos.

COMISSÃO PRÓ-FUNDAÇÃO DO SINDICATO DOS SERVIDORES PÚBLICOS FEDERAIS DO PLANO DE CARRERAS DA ÁREA DE CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO INSTITUTO NACIONAL DO CÂNCER.

Edital de Convocação

Assembleia Extraordinária

A Comissão Pró-Fundação do Sindicato dos Servidores Públicos Federais do Plano de Carreiras da área de Ciência e Tecnologia do Instituto Nacional de Câncer no Rio de Janeiro – SINDIAFINCA, presidida por Leonardo Borges Murad, servidor público federal ocupante de cargo eletivo do quadro de pessoal do Instituto Nacional de Câncer (INCA), ao final subscrito, CONVOCA todos os servidores, ativos e inativos, do Plano de Carreiras da área de Ciência e Tecnologia do Instituto Nacional de Câncer no Estado do Rio de Janeiro, a comparecerem à Assembleia Geral de Fundação do Sindicato que representará a categoria de servidores ativos e inativos do Plano de Carreira da área de Ciência e Tecnologia do Instituto Nacional de Câncer, com abrangência Estadual e base territorial no Estado do Rio de Janeiro. A Assembleia Geral de Fundação do SINDIAFINCA ocorrerá no dia 24 (vinte e quatro) de outubro, às 11h (onze), em primeira chamada, e às 11h30min (onze e trinta) em segunda chamada, no Auditório professor Manoel Caetano da Rocha Passos Filho (Rezende 128), localizado na Rua do Rezende, 128 – Sala 321 – 3º andar – Instituto Nacional de Câncer, Rio de Janeiro – RJ. Na ocasião será discutida e votada a seguinte ORDEM DO DIA (I) aprovação da fundação do Sindicato dos Servidores Públicos Federais do Plano de Carreira da área de Ciência e Tecnologia do Instituto Nacional de Câncer – SINDIAFINCA (II) Eleição, apuração e posse da primeira Diretoria; (III) Aprovação do Estatuto da Entidade Sindical e demais atos constitutivos. Somente terão direito a voz e voto os integrantes da categoria que apresentarem documento de identificação com foto que comprove o vínculo com a categoria convocada. As deliberações serão tomadas pela maioria dos presentes.

Rio de Janeiro, 24 de setembro de 2024
LEONARDO BORGES MURAD
Presidente da Comissão

FUNDAÇÃO ESTADUAL DE SAÚDE DE MARICÁ – FEMAR

SUPERINTENDÊNCIA DE LICITAÇÕES

AVISO – PREGÃO ELETRÔNICO Nº 90025/2024 - REMARCAÇÃO

UASG 929412

Processo Administrativo nº 24664/2023

O Agente de Contratação da Fundação Estatal de Saúde de Maricá, informa que o Pregão suscitado, que tem como objeto: Prestação de Serviço no Controle Sanitário Integrado de Vetores e Pragas Urbanas, que se encontra suspenso, tem NOVA DATA de realização para o dia 21/10/2024 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 ou através do telefone (21) 971816318.

FUNDAÇÃO ESTADUAL DE SAÚDE DE MARICÁ – FEMAR

SUPERINTENDÊNCIA DE LICITAÇÕES

AVISO – PREGÃO ELETRÔNICO Nº 90029/2024 – SUSPENSÃO

UASG 929412

Processo Administrativo nº 17193/2023

O Agente de Contratação da Fundação Estatal de Saúde de Maricá, informa que o Pregão suscitado, que tem como objeto: Contratação de serviços de vigilância desarmada patrimonial com regime de dedicação exclusiva de mão de obra, que aconteceria no dia 27/09/2024 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 ou através do telefone (21) 971816318.

TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO 1º REGIÃO

ASSESSORIA DE LICITAÇÃO E AGENTES DE CONTRATAÇÃO – ALC/SLC

AVISO DE LICITAÇÃO

PREGÃO ELETRÔNICO Nº 90022/2024

Processo TRT-PROAD 7241/2024 – PE 90022/24 - Objeto: Contratação de serviço de

Vigilância Patrimonial nas dependências do Tribunal Regional do Trabalho da 1ª Região, conforme condições e exigências estabelecidas no Edital e no Termo de Referência. Entrega das Propostas: a partir de 27/09/2024 às 08h00, no site www.gov.br/compras. Início da Sessão Pública: 14/10/2024, às 10 horas, no site www.gov.br/compras. Rio de Janeiro, 26 de setembro de 2024.

Erika Melo Pereira Barrios – Assessora da ALC.

PREFEITURA MUNICIPAL DE VALENÇA

COMISSÃO DE CONTRATAÇÃO

AVISO DE LICITAÇÃO

CONCORRÊNCIA PÚBLICA ELETRÔNICA Nº 90004/PMV/2024

Processo Administrativo nº 14.011/2024

Objeto: O objetivo da presente CONCORRÊNCIA PÚBLICA é a escolha da proposta mais vantajosa para a Contratação de serviços de empreitada global em construção civil e fornecimento e implantação de equipamentos de academia ao ar livre, nos termos da Planilha Orçamentária, conforme condições e exigências estabelecidas neste instrumento, com fornecimento de materiais.

Tipo de licitação: Regime de Empreitada por menor preço Global

Informações: e-mail: compraspmv@gmail.com Horário: 12:00 às 17:00 horas.

Data e hora da abertura da licitação: Dia 11 de Novembro de 2024, às 14:00 horas.

Local: www.comprasgovernamentais.gov.br; www.gov.br/compras

Retirada do Edital: O Edital encontra-se disponível no site da Prefeitura Municipal de Valença-RJ (www.valenca.rj.gov.br) ; Comissão de Contratação.

PREFEITURA MUNICIPAL DE RESENDE

Secretaria Municipal de Governo

SUPERINTENDÊNCIA MUNICIPAL DE LICITAÇÕES E CONTRATOS SULLMIC - COMISSÃO SAÚDE

AVISO DE LICITAÇÃO

Pregão Eletrônico nº 204/2024 – Objeto: Registro de Preços para contratação de empresa especializada em manutenção corretiva e preventiva de equipamentos hospitalares, conforme edital. P.A. nº: 19.661/2024. Data/Hora: 14/10/2024, às 14h. Pregão Eletrônico nº 205/2024 – Objeto: Registro de Preços para aquisição de materiais médico - hospitalares, conforme edital. P.A. nº: 23.155/2024. Data/Hora: 14/10/2024, às 16h. Pregão Eletrônico nº 206/2024 – Objeto: Registro de Preços para aquisição de medicamentos, conforme edital. P.A. nº: 23.161/2024. Data/Hora: 15/10/2024, às 14h. Pregão Eletrônico nº 207/2024 – Objeto: Registro de Preços para aquisição de medicamento, conforme edital. P.A. nº: 15.925/2024. Data/Hora: 15/10/2024, às 16h. Pregão Eletrônico nº 208/2024 – Objeto: Registro de Preços para aquisição de materiais médico - hospitalares, conforme edital. P.A. nº: 23.156/2024. Data/Hora: 16/10/2024, às 14h. Pregão Eletrônico nº 209/2024 – Objeto: Registro de Preços para aquisição de medicamentos, conforme edital. P.A. nº: 27.983/2024. Data/Hora: 16/10/2024, às 16h. Pregão Eletrônico nº 210/2024 – Objeto: Aquisição de materiais, conforme edital. P.A. nº: 21.611/2024. Data/Hora: 17/10/2024, às 14h. Pregão Eletrônico nº 211/2024 – Objeto: Contratação de empresa especializada para confecção, montagem e instalação de balcões MDF, conforme edital. P.A. nº: 18.791/2024. Data/Hora: 17/10/2024, às 16h. Pregão Eletrônico nº 212/2024 – Objeto: Aquisição de laminadora, conforme edital. P.A. nº: 23.162/2024. Data/Hora: 18/10/2024, às 14h. Edital disponível no site: <http://www.resende.rj.gov.br/licitacoes> » licitações agendadas e <https://bnc.org.br/> - E-mail: licitacaosaude.resende@gmail.com tel: (0XX24) 3354-7368. Julio Cezar de Carvalho – Superintendente Municipal de Licitações e Contratos.