

# Bem-viver



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

## RELACIONAMENTOS

# Mantendo a chama da paixão bem acesa

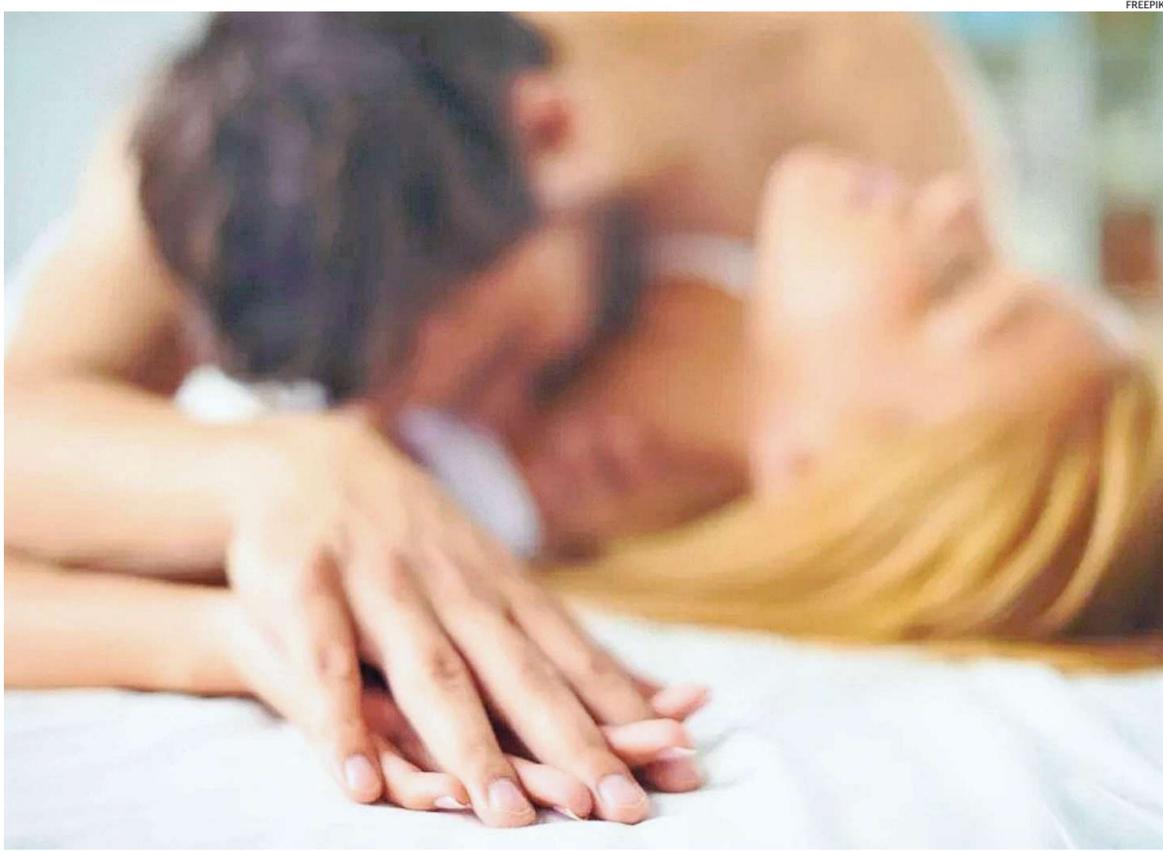
## Veja dicas simples que ajudam a dar uma turbinada na vida sexual dos casais

► Depois de um tempo de relacionamento, há casais que já não têm tanto prazer no sexo, seja devido a problemas 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](mailto:licitacoescmdc@gmail.com) e [licitacoes@cmdc.rj.gov.br](mailto: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](http://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 COMERCIO 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 descontinuar 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 descostos.  
Rio de Janeiro, 27 de setembro de 2024.  
Márcio Ayer Correia Andrade.  
Presidente.

**FUNDAÇÃO ESTATAL 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 [licitacaoefemar@gmail.com](mailto:licitacaoefemar@gmail.com) ou através do telefone: (21) 971816318.

**FUNDAÇÃO ESTATAL 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 [licitacaoefemar@gmail.com](mailto:licitacaoefemar@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) 3843-3532 ou Email: [licitacao@varresai.rj.gov.br](mailto: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](mailto: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  
Assemblea 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 ESTATAL 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 supracitado, 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 [licitacaoefemar@gmail.com](mailto:licitacaoefemar@gmail.com) ou através do telefone (21) 971816318.

**FUNDAÇÃO ESTATAL 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 supracitado, 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 [licitacaoefemar@gmail.com](mailto:licitacaoefemar@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](http://www.gov.br/compras). Início da Sessão Pública: 14/10/2024, às 10 horas, no site [www.gov.br/compras](http://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 instalação 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](mailto: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](http://www.comprasgovernamentais.gov.br); [www.gov.br/compras](http://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](http://www.valenca.rj.gov.br)) ; Comissão de Contratação.

**PREFEITURA MUNICIPAL DE RESENDE**  
Secretaria Municipal de Governo  
**SUPERINTENDÊNCIA MUNICIPAL DE LICITAÇÕES E CONTRATOS SUMLIC - 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 medico - 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](mailto:licitacaosaude.resende@gmail.com) tel: (0XX24) 3354-7368. Julio Cezar de Carvalho – Superintendente Municipal de Licitações e Contratos.