

Bem-viver



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

EFEITO CONTRÁRIO

Apesar de o azeite ser visto como 'superalimento', nutricionista alerta que em excesso o óleo faz mal

QUANDO HÁ EXAGERO, NÃO É BOM

Amplamente estudado na comunidade científica, que reconhece seus benefícios, o azeite é considerado um "superalimento". Ele é anti-inflamatório, previne doenças cardiovasculares por colaborar com a diminuição do colesterol ruim e o aumento do colesterol bom, diminui o risco de diabetes, ajuda na proteção do cérebro, combate a depressão e melhora sintomas de artrite, entre outros benefícios. Mas, como quase tudo na vida, se for em excesso faz mal.

Influenciadores fitness, recentemente, começaram a encorajar seus seguidores a consumir azeite puro, o que pode ser um risco. A cantora Dua Lipa, por exemplo, mistura azeite com sorvete, fisiculturistas

afirmam consumi-lo puro para ganhar peso e outros até tomam várias colheres de sopa do óleo no café da manhã.

Especialistas alertam que a quantidade de calorias que se consome no azeite em excesso pode superar os benefícios, inclusive aumentando os riscos de doenças car-

RISCOS
O consumo em excesso pode superar os benefícios para o organismo

díacas e obesidade. O azeite é rico em gorduras insaturadas saudáveis e, ao contrário dos óleos de cozinha, possui uma variedade maior de micronutrientes, como potássio e vitamina K, porém, o excesso pode causar mal-

Visto que uma colher de sopa de azeite tem cerca de 120 calorias, além dele ser denso e fácil de se exagerar.

— O consumo excessivo de azeite sem controle da porção pode levar a um desequilíbrio na ingestão de energia, contribuindo potencialmente para um balanço energético positivo e subsequente ganho de peso ou dificuldade de atingir metas de perda de peso — alerta a nutricionista americana Michelle Routhenstein. — A pessoa média só precisa consumir 500 calorias extras por dia para ganhar meio quilo de gordura em uma semana, e ter muita gordura corporal tem sido associado a uma pior saúde cardíaca e a uma série de outros problemas de saúde — completa a especialista.



FREEPIX

O consumo excessivo de azeite sem controle da porção pode levar a um desequilíbrio na ingestão de energia

Com moderação é boa opção

▶ As mulheres que seguem a dieta mediterrânea, rica em azeite, têm um risco 23% menor de morte precoce, especialmente por doenças cardíacas e acidentes vasculares cerebrais, de acordo com uma meta-análise que incluiu mais de 700 mil mulheres. A dieta também tem sido associada a uma redução de 23% no risco de demência, de acordo com um estudo realizado com mais

de 60 mil pessoas com mais de 40 anos no Reino Unido. Estes estudos podem indicar, então, que há vantagens no consumo de azeite, mas analisam a dieta mediterrânea em geral, que, obviamente, inclui muito mais do que apenas o óleo.

“A eficácia da dieta decorre da combinação de vários alimentos integrais, incluindo frutas, vegetais, grãos integrais, legumes, nozes, se-

mentes, peixes e quantidades moderadas de laticínios e aves, cada um contribuindo com nutrientes únicos e compostos bioativos cruciais para a saúde do coração e bem-estar geral”, diz Routhenstein.

Ou seja, não há mal nenhum em consumir quantidades moderadas de azeite como parte de uma dieta balanceada, mas não há necessidade de consumi-lo puro. x

FUNDAÇÃO ESTATAL DE SAÚDE DE MARICÁ – FEMAR
SUPERINTENDÊNCIA DE LICITAÇÕES
AVISO – PREGÃO ELETRÔNICO Nº 16/2023 – IMPUGNAÇÃO
Processo Administrativo n.º 5436/2024
Requerente: CEPALAB LABORATÓRIOS S.A
Decisão: INDEFERIDO

PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTA MARIA MADALENA/RJ
AVISO DE ADIAMENTO DE LICITAÇÃO
CHAMAMENTO PÚBLICO Nº 001/2024
O MUNICÍPIO DE SANTA MARIA MADALENA, através da Secretaria Municipal de Saúde, torna público que, em virtude de tutela provisória deferida nos autos do processo TCE/RJ nº 204.403-4/24, fica suspenso Sine Die o Chamamento Público nº 01/2024, que trata da abertura de seleção de pessoa jurídica para formalização de contrato de gestão para gerenciamento do Hospital Basileu Estrela, do Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) e de 03 Unidades Básicas de Saúde.
Santa Maria Madalena, 04 de março de 2024.
Cláudio Ribeiro Perdomo
Presidente da Comissão Especial de Seleção

LEILÃO DE SALA - RIO DE JANEIRO/RJ
Online

Leilão de Alienação Fiduciária - Dora Plat, Lelloeira Oficial inscrita na JUCESP sob nº 744, faz saber, através do presente Edital, que devidamente autorizada pelo Banco Bradesco S/A, inscrito no CNPJ sob nº 60.746.948/0001-12, promoverá a venda em Leilão (1º ou 2º) do imóvel abaixo descrito, nas datas e hora infratadas, na forma da Lei 9.514/97. Localização do imóvel: Rio de Janeiro/RJ, Barra da Tijuca, Avenida Ayrton Senna, nº 2600, Sala nº 408 (bloco 5B), localizado no empreendimento Link Office, Mall 8 Stay, com direito a uma vaga de garagem. Área privativa (estimada): 36,73m². Matr. 383.967 do 9º RI Local. Obs.: Áreas útil e total pendentes de averbação no RI. Regularização e encargos perante aos órgãos competentes da eventual divergência da área construída lançada no IPTU, com a apurada no local e averbada no RI, correrão por conta do adquirente. Ocupado. (AF). 1º Leilão: 18/03/2024, às 11:00 h. Lance mínimo: R\$ 1.545.794,08. 2º Leilão: 20/03/2024, às 11:00 h. Lance mínimo: R\$ 328.913,15 (caso não seja arrematado no 1º leilão). Obs.: Os leilões serão realizados exclusivamente pela internet, através do site www.portalzuk.com.br. Condição de pagamento: à vista, mais comissão de 5% ao Leloeiro. Da participação on-line: O interessado deverá efetuar o cadastramento prévio perante o Leloeiro, com até 1 hora de antecedência ao evento. O Fidejussor será comunicado das datas, horários e local de realização dos leilões, para no caso de interesse, exercer o direito de preferência na aquisição do imóvel, pelo valor da dívida, acrescida dos encargos e despesas, na forma estabelecida no parágrafo 2º-B do artigo 7º da Lei 9.514/97, incluído pela Lei 13.465 de 11/07/2017.
Mais informações: 3003-0677 | Os interessados devem consultar o edital completo disponível nos sites: <https://VITRINEBRADESCO.com.br/> | PORTALZUK.com.br

PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA
Estado do Rio de Janeiro
GABINETE DO PREFEITO
PROCESSO ADMINISTRATIVO Nº 4850/2023
EDITAL 058/2023 – CONCORRÊNCIA.
OBJETO: CONTRATAÇÃO DE EMPRESA PARA CONSTRUÇÃO DE REDE COLETORA NAS RUAS PROJETADAS A e B, e RUA ROZALINA BARCELOS MORENO, NO DISTRITO DE CAMPELO.
TERMO DE HOMOLOGAÇÃO E ADJUDICAÇÃO
Constatadas as regularidades dos atos procedimentais decorrentes do Edital 058/2023, referente à CONCORRÊNCIA para a contratação de empresa para construção de rede coletora nas Ruas Projetadas A e B, e Rua Rozalina Barcelos Moreno, no Distrito de Campelo, para o cumprimento do objeto e homologação o resultado do julgamento da licitação e, em consequência da homologação adjudico o objeto à licitante ML CONSTRUTORA DE PÁDUA LTDA, que apresentou proposta no valor total de R\$ 207.317,07 (duzentos e sete mil e trezentos e dezessete reais e sete centavos), conforme mapa de preços em anexo, diante dos fatos fica convocada a respectiva empresa para assinatura do contrato, no prazo máximo de 05 (cinco) dias. Santo Antônio de Pádua, 27 de fevereiro de 2024. Paulo Roberto Pinheiro Pinto - Prefeito Municipal - CPF: 090.228.547-52.

ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA – EDITAL DE CONVOCAÇÃO
SINDICATO DOS EMPREGADOS NO COMÉRCIO DO RIO DE JANEIRO
Através do presente edital, o SINDICATO DOS EMPREGADOS NO COMÉRCIO DO RIO DE JANEIRO convoca as comerciantes e comerciários empregados da empresa POLIMPORT - COMÉRCIO E EXPORTAÇÃO LTDA, dos municípios do Rio de Janeiro, Paty do Alferes e Miguel Pereira, abrangidos pela representação da base deste Sindicato, a reunirem-se em ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA no dia 13 de março de 2024, quarta-feira, em um único turno às 15h, em primeira convocação e, às 15h30, em segunda e última convocação, no endereço Rua André Cavalcanti, 33, Bairro de Fátima, Centro, Rio de Janeiro. A Assembleia Geral Extraordinária terá a seguinte ORDEM DO DIA: 1) Informes; 2) Autorização para a Diretoria do Sindicato representar os empregados e ex-empregados da empresa POLIMPORT - COMÉRCIO E EXPORTAÇÃO LTDA, em acordo judicial no processo 0100669-22.2019.5.01.0041; 3) Discussão e deliberação da proposta apresentada pela empresa POLIMPORT - COMÉRCIO E EXPORTAÇÃO LTDA, em relação às folgas pelos domingos e feriados debatidos na Ação 0100669-22.2019.5.01.0041; 4) Autorização para a Diretoria do Sindicato negociar e firmar diretamente com a empresa POLIMPORT - COMÉRCIO E EXPORTAÇÃO LTDA. Acordo Judicial em relação às folgas pelos domingos e feriados na Ação 0100669-22.2019.5.01.0041; 5) Assuntos gerais. Para participar, os comerciários deverão apresentar a carteira de trabalho ou o contrato. Da Assembleia só poderão participar, deliberar e votar os empregados da POLIMPORT - COMÉRCIO E EXPORTAÇÃO LTDA, dos municípios do Rio de Janeiro, Miguel Pereira e Paty do Alferes, representados por este Sindicato, que trabalharam entre 02/07/2014 e 02/07/2019, ativos e inativos, e que não tenham sido dispensados antes de 02/07/2017.
Rio de Janeiro, 06 de março de 2024
Márcio Ayer Correia Andrade.

REQUERIMENTO DE LICENÇA
Lifetex Indústria e Comércio Ltda, Cnpj nº 01.279.711/0001-00, torna público que requereu à Secretaria Municipal de Desenvolvimento Urbano e Econômico / SMDUE, através do processo nº Eis-Pro-2023 / 17066, licença ambiental municipal para indústria e comércio destinada à fabricação e armazenagem de produto têxtil, na Rua Ana Neri, 1784, no bairro do Riachuelo, Rio de Janeiro/RJ.

PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA
Estado do Rio de Janeiro
EXTRATO DO CONTRATO 014/2024
PARTES: Prefeitura Municipal de Santo Antônio de Pádua e Rafael Almeida Medeiros Ltda. OBJETO: Contratação de empresa para pavimentação de Ruas em paralelepípedos, no Distrito de Campelo. VALOR: R\$ 559.636,47 (quinhentos e cinquenta e nove mil e seiscentos e trinta e seis reais e quarenta e sete centavos). DATA: 28/02/2024.

ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA MUNICIPAL DE MACAÉ
COORDENADORIA GERAL DE LICITAÇÕES
AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 012/2024 – UASG 985847
A Pregoeira do Município de Macaé-RJ torna público que fará realizar no dia 21 de março de 2024 às 09:00h (horário de Brasília), o PREGÃO ELETRÔNICO Nº 012/2024, cujo objeto é serviços de carga, recarga, inspeção e manutenção nos equipamentos do sistema de proteção a incêndio incluindo manutenção do extintor de nível 2, manutenção do extintor de nível 3, vistoria, inspeção e manutenção das mangueiras de combate a incêndio inclusive com aplicação de testes hidrostáticos e teste de desempenho das bombas de incêndio incluindo o acionamento sem vazão e com vazão e o modo automático e manual, para atender às necessidades da Secretaria Municipal de Administração, processo administrativo nº 29469/2023. 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, 05 de março de 2024
Marina Maria Teixeira da Silva

PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA
Estado do Rio de Janeiro
EXTRATO DO CONTRATO 013/2024
PARTES: Prefeitura Municipal de Santo Antônio de Pádua e ML Construtora de Pádua Eireli. OBJETO: Contratação de empresa para construção de rede coletora nas Ruas Projetadas A e B, e Rua Rozalina Barcelos Moreno, no Distrito de Campelo. VALOR: R\$ 207.317,07 (duzentos e sete mil e trezentos e dezessete reais e dezessete centavos). DATA: 27/02/2024.

AVISO CANCELAMENTO DE ABERTURA DA SESSÃO DE SORTEIO
Chamada Pública, nº 01/2024 - FMASPTMU
O Município de Casimiro de Abreu torna público aos interessados, por intermédio da Comissão Permanente, que está cancelada a sessão para o sorteio da ordem da Lista de Chamada dos Leiloeiros Oficiais referente a Chamada Pública, nº 01/2024 - FMASPTMU, objetivando o CREDENCIAMENTO DE LEILOEIROS OFICIAIS, com o objetivo de atender às necessidades do Fundo Municipal de Segurança Pública, Trânsito e Mobilidade Urbana, que seria realizada no dia 07/03/2024, às 10h, na sala de reuniões da Comissão de Licitação, localizada na Rua Mário Costa, nº 593 - Vale das Palmeiras - Casimiro de Abreu/RJ.
Casimiro de Abreu, 05 de março de 2024.
Régis Silva Bento
Presidente

PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA
Estado do Rio de Janeiro
GABINETE DO PREFEITO
PROCESSO ADMINISTRATIVO Nº 3684/2023
EDITAL 056/2023 – CONCORRÊNCIA.
OBJETO: PAVIMENTAÇÃO EM RUA PROJETADA, NO DISTRITO DE SANTA CRUZ.
TERMO DE HOMOLOGAÇÃO E ADJUDICAÇÃO
Constatadas as regularidades dos atos procedimentais decorrentes do Edital 056/2023, referente à CONCORRÊNCIA para a pavimentação em Rua Projetada, no Distrito de Santa Cruz, para o cumprimento do objeto e homologação o resultado do julgamento da licitação e, em consequência da homologação adjudico o objeto à licitante RAFAEL ALMEIDA MEDEIROS LTDA, que apresentou proposta no valor total de R\$ 101.936,84 (cento e um mil e novecentos e trinta e seis reais e oitenta e quatro centavos), conforme mapa de preços em anexo, diante dos fatos fica convocada a respectiva empresa para assinatura do contrato, no prazo máximo de 05 (cinco) dias. Santo Antônio de Pádua, 27 de fevereiro de 2024. Paulo Roberto Pinheiro Pinto - Prefeito Municipal - CPF: 090.228.547-52.

REQUERIMENTO DE LICENÇA
SPE BEACH CLASS RESIDENCE EMPREENDIMENTO IMOBILIÁRIO LTDA - CNPJ nº 46.137.565/0001-16 torna público que requereu à Secretaria Municipal de Desenvolvimento Urbano e Econômico - SMDUE, através do processo EIS-PRO-2023/11490.01, Licença Municipal Ambiental (LMA) para atividade Prédio residencial Multifamiliar, localizado na Av. Lucio Costa nº 16.110 - Recreio dos Bandeirantes - RJ.

PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA
Estado do Rio de Janeiro
EXTRATO DO CONTRATO 012/2024
PARTES: Prefeitura Municipal de Santo Antônio de Pádua e Rafael Almeida Medeiros Ltda. OBJETO: Pavimentação de Rua Projetada no Distrito de Santa Cruz. VALOR: R\$ 101.936,84 (cento e um mil e novecentos e trinta e seis reais e oitenta e quatro centavos). DATA: 27/02/2024.

PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA
Estado do Rio de Janeiro
GABINETE DO PREFEITO
PROCESSO ADMINISTRATIVO Nº 4849/2023
EDITAL 057/2023 – CONCORRÊNCIA.
OBJETO: PAVIMENTAÇÃO DE RUAS EM PARALELEPÍPEDOS, NO DISTRITO DE CAMPELO.
TERMO DE HOMOLOGAÇÃO E ADJUDICAÇÃO
Constatadas as regularidades dos atos procedimentais decorrentes do Edital 057/2023, referente à CONCORRÊNCIA para a PAVIMENTAÇÃO DE RUAS EM PARALELEPÍPEDOS, NO DISTRITO DE CAMPELO, para o cumprimento do objeto e homologação o resultado do julgamento da licitação e, em consequência da homologação adjudico o objeto à licitante RAFAEL ALMEIDA MEDEIROS LTDA, que apresentou proposta no valor total de R\$ 559.636,47 (quinhentos e cinquenta e nove mil e seiscentos e trinta e seis reais e quarenta e sete centavos), conforme mapa de preços em anexo, diante dos fatos fica convocada a respectiva empresa para assinatura do contrato, no prazo máximo de 05 (cinco) dias. Santo Antônio de Pádua, 27 de fevereiro de 2024. Paulo Roberto Pinheiro Pinto - Prefeito Municipal - CPF: 090.228.547-52.

PROCURAR IMÓVEL EM OUTROS SITES SÓ TEM UM PROBLEMA: AS OFERTAS MORAM LÁ HÁ MUITO TEMPO.

Oferta velha não resolve nada.
Imóveis, veículos, empregos e muito mais no Classificados do Rio. Só ofertas atuais com fotos e navegação inteligente.

Anuncie agora via WhatsApp ou Telegram
21 2534-4333