

Maratonar uma série na TV ou na internet é um comportamento impulsivo? Cientistas americanos garantem que não.

Segundo a revista "The Journal of Experimental Psychology: Applied", maratonar é uma atividade planejada.

Bem-viver

EMAGRECIMENTO

Veja como ficar longe das 'doces tentações'

Para quem está de dieta, uma das dicas é trocar chocolate por frutas na sobremesa

Quem não sente falta de comer um chocolate enquanto está fazendo dieta? Esse deslizamento pode atrasar o emagrecimento, levar ao ganho de peso, dificultar o processo de obter massa magra e desregular taxas como as de glicose e de colesterol no sangue. Mas existem maneiras de comer doce de uma maneira saudável, sem prejudicar a dieta. Buscar substitutos também saborosos é uma delas.

Após o almoço, sempre tem aquela vontade de comer um docinho. Especialistas sugerem que as pessoas comecem a optar por substituí-los por uma sobremesa mais saudável e natural, como uma fatia de abacaxi ou melancia e uma banana. Se a vontade for espe-

cífica de chocolate, há também a possibilidade de comer uma porção pequena do doce rica em cacau, ou seja, aqueles que são acima de 70%. Eles são mais amargos exatamente por conterem baixo teor de açúcar.

SEM ESTOQUE

O ideal é evitar ter doces por perto para não cair em tentação. Há sempre aquelas pessoas que compram um estoque para o mês ou para a semana e deixam guardado em casa ou no local de trabalho. Especialistas afirmam que o hábito não é bom para uma pessoa que está no processo de emagrecimento e precisa evitar comer as guloseimas. Isso porque o cérebro sabe que tem aquele produto guardado. A vontade de co-



Se a vontade de comer chocolate for grande, escolha o amargo

mer doce muitas vezes é gerada quando você vê a sobremesa ou pelo simples fato de saber que ela está disponível. A restrição aliada à vontade pode até fazer você comer em excesso, o que é pior do que comer poucas porções.

Muitas pessoas veem na necessidade de comer doce um escape para o estresse, a ansiedade ou o nervosismo

do dia a dia. Até quando vão comemorar ou festejar algo, para tirar o desejo do açúcar de sua mente, é possível encontrar outras coisas que garantem essa sensação de prazer e felicidade como o açúcar, seja mastigando um chiclete, fazendo exercícios, lendo um livro, tomando uma ducha ou bebendo chá, entre outros. ✕

Excitação demais pode dificultar o orgasmo masculino

Pesquisadores da Universidade Sussex, no Reino Unido, descobriram que muita excitação psicológica antes ou durante o sexo pode dificultar o orgasmo masculino. Para isso, compararam respostas físicas de 10 mil atos sexuais em 1966 com cinco estudos de ressonância magnética de pessoas fazendo sexo de 2003 a 2011.

Com isso, conseguiram avaliar tanto a excitação fisiológica quanto a psicológica durante a estimulação sexual. Os resultados mostram que se um homem que fica mentalmente excitado em excesso, seja devido ao seu estado psicológico antes ou durante o sexo, isso pode prejudicar as suas chances de atingir o orgasmo.

A explicação é que, quando alguém está excitado demais, muito focado em seu desempenho ou em chegar ao orgasmo, pode causar ansiedade, que é em si um estado de superestimulação psicológica. Como resultado, as pessoas podem chegar a um estado frustrante de estarem



perto do ponto do clímax, mas não serem capazes de alcançá-lo. A solução para isso, de acordo com os pesquisadores, é desligar mentalmente e relaxar para permitir que a excitação psicológica diminua. O resultado do estudo vale somente para os homens, porque as mulheres têm uma variedade maior de respostas sexuais. ✕

PREFEITURA MUNICIPAL DE VOLTA REDONDA
AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 080/2023
 Proc. 2225/2023 - SMI - tradicional - ampla concorrência - tipo: Maior percentual de desconto na tabela ANP - Objeto: Aquisição de Gasolina Comum, Realização: 07/06/2023 às 09h - UASG: 450068 - Divulgação: www.voltaredonga.rj.gov.br e www.comprasnet.gov.br - Info: (24) 3345-4444 - R. 121.
 Eliane da Costa Alexandre Pregoeiro(a).

SENAI
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 041/2023
AVISO DE RESULTADO
 Objeto: Contratação de Brigada de Incêndio para atendimento ao Laudo de Exigências P-02789/16, CD-03224/17, LE-01218/20 e LE-01221/22 do Corpo de Bombeiros, nas dependências das Unidades Firjan SENAI.
 Vencedor: SERMACOL COMÉRCIO E SERVIÇOS LTDA
 Comissão de Licitação

AVISO DE ADIAMENTO DE LICITAÇÃO
 O Município de Casimiro de Abreu torna público aos interessados, por intermédio da Comissão de Permanente de Licitação, que está adiado Sine die o Pregão Presencial nº 05/2023 - FMCA, objetivando o Registro de Preços para Contratação de empresa especializada em Locação de Veículos de pequeno porte, Caminhonete tipo Pick-Up e Van, com rastreamento e monitoramento via satélite, com motorista, movidos a gasolina, diesel ou gasolina e álcool, com quilometragem livre, seguro total sem franquia, com a finalidade de atender demandas da Fundação Municipal Casimiro de Abreu, deste Município, tendo em vista a necessidade de correções no Termo de Referência e no Edital. Maiores informações poderão ser obtidas na Comissão de Licitação, na Rua Mário Costa, nº 593, Centro - Casimiro de Abreu/RJ, no horário das 09h às 16h ou por meio dos endereços eletrônicos cplcasimirodeabreu@gmail.com.
 Casimiro de Abreu, 08 de maio de 2023.
 Régis Silva Bento
 Pregoeiro

PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTA MARIA MADALENA/RJ
AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÃO PRESENCIAL PARA REGISTRO DE PREÇOS Nº 020/2023
 Legislação aplicada: Lei nº 10.520/02
OBJETO: OBJETO: contratação de empresa para prestação de serviços de coleta seletiva de resíduos sólidos urbanos passíveis de reutilização, reuso e reciclagem, bem como atividade de operacionalização da UTL - Usina de Tratamento de Lixo, para atender ao município de Santa Maria Madalena/RJ, do tipo menor preço global, em regime de empreitada por preço unitário. Data: 05/06/2023, às 14:00h. Local: Prefeitura de Santa Maria Madalena, Praça Cel. Braz, nº 02, Centro, Santa Maria Madalena / RJ, Telefone (22) 2561-1562, 2561-1247 ou 2561-1237, ramal 222, de 08:00 às 16:00 horas. OBS: caso haja interesse em participar da referida licitação, favor enviar solicitação do edital através do e-mail setorcompras@pmsmm.rj.gov.br
 Cláudio Ribeiro Perdomo - Pregoeiro

AVISO DE LICITAÇÃO
 O Município de Casimiro de Abreu torna público aos interessados, por intermédio da Comissão de Pregão, que fará realizar, na sala de reuniões da Comissão de Licitação localizada, na Rua Mário Costa, nº 593 - Vale das Palmeiras, na modalidade Tomada de Preços nº 03/2023 - PMCA, no dia 20/06/2023, às 09h30, Referente a Contratação de empresa legalmente habilitada para execução da obra de reforma do Ginásio Esportivo de Professor Souza. O Edital e seus anexos poderão ser obtidos no site: http://www.casimirodeabreu.rj.gov.br ou em até 24 (vinte e quatro) horas anteriores à data do recebimento das propostas, mediante a entrega de 01 (uma) resma de papel A4, e o interessado deverá estar munido do carimbo do CNPJ, à Rua Mário Costa, nº 593 - Vale das Palmeiras, Casimiro de Abreu, no horário das 09h às 16h30.
 Casimiro de Abreu, 23 de maio de 2023.
 Régis Silva Bento
 Pregoeiro

PREFEITURA MUNICIPAL DE RESENDE
 Secretaria Municipal de Governo
SUPERINTENDÊNCIA MUNICIPAL DE LICITAÇÕES E CONTRATOS
AVISO DE ERRATA
 -Pregão Eletrônico nº 98/2023-ERRATA- objeto: REGISTRO DE PREÇOS - Aquisição de material didático/ escolar, conforme edital. P. A. nº: 36.077/2022. Data/Hora 07/06/2023, às 16h. Errata disponível: http://www.resende.rj.gov.br «menu» licitações» licitações agendadas e https://www.licitacoes-e.com.br/ - e-mail: editais.resende@gmail.com tel: (0XX24) 3354-4625. Julio Cezar de Carvalho - Superintendente Municipal de Licitações e Contratos.

ERRATA DE EDITAL - PE Nº 01/2023 FCCA
 No Edital de Pregão Eletrônico nº 01/2023, para Registro de Preço referente a contratação de empresa especializada para prestação de serviço de locação de banheiros químicos, para atender as eventuais necessidades da Fundação Cultural Casimiro de Abreu, no anexo II:
Onde se lê:
 "A licitante deverá apresentar junto à proposta as planilhas dos anexos III a VI do Termo de Referência, devidamente preenchidas."
 [...] **Leia-se:**
 "Suprimido"
 [...] Permanecem em vigor as demais condições.
 Casimiro de Abreu, 23 de maio de 2023.
 Débora da Silva Aguiar
 Pregoeira - Port.422/2023

LEILÃO DE ALIENAÇÃO FIDUCIÁRIA
FABIANO AYUPP MAGALHÃES, leiloeiro público, inscrito na JUCERJA nº 182, com escritório na Av. Rio Branco nº 156, sala 2037, Centro, Rio de Janeiro - RJ, devidamente autorizado pelo Credor Fiduciário TFFN EMPREENDIMENTOS E PARTICIPAÇÕES LTDA, inscrita no CNPJ sob o nº 32.100.273/0001-02, com sede na Cidade de Areado, Estado de Minas Gerais, na Rua Monsenhor Mattias, 56-A, Centro, CEP 37140-000, nos termos da Alienação Fiduciária, conforme - Instrumento Particular de Compra e Venda de Imóvel, com Força de Escritura Pública, com Financiamento Imobiliário e Pacto Adjudicatório, Fidejussória e Outras Avenças - 27/04/2020, cartório do 1º Ofício de Notas e Registro de Imóveis - São Pedro da Aldeia, Protocolo nº 77787 L. 1-E, fl. 118v (R-2, RGI), no qual figuram como Fidejussores TIAGO FERREIRA RUBIEM e AMANDA FERREIRAARAÚJO RUBIEM, levava à PÚBLICO LEILÃO de modo On-line, nos termos da Lei nº 9.514/97, artigo 27 e parágrafos, no dia 06/06/2023, às 11:50 horas, em PRIMEIRO PÚBLICO LEILÃO, com lance mínimo igual ou superior a R\$ 255.539,15, o imóvel abaixo descrito, com a propriedade consolidada (AV.4 - RGI de 20/04/2023) em nome do credor Fiduciário, constituído pelo Imóvel "lote nº 01 (um) da quadra 18 (dezoito), do "Condomínio Viverde São Pedro da Aldeia", implantado na Gleba 01 (um), desmembrada da Gleba "E", que por sua vez é desmembrada do remanescente de uma área de terras situada em Mossoró, zona urbana deste município de São Pedro da Aldeia, RJ, com as seguintes dimensões e confrontações: medindo 316,46m2, com 13,21m (treze metros e vinte e um centímetros) de frente que faz para a Rua 07, com uma curva de 10,40m (dez metros e quarenta centímetros) pelo lado esquerdo na confluência da Rua 07 com a Rua 04; nos fundos com 9,99m (nove metros e noventa e nove centímetros), confrontando com o lote nº 12; pelo lado esquerdo com 15,54m (quinze metros e cinquenta e quatro centímetros), confrontando com a Rua 04; e pelo lado direito com 21,00m (vinte e um metros), confrontando com o lote nº 02, e respectiva fração ideal de 0,00223635.", objeto da matrícula nº 27.541 do 1º Ofício - Registro de Imóveis de São Pedro da Aldeia/RJ (1º Distrito). Observação: - Imóvel desocupado. Os débitos de IPTU e Condomínio existentes até a data da venda, deverão ser apurados e pagos pelo arrematante, sem direito a reembolso (Valores aproximados em maio de 2023: IPTU: R\$ 900,72. Condomínio: R\$ 8.073,49). Caso não haja licitante em primeiro leilão, fica desde já designado o dia 07/06/2023, no mesmo horário, para realização do SEGUNDO PÚBLICO LEILÃO, com lance mínimo igual ou superior a R\$ R\$ 255.539,15, referente ao valor da dívida. Todas as condições do leilão podem ser verificadas no edital completo constante no site o www.fabianoayuppleiloeiro.com.br. Após a confirmação da arrematação pelo VENDEDOR, o COMPRADOR pagará ao VENDEDOR, à vista, a importância equivalente a 30% do valor da venda e compra, mais 5% (cinco por cento) de comissão ao leiloeiro, no prazo de 48 horas, através de transferência bancária ou PIX, em conta a ser indicada/PIX, sendo a diferença ser pago no ato da assinatura da escritura, ocorrendo a desistência o comprador ficará sujeito a perda do sinal de 30% e da comissão. A escritura pública de compra e venda realizar-se-á no prazo máximo de 10 dias, salvo motivo justificado pelo Vendedor.

AVERBAÇÃO - EIS-AVB-2023/00073 REF A LMO Nº 002148/2017 ALTERAÇÃO DE TITULARIDADE
CLEAN AMBIENTAL SERVIÇOS DE COLETA E TRANSPORTES LTDA - CNPJ 05.539.814/0001-12, torna público que recebeu a Secretária Municipal de Desenvolvimento Econômico, Inovação, e Simplificação - SMDEIS, através do processo nº EIS-AVB-2023/00073 o Texto de Averbação referente a Alteração de Titularidade referente a licença Ambiental Municipal - LMO de nº 002148/2017 processo:14/201.210/2015 para a atividade Código 55.21.40 Abastecimento de veículos e máquinas em pontos de abastecimento com tanque de superfície elevado, 55.21.10 reparação e manutenção mecânica e elétrica de veículos automotores e 55.21.15 Lanterna e pintura automotores na Avenida Guilherme Maxwell nº154/156 - bairro Maré - RJ.

enel **DESLIGAMENTO PROGRAMADO**
 Informamos que precisaremos interromper o fornecimento de energia no dia e horário especificados abaixo para realização de melhorias na rede elétrica. Durante o período de isolamento social para conter o avanço do coronavírus, estamos fazendo somente desligamentos emergenciais que são extremamente necessários para evitar possíveis falhas no fornecimento de energia de nossos clientes.
 Dia: 27/05/2023

Horário	Endereço	SÃO GONÇALO	Nº Deslig.
09:00 às 12:00	Rua Heitor Levi - Pita - São Gonçalo		20100527
09:00 às 12:00	Rua Celso Queiroz - Barro Vermelho - São Gonçalo		20100527
12:00 às 16:00	Sítio Vila Cambiasca - Altos - Cambiasca - Fazendas - 5º Distrito - Ernesto Machado - São Fidélis		20093977
12:00 às 16:00	Praça Nossa Senhora da Conceição - Ernesto Machado - Cambiasca		20093977
12:00 às 16:00	Rodovia RJ 158 - 5º Distrito - São Fidélis		20093977
12:00 às 16:00	Rua Benedita F Porto - Cambiasca - São Fidélis		20093977
12:00 às 16:00	Rua Capitão João de Castro - Cambiasca - São Fidélis		20093977
12:00 às 16:00	Rua Capitão Otavio Faria - Cambiasca - Ernesto Machado - São Fidélis		20093977
12:00 às 16:00	Rua Coronel Magalhães - Cambiasca - São Fidélis		20093977
12:00 às 16:00	Rua de Castro - Cambiasca - São Fidélis		20093977
12:00 às 16:00	Rua Leopoldina Santarém - Cambiasca - Ernesto Machado - Barreiro		20093977
12:00 às 16:00	Rua Magalhães Garcês - Cambiasca - São Fidélis		20093977
12:00 às 16:00	Rua Professora Maria José Garcês - Ernesto Machado - São Fidélis		20093977
12:00 às 16:00	Rua Professora Maria José - Cambiasca - São Fidélis		20093977
12:00 às 16:00	Rua Projetaia - Ernesto Machado - Coroados - Cambiasca - São Fidélis		20093977
12:00 às 16:00	Rua Suly Maia - Ernesto Machado - São Fidélis		20093977
12:00 às 16:00	Rua Vereadora Celi Mala - Barreiro - São Fidélis		20093977
12:00 às 16:00	Sítio Brum - Cambiasca - São Fidélis		20093977
12:00 às 16:00	Sítio do Carmo - Cambiasca - São Fidélis		20093977
12:00 às 16:00	Estrada Pádua - Monte Alegre - Itibiquaçú - Santo Antônio de Pádua		20070695
12:00 às 16:00	Sítio Boa Vista - Monte Alegre - Itibiquaçú - Santo Antônio de Pádua		20070695
11:30 às 15:30	Sítio Valão do Papagaio - Portela - Zona Rural - Itaocara		20093897

ITAOCARA
 Estamos com você, mesmo à distância.

PREFEITURA MUNICIPAL DE CABO FRIO
 Região dos Lagos - Estado do Rio de Janeiro
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ATO DE HOMOLOGAÇÃO E ADJUDICAÇÃO

HOMOLOGO E ADJUDICO O CHAMAMENTO PÚBLICO Nº 001/2023/SEME, cujo objeto é "Aquisição de gêneros alimentícios da AGRICULTURA FAMILIAR para composição da merenda escolar dos alunos pertencentes a rede pública de ensino do município de Cabo Frio/RJ", conforme Processo Administrativo nº52.240/2022/SEME, onde foram habilitados os seguintes fornecedores com os respectivos quantitativos e valores:

1. COOPALAGOS - Cooperativa da Agricultura Familiar da Região dos Lagos - CNPJ nº 11.160.990/0001-41.

Item	Descrição	UND MED	QTD	Preço Unitário	Preço Total
1	ABACATE	KG	1.350	RS 11,81	RS 15.943,50
2	ABACAXI	UND	29.346	RS 7,49	RS 219.801,54
3	ABÓBORA	KG	14.219	RS 5,69	RS 80.906,11
4	AGRIÃO	UND	41.421	RS 1,99	RS 82.427,79
5	AIPIIM	KG	16.196	RS 5,56	RS 90.478,19
6	ALFACE	UND	51.171	RS 2,89	RS 147.884,19
7	BANANA PRATA	KG	23.000	RS 7,99	RS 183.770,00
8	BATATA DOCE	KG	20.556	RS 5,24	RS 107.713,44
10	CHEIRO VERDE	UND	28.928	RS 2,72	RS 78.684,16
11	COUVE	UND	26.864	RS 2,74	RS 73.607,36
13	LARANJA	KG	64.471	RS 6,49	RS 418.416,79
14	MANJERICÃO	UND	8.555	RS 2,08	RS 17.794,40
16	OVOS DE GALINHA CAIPIRA	EMD 30UND	23.828	RS 33,67	RS 802.288,76
18	QUIABO	KG	504	RS 5,97	RS 3.008,88
19	TANGERINA	KG	16.601	RS 7,09	RS 117.701,09
Valor Total	RS 2.439.997,77 (Dois milhões, quatrocentos e trinta e nove mil, novecentos e noventa e sete reais e setenta e sete centavos)				

2. Associação de Pequenos Produtores Rurais do Projeto de Assentamento e Economia Solidária Campos Novos - CNPJ: 32.534.729/0001-34.

Item	Descrição	UND MED	QTD	Preço Unitário	Preço Total
3	ABÓBORA	KG	5.275	RS 5,69	RS 30.014,75
5	AIPIIM	KG	16.197	RS 5,56	RS 90.055,32
6	ALFACE	UND	21.368	RS 2,89	RS 61.753,52
7	BANANA PRATA	KG	102.737	RS 7,99	RS 820.868,63
8	BATATA DOCE	KG	8.305	RS 5,24	RS 43.518,20
9	BETERRABA	KG	16.358	RS 4,89	RS 79.990,62
10	CHEIRO VERDE	UND	13.234	RS 2,72	RS 35.996,48
11	COUVE	UND	11.236	RS 2,74	RS 30.786,64
13	LARANJA	KG	119.902	RS 6,49	RS 778.163,98
14	MANJERICÃO	UND	3.860	RS 2,08	RS 8.028,80
Valor Total	RS 1.979.176,94 (Um milhão, novecentos e setenta e nove mil, cento e setenta e seis reais e noventa e quatro centavos)				

3. COOPAFO - Cooperativa de Pescadores e Agricultores Familiares Organizado - CNPJ: 17.958.328/0001-18.

Item	Descrição	UND MED	QTD	Preço Unitário	Preço Total
2	ABACAXI	UND	53.383	RS 7,49	RS 399.838,67
12	FARINHA DE MANDIOCA	KG	12.435	RS 10,75	RS 133.676,25
15	MELANCIA	KG	148.375	RS 5,24	RS 777.485,00
16	OVOS DE GALINHA CAIPIRA	EMD 30UND	11.028	RS 33,67	RS 371.312,76
17	PIMENTÃO VERDE	KG	13.893	RS 7,49	RS 104.058,57
Valor Total	RS 1.786.371,25 (Um milhão, setecentos e oitenta e seis mil, trezentos e setenta e um reais e vinte e cinco centavos)				

4. COOPMAC - Cooperativa Agropecuária e Agroindustrial Familiar dos Trabalhadores Rurais e Economia Solidária do Município de Macaé - RJ - CNPJ nº 08.885.020/0001-07.

Item	Descrição	UND MED	QTD	Preço Unitário	Preço Total
7	BANANA PRATA	KG	8.947	RS 7,99	RS 71.486,53
Valor Total	RS 71.486,53 (Setenta e um mil, quatrocentos e oitenta e seis reais e cinquenta e três centavos)				

5. COOPARIO - Cooperativa de Agricultores e Agricultoras Familiar de Rio Pardo - CNPJ: 30.248.992/0001-31.

Item	Descrição	UND MED	QTD	Preço Unitário	Preço Total
1	ABACATE	KG	457	RS 11,81	RS 5.397,17
9	BETERRABA	KG	1.386	RS 4,89	RS 6.777,54
16	OVOS DE GALINHA CAIPIRA	EMD 30UND	3.167	RS 33,67	RS 106.632,89
18	QUIABO	KG	144	RS 5,97	RS 859,68
19	TANGERINA	KG	7.662	RS 7,09	RS 54.323,58
Valor Total	RS 173.990,86 (Cento e setenta e três mil, novecentos e noventa reais e oitenta e seis centavos)				

Cabo Frio/RJ, 22 de maio de 2023.

Eliécia da Silveira
 Secretária Municipal de Educação
 Secretaria Municipal de Educação
 Largo de Santo Antônio, nº. 131
 Centro - Cabo Frio/RJ