

Bem-viver



Queijo cottage: ele é tão saudável assim? Especialistas afirmam que sim e dizem ser um dos mais ricos em proteína.

Uma porção dá 30% da ingestão diária recomendada de selênio, mineral essencial para combater danos celulares.

DICAS PARA DORMIR BEM

Desacelere e tenha um sono tranquilo

Dicas incluem focar em boas lembranças e não levar trabalho para a cama

Estima-se que seis em cada dez pessoas tenham sintomas regulares de insônia. Destes, ao menos 10% apresentam este problema há meses ou anos. A condição tem como principais sinais dificuldade para adormecer, acordar no meio da madrugada, ter a sensação de fadiga diurna, falta de concentração, letargia e mau humor. Confira seis dicas para não sentir mais esse incômodo e conseguir cair no sono mais rapidamente:

QUARTO NÃO É ESCRITÓRIO
Não leve trabalho para a cama. Uma das principais recomendações para combater a insônia é não usar o quarto como extensão do escritório. Ou seja: na hora de dormir, é preciso se desligar do celular e de outros aparelhos que o façam trabalhar ou se preocupar com assuntos do serviço.

PENSAMENTOS AFETUOSOS
Pensar em coisas positivas, como uma memória boa que viveu naquele dia ou



Existem algumas maneiras para você ter um sono tranquilo e fugir da indesejável insônia

um filme do qual gostou, pode distrair de pensamentos negativos que causam preocupação e tiram o sono. Esse processo é chamado de “reorientação cognitiva”.

PREOCUPE-SE NO INÍCIO DO DIA: Caso as preocupações venham à mente durante a noite, prejudicando o sono, é importante que você já tenha programado um tempo durante o dia para lidar com elas. Anotá-las em um caderno, por exemplo, pode ajudar

a aliviar a tensão. Quando elas surgirem momentos antes de adormecer, a anotação ajuda a lembrar que elas não foram esquecidas e serão resolvidas na manhã seguinte.

RELAXE: Com os problemas e preocupações anotados, um sono mais relaxante é mais fácil de acontecer. Uma maneira de relaxar é tensionar e relaxar progressivamente grupos musculares em todo o corpo, conhecido como tera-

pia de relaxamento muscular progressivo guiado. Exercícios respiratórios, música suave e imagens visuais também podem ser adequados para auxiliar no sono. Ter uma “zona tampão” antes de deitar, ou seja, um tempo sem trabalho nem ver televisão, usar computador ou fazer qualquer outra atividade estimulante e que possa causar desconforto, preocupação ou ansiedade também é importante para relaxar antes do sono.

ACORDAR DURANTE A NOITE É NORMAL:
O sono ocorre em diferentes ciclos durante a noite. Cada ciclo dura cerca de 90 minutos e inclui diferentes estágios: sono leve, profundo e de sonho (REM). Ou seja, é normal ter breves despertares no sono durante a noite. O problema é acordar, mexer no celular e perder totalmente o sono. A maior parte do nosso sono profundo ocorre na primeira metade da noite e a maior parte do nosso sono leve na segunda metade. Todos experimentam breves despertares do sono, mas a maioria das pessoas não se lembra disso na manhã seguinte. Ou seja, ao despertar antes da hora de acordar, não recorra a telas ou outras distrações.

AJUDA PROFISSIONAL
Se nenhum desses passos resolver o problema, procure a ajuda de um profissional e comece a fazer uma “terapia cognitivo-comportamental para insônia”. Essa terapia não medicamentosa tem como objetivo tratar as causas implícitas da insônia e levar a melhorias duradouras no sono, na saúde mental e nas funções diurnas. É muito importante procurar um médico que seja especialista em assuntos do sono.

PREFEITURA MUNICIPAL DE CANTAGALO
AVISO DE EDITAL LICITAÇÃO 57/2023
TOMADA DE PREÇOS
OBJETO: Contratação de empresa especializada para a execução dos serviços de pavimentação asfáltica em PMF e drenagem pluvial na rua A e B, esquina com Rua Ademir Silva, em Boa Sorte, 5º distrito de Cantagalo/RJ, conforme condições e normas específicas constantes no edital, projeto básico e seus anexos - VALOR: R\$ 286.040,07 - DATA: 27 de julho de 2023 - HORA: 13h - LOCAL: Rua Vereador Francisco Eugênio Vieira, nº 300, salas 101 e 103, Centro, Cantagalo/RJ. O Edital encontra-se à disposição dos interessados, para consulta e/ou retirada, a partir do dia 12/07/23, das 8h às 17h, no endereço supracitado e no site da Prefeitura de Cantagalo: www.cantagalo.rj.gov.br/licitacoes/aviso
Cantagalo, 06 de julho de 2023.
Carlos Alexandre Marques da Silva
Presidente

PREFEITURA MUNICIPAL DE TRÊS RIOS
AVISOS DE LICITAÇÕES - UASG: 985919
AVISO DE PREGÃO ELETRÔNICO Nº 084/2023
OBJETO: Contratação de empresa especializada, sob o regime de empreitada com material e mão-de-obra, para execução de serviços/obras destinados à perfuração de 01 (um) poço artesiano tubular profundo, testes de bombeamento, análise de água subterrânea, e motobomba visando captar água com boa qualidade física, química e biológica, para o abastecimento de uma unidade de Centro Comunitário.
DATA DE ABERTURA DA LICITAÇÃO: 09 de agosto de 2023 às 8:00 horas.
AVISO DE PREGÃO ELETRÔNICO Nº 085/2023
OBJETO: Aquisição de massa asfáltica tipo CBUQ e emulsão RR1-C para as vias do Município de Três Rios.
DATA DE ABERTURA DA LICITAÇÃO: 10 de agosto de 2023 às 8:00 horas.
AVISO DE PREGÃO ELETRÔNICO Nº 086/2023
OBJETO: Aquisição de Climatizadores de parede e portátil a fim de atender o almoxarifado da Secretaria de Educação e à eventos.
DATA DE ABERTURA DA LICITAÇÃO: 11 de agosto de 2023 às 8:00 horas.

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 Eletrônico nº 04/2023 - PMCA, objetivando a **aquisição de Livros - Um Giro pela Aprendizagem, para atendimento aos alunos do Ensino Fundamental - 1º ao 9º Ano, conforme condições, quantidades e especificações contidas no Termo de Referência**, pelo portal ComprasNet - www.comprasnet.gov.br em razão de interesse público e conveniência administrativa. 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 cplcasimirodeabreuj@gmail.com.
Casimiro de Abreu, 11 de julho de 2023.
Débora da Silva Aguiar - Pregoeira

SECRETARIA DE ESTADO DO AMBIENTE E SUSTENTABILIDADE
COMISSÃO ESTADUAL DE CONTROLE AMBIENTAL
EDITAL
AUDIÊNCIA PÚBLICA
O Presidente da Comissão Estadual de Controle Ambiental - CECA da Secretaria de Estado do Ambiente e Sustentabilidade do Estado do Rio de Janeiro, no uso das atribuições que lhe são conferidas pelo Decreto Estadual nº 21.287, de 23/01/95, no cumprimento ao disposto nas Resoluções CONEMA nº 35, de 15/08/2011, nº 89, de 17/04/2020, e nº 94, de 12/05/2022, e tendo em vista os termos da Deliberação CECA nº 6.502 de 28/09/2021, no Processo nº SEI-070007/000115/2022, convoca Audiência Pública, de forma híbrida, para apresentação e discussão do Relatório de Impacto Ambiental - RIMA, com relação ao requerimento de Licença Prévia da empresa SSP TRANSMISSORA DE ENERGIA S/A para implantação de um projeto de transmissão de energia que envolve a construção de duas linhas de transmissão (LT) e três subestações (SE): LT 345kV Comper - Venda das Pedras; LT 345kV Venda das Pedras - Sete Pontes; SE 345kV Comper (Ampliação); SE 345kV Venda das Pedras (Ampliação) e SE 345/138kV Sete Pontes (Nova - rede básica), o qual possui extensão aproximada de 56,17 km e cruza os Municípios de Cachoeiras de Macacu, Itaboraí, São Gonçalo e Tanguá. A Audiência Pública em formato híbrido será realizada no dia 02/08/2023, às 19h, sob a presidência de Paulo Henrique Zuzarte Ferreira, secretariado por Ana Cláudia dos Santos Campos e Paulo Roberto Bento Carneiro, estando na suplência da secretária Luiz Carlos Bernardo Rodrigues, podendo ser acompanhada virtualmente por meio do link <https://youtube.com/live/0C8Lk2x3Jue?feature=share> onde constarão as instruções gerais de cadastro e utilização da plataforma pelas rádios locais e, presencialmente nos seguintes endereços: Full House Casa de Festas, localizada na Avenida Governador Macedo Soares nº 795, Município de São Gonçalo, e no Hotel e Restaurante Renov, localizado na Rodovia Presidente João Goulart km 4,5, Alto do Jacu, Município de Itaboraí.

PREFEITURA MUNICIPAL DE TRÊS RIOS
AVISO DE PREGÃO ELETRÔNICO Nº 069/2023 - RETIFICADO
OBJETO: Aquisição de contêiner de lixo para atender ao programa de coleta de lixo do Município de Três Rios - RJ.
DATA DE ABERTURA DA LICITAÇÃO: 25 de julho de 2023 às 8:00 horas.
INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES: Os editais completos poderão ser examinados e adquiridos através do endereço eletrônico: Portal de Compras do Governo Federal - www.comprasgovernamentais.gov.br e no site www.tresrios.rj.gov.br. Outras informações poderão ser obtidas na Secretaria de Gestão Pública e Compras Governamentais sediada na Rua Gomes Porto, nº 225, Centro Empresarial Américo Silva, Sala 803, Centro, Três Rios/RJ, no horário compreendido das 09 às 17 horas, ou pelo telefone (24) 2252-2286.
Caio Correa de Carvalho
Diretor Geral da Sec. de Gestão Pública e Compras Governamentais

A COMPANHIA DE DESENVOLVIMENTO DE MARICÁ (UASG 926.723),
COMISSÃO PERMANENTE DE LICITAÇÃO
RESPOSTA AO RECURSO
PROCEDIMENTO LICITATÓRIO ABERTO ELETRONICO Nº 11/2023
Processo Nº 4661/2023
Processo Administrativo: 12484/2023
Requerente: Global Brasil Comercial Ltda
CNPJ: 27.217.586/0001-05
Decisão: INDEFERIDO

PREFEITURA DE PETRÓPOLIS
SECRETARIA DE ADMINISTRAÇÃO E DE RECURSOS HUMANOS
DEPARTAMENTO DE LICITAÇÕES, COMPRAS E CONTRATOS ADMINISTRATIVOS (DELCA)
AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 189/2023
OBJETO: REGISTRO DE PREÇOS, PARA O PERÍODO DE 12 (DOZE) MESES, PARA EVENTUAL AQUISIÇÃO DE GÊNEROS ALIMENTÍCIOS NÃO PERECÍVEIS (AZEITE, CANELA, CANJICA, COLORAU, FEIJÃO, MACARRÃO E SUCO), PARA ATENDER AOS ALUNOS DOS CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL, ESCOLAS DE EDUCAÇÃO INFANTIL E UNIDADES ESCOLARES DO MUNICÍPIO. Valor estimado: R\$ 1.402.015,30. DATA/HORA: 14/07/2023 às 12:00 horas. Edital completo e maiores informações a partir de 14/07/2023, na Rua Teresa - nº 1.515 - L2 - Alto da Serra - Petrópolis/RJ e nos "sites": www.petropolis.rj.gov.br (link: Portal da Transparência - Licitações) e www.licitacoes.caixa.gov.br. Esclarecimentos: através do tel.: (024) 2233-8202/8195.
Petrópolis, 06 de julho de 2023.
RAMON PEDRO DE MELLO
Secretário de Administração e de Recursos Humanos

PREFEITURA DE PETRÓPOLIS
SECRETARIA DE ADMINISTRAÇÃO E DE RECURSOS HUMANOS
DEPARTAMENTO DE LICITAÇÕES, COMPRAS E CONTRATOS ADMINISTRATIVOS (DELCA)
AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO EXCLUSIVO PARA ME/EPP/MEI
Nº 0155/2023
OBJETO: AQUISIÇÃO DE COMPUTADORES COM NO BREAK, PARA ATENDER ÀS NECESSIDADES DAS UNIDADES DE PRONTO ATENDIMENTO - UPA CENTRO E UPA CASCATINHA, SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE - SMS, conforme especificado no edital. Valor estimado: R\$ 64.182,40 DATA/HORA: 26/07/2023 às 14:00 horas. Edital completo e maiores informações a partir de 13/07/2023, na Rua Teresa, 1515 - sobreloja - Alto da Serra - cep: 25635-530 - Petrópolis/RJ e nos "sites": www.petropolis.rj.gov.br (link: Portal da Transparência - Licitações) e www.licitacoescaixa.gov.br. Esclarecimentos através do Telefone: (0xx24) 22469154 e e-mail: licitacaofmsp@gmail.com.
Petrópolis, 04 de julho de 2023.
RAMON PEDRO DE MELLO
Secretário de Administração e de Recursos Humanos

PREFEITURA DE PETRÓPOLIS
SECRETARIA DE ADMINISTRAÇÃO E DE RECURSOS HUMANOS
DEPARTAMENTO DE LICITAÇÕES, COMPRAS E CONTRATOS ADMINISTRATIVOS (DELCA)
AVISO DE REMARCAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 69/2023
OBJETO: REGISTRO DE PREÇOS, PARA O PERÍODO DE 12 (DOZE) MESES, PARA EVENTUAL E FUTURO FORNECIMENTO DE EQUIPAMENTOS E SOFTWARES, PARA ATENDER ÀS NECESSIDADES DA COORDENADORIA DE COMUNICAÇÃO SOCIAL. Valor estimado: R\$ 272.971,60. A licitação acima mencionada fica remarcada para o dia 27/07/2023 às 15:00 horas. Edital completo e maiores informações a partir de 13/07/2023, na Rua Teresa, nº 1.515, L2, Alto da Serra - Petrópolis/RJ e nos "sites": www.petropolis.rj.gov.br (link: Portal da Transparência - Licitações) e www.licitacoes.caixa.gov.br. Esclarecimentos: através do tel.: (024) 2233-8202/8195.
Petrópolis, 06 de julho de 2023.
RAMON PEDRO DE MELLO
Secretário de Administração e de Recursos Humanos

PREFEITURA DE PETRÓPOLIS
SECRETARIA DE ADMINISTRAÇÃO E DE RECURSOS HUMANOS
DEPARTAMENTO DE LICITAÇÕES, COMPRAS E CONTRATOS ADMINISTRATIVOS (DELCA)
AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÕES ELETRÔNICOS Nº 184/2023, 185/2023, 186/2023, 187/2023 e 188/2023
PE 184/2023: OBJETO: REGISTRO DE PREÇOS, PELO PERÍODO DE 12 (DOZE) MESES, PARA EVENTUAL CONTRATAÇÃO DE EMPRESA ESPECIALIZADA EM FORNECIMENTO DE PNEUS PARA OS ÔNIBUS E JEEP ESCOLAR DO PROGRAMA CAMINHO DA ESCOLA E VEÍCULOS DA FROTA DA SECRETARIA DE EDUCAÇÃO. Valor estimado: R\$ 1.776.500,46. DATA/HORA: 26/07/2023 às 09:00 horas.
PE 185/2023: OBJETO: REGISTRO DE PREÇOS, PELO PERÍODO DE 12 (DOZE) MESES, PARA EVENTUAL E FUTURA CONTRATAÇÃO DE EMPRESA ESPECIALIZADA NA PRESTAÇÃO DE SERVIÇO DE LOCAÇÃO DE VEÍCULOS, PARA ATENDER E SUPRIR AOS MÚLTIPLOS SERVIÇOS DEMANDADOS PELO SETOR DE INFRAESTRUTURA E TRANSPORTE QUE COMPÕE A SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO. Valor estimado: R\$ 395.199,84. DATA/HORA: 26/07/2023 às 10:00 horas.
PE 186/2023: OBJETO: REGISTRO DE PREÇOS, PARA O PERÍODO DE 12 (DOZE) MESES, PARA EVENTUAL AQUISIÇÃO DE GÊNEROS ALIMENTÍCIOS CARNEOS (FÍGADO BOVINO, MÚSCULO BOVINO E PATINHO BOVINO), PARA ATENDER AOS ALUNOS DOS CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL, ESCOLAS DE EDUCAÇÃO INFANTIL E UNIDADES ESCOLARES DO MUNICÍPIO. Valor estimado: R\$ 6.972.469,50. DATA/HORA: 26/07/2023 às 13:00 horas.
PE 187/2023: OBJETO: REGISTRO DE PREÇOS, PARA O PERÍODO DE 12 (DOZE) MESES, PARA EVENTUAL AQUISIÇÃO DE GÊNEROS ALIMENTÍCIOS NÃO PERECÍVEIS (AÇÚCAR REFINADO, ALHO PROCESSADO, ERVAS FINAS DESIDRATADAS, FEIJÃO PRETO, FUBA E ÓLEO DE SOJA), PARA ATENDER AOS ALUNOS DOS CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL, ESCOLAS DE EDUCAÇÃO INFANTIL E UNIDADES ESCOLARES DO MUNICÍPIO. Valor estimado: R\$ 2.666.615,70. DATA/HORA: 26/07/2023 às 10:00 horas. Editais completos e maiores informações a partir de 13/07/2023, nos "sites": www.petropolis.rj.gov.br (link: Portal da Transparência - Licitações) e www.licitacoes.caixa.gov.br. Esclarecimentos: através do tel.: (024) 2233-8202/8195 ou no endereço Rua Teresa nº 1515 - Al - Alto da Serra - Petrópolis/RJ.
Petrópolis, 04 de julho de 2023.
RAMON PEDRO DE MELLO
Secretário de Administração e de Recursos Humanos

PREFEITURA DE PETRÓPOLIS
SECRETARIA DE ADMINISTRAÇÃO E DE RECURSOS HUMANOS
DEPARTAMENTO DE LICITAÇÕES, COMPRAS E CONTRATOS ADMINISTRATIVOS (DELCA)
AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO EXCLUSIVO PARA ME/EPP/MEI
Nº 0154/2023
OBJETO: AQUISIÇÃO DE EQUIPAMENTO E MATERIAL PERMANENTE - FLUXÔMETRO DE OXIGÊNIO, VÁLVULA DE OXIGÊNIO - MANÔMETRO, VÁLVULA DE AR COMPRIMIDO, VÁLVULA DE VÁCUO, FRASCO DE ASPIRAÇÃO DE REDE DE VÁCUO, PARA ATENDER ÀS NECESSIDADES DAS UNIDADES DE PRONTO ATENDIMENTO - UPA CENTRO E UPA CASCATINHA, SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE - SMS, conforme especificado no edital. Valor estimado: R\$ 27.970,60 DATA/HORA: 26/07/2023 às 11:00 horas. Edital completo e informações a partir de 13/07/2023, na Rua Teresa, 1515 - sobreloja - Alto da Serra - cep: 25635-530 - Petrópolis/RJ e nos "sites": www.petropolis.rj.gov.br (link: Portal da Transparência - Licitações) e www.licitacoescaixa.gov.br. Esclarecimentos através do Telefone: (0xx24) 22469154 e e-mail: licitacaofmsp@gmail.com.
Petrópolis, 04 de julho de 2023.
RAMON PEDRO DE MELLO
Secretário de Administração e de Recursos Humanos

enel **DESLIGAMENTO PROGRAMADO**
Informamos que precisaremos interromper o fornecimento de energia no dia e horário especificados 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: 15/07/2023

Horário	Endereço	ANGRA DOS REIS	Nº Deslig.
09:00 às 11:00	Avenida Bom Jesus - Parque Belém - Belém - Angra dos Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Parque São Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Rua São José - Belém - Altos - Parque Belém - Angra dos Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Beco Sara - Gamboa do Belém - Angra dos Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Estrada Velha do Belém - Parque Belém - Angra dos Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Rua Anjos do Senhor - Belém - Parque Belém - Angra dos Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Rua Apocalipse - Parque Belém - Angra dos Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Rua Catiramaum - Parque Belém - Angra dos Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Rua Canaã - Belém - Parque Belém - Angra dos Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Rua Canal - Parque Belém - Angra dos Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Rua Cristó Redentor - Parque Belém - Angra dos Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Rua Hebreus - Gamboa do Belém - Angra dos Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Rua Santo Cristo - Gamboa do Belém - Angra dos Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Rua Hebreus - Gamboa do Belém - Parque Belém - Angra dos Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Rua Herodes de Amorim - Parque Belém - Angra dos Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Rua Judite - Gamboa do Belém - Angra dos Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Rua Joaquim - Parque Belém - Angra dos Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Rua Júlia - Gamboa do Belém - Angra dos Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Rua Judite - Parque Belém - Angra dos Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Rua Malaquias - Parque Belém - Angra dos Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Rua Milton da Silva - Gamboa do Belém - Angra dos Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Rua Monte Cristo - Gamboa do Belém - Angra dos Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Rua Natan - Belém - Parque Belém - Angra dos Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Rua Nicolau - Parque Belém - Angra dos Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Rua Nicolau - Parque Belém - Angra dos Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Rua Noel - Parque Belém - Angra dos Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Rua Nova Esperança - Belém - Japuíba - Angra dos Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Rua Profeta Elias - Gamboa do Belém - Parque Belém - Angra dos Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Rua Profeta Elias - Parque Belém - Angra dos Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Rua Santo Agostinho - Gamboa do Belém - Angra dos Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Rua São Miguel - Parque Belém - Angra dos Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Rua Santo Onofre - Parque Belém - Angra dos Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Rua São Joaquim - Parque Belém - Angra dos Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Rua São Lucas - Belém - Parque Belém - Angra dos Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Rua São Lucas - Parque Belém - Angra dos Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Rua São Sebastião - Parque Belém - Angra dos Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Rua Sara - Gamboa do Belém - Angra dos Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Rua Saul - Parque Belém - Angra dos Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Rua Vivaldo Vaz - Belém - Parque Belém - Angra dos Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Travessa Reis Magos - Belém - Angra dos Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Travessa São Jorge - Parque Belém - Angra dos Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Travessa São Lucas - Parque Belém - Angra dos Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Travessa São Sebastião - Parque Belém - Angra dos Reis	20355023	
09:00 às 11:00	Rua Noé - Belém - Angra dos Reis	20355023	

Estamos com você, mesmo à distância.

EDITAL DE CONVOCAÇÃO
ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA
Pelo presente Edital, na forma da legislação vigente, o Sindicato dos Funcionários Públicos Municipais de Seropédica/RJ, com base em todo o município de Seropédica/RJ, através de seu presidente e subscritor neste ato, o Sr. CLEBI FLORENTINO DE SOUSA, CPF: 832.178.947-15, PIS/PASEP 1.227.126.825-9, residente à Rua Rui Lucas Oliveira, s/nº, Quadra 12, Lote 7, Bairro Boa Fé, Seropédica/RJ, CEP 23855-000, de acordo com as Portarias nº 326/13 do MTE, de 11/03/2013, e a nº 17.593, de 24/07/2020, do Ministério da Economia / Secretaria Especial de Previdência e Trabalho, CONVOCA a toda a categoria profissional dos servidores públicos municipais da administração direta e indireta, dos Poderes Executivo e Legislativo do município de Seropédica/RJ, para participarem da Assembleia Geral Extraordinária de Ratificação da Fundação do Sindicato dos Funcionários Públicos Municipais de Seropédica/RJ, registrado sob o CNPJ: 24.488.792/0001-53, a ser realizada no dia 16/08/2023, às 17h em primeira convocação e às 17h30 em segunda convocação, com qualquer número de presentes, na Rua Tharsis e Paula, nº 165, Fundos, Fazenda Caxias, Seropédica/RJ, CEP 23.895-175, para discutirem e deliberarem sobre a seguinte ordem do dia: 1º) Ratificação da Fundação do Sindicato dos Funcionários Públicos Municipais de Seropédica/RJ realizada em 03 de dezembro de 2015; 2º) Alteração do Estatuto Social; 3º) Eleição, Auração e Posse da nova Diretoria e do Conselho Fiscal; 4º) Filiação à FESEP/RJ, à CSPB e à CTB.
Seropédica, 12 de julho de 2023.
CLEBI FLORENTINO DE SOUSA
Presidente SFPM/RJ

EXTRATO DE EMPENHO

Instrumento: Nota de Empenho nº 195/23
 Data: 30/06/2023
 Processo Administrativo Nº 4404/2022
 Origem: Fundo Municipal de Assistência Social
 Objeto: Referente a aquisição de materiais descartáveis para atender as necessidades do Fundo Municipal de Assistência Social
 Favorecido: PROMIX COMERCIAL LTDA
 CNPJ: 36.112.657/0001-98
 Valor: R\$ 49.340,00 (quarenta e nove mil trezentos e quarenta reais)
 Funcional: 08.122.0010
 Elemento: 3.3.90.30.99.00.00.00.01.0704

Thaís de Souza Rodrigues Gomes
 Presidente do Fundo Municipal de Assistência Social
 Portaria nº 0149/2023

EXTRATO DE EMPENHO

Instrumento: Nota de Empenho nº 196/23
 Data: 30/06/2023
 Processo Administrativo Nº 4404/2022
 Origem: Fundo Municipal de Assistência Social
 Objeto: Referente a aquisição de materiais descartáveis para atender as necessidades do Fundo Municipal de Assistência Social
 Favorecido: REAL NUTRIÇÃO COMERCIO E SERVIÇOS EIRELLI ME
 CNPJ: 18.716271/0001-03
 Valor: R\$1.069,25 (um mil e sessenta e nove reais e vinte e cinco centavos)
 Funcional: 08.122.0010
 Elemento: 3.3.90.30.99.00.00.00.01.0704

Thaís de Souza Rodrigues Gomes
 Presidente do Fundo Municipal de Assistência Social
 Portaria nº 0149/2023

EXTRATO DE EMPENHO

Instrumento: Nota de Empenho nº 197/23
 Data: 30/06/2023
 Processo Administrativo Nº 4404/2022
 Origem: Fundo Municipal de Assistência Social
 Objeto: Referente a aquisição de materiais descartáveis para atender as necessidades do Fundo Municipal de Assistência Social
 Favorecido: START COMERCIAL LTDA
 CNPJ: 18.716271/0001-03
 Valor: R\$ 2.657,50 (dois mil seiscentos e cinquenta e sete reais e cinquenta centavos)
 Funcional: 08.122.0010
 Elemento: 3.3.90.30.99.00.00.00.01.0704

Thaís de Souza Rodrigues Gomes
 Presidente do Fundo Municipal de Assistência Social
 Portaria nº 0149/2023

EXTRATO DE EMPENHO

Instrumento: Contrato nº 002/2023
 Assinado em: 29/05/2023
 Vigência: 12 (doze) meses
 Partes: Município de Casimiro de Abreu e Firma Dedetec Serviços de Imunização LTDA
 CNPJ: 07.834.090/0001-65
 Objeto: Referente a prestação de serviços de limpeza e desinfecção de caixas d'água e cisternas, desinsetização, desratização, descupi-

nização e limpeza e desobstrução de fossas e caixas de gordura para atender as necessidades do Fundo Municipal de Assistência Social e Fundo Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente
 Valor: R\$48.570,14 (quarenta e oito mil quinhentos e setenta reais e quatorze centavos)
 Processo administrativo nº 5176/2022
 Origem: Fundo Municipal de Assistência Social

Thaís de Souza Rodrigues Gomes
 Presidente do Fundo Municipal de Assistência Social
 Portaria nº 0149/2023

EXTRATO DE EMPENHO

Instrumento: Contrato nº 003/2023
 Assinado em: 26/05/2023
 Vigência: 12 (doze) meses
 Partes: Município de Casimiro de Abreu e Firma Quality Mix Empreendimentos LTDA
 CNPJ: 09.308.373/0001-07
 Objeto: Referente a prestação de serviços de limpeza e desinfecção de caixas d'água e cisternas, desinsetização, desratização, descupinização e limpeza e desobstrução de fossas e caixas de gordura para atender as necessidades do Fundo Municipal de Assistência Social e Fundo Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente
 Valor: R\$ 81.434,23 (oitenta e um mil quatrocentos e trinta e quatro reais e vinte e três centavos)
 Processo administrativo nº 5176/2022
 Origem: Fundo Municipal de Assistência Social

Thaís de Souza Rodrigues Gomes
 Presidente do Fundo Municipal de Assistência Social
 Portaria nº 0149/2023

SECRETARIA DE ADMINISTRAÇÃO**PORTARIA SEMAD Nº 084/2023EM, 06 DE JULHO DE 2023**

O SECRETÁRIO MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO DO MUNICÍPIO DE CASIMIRO DE ABREU, NO USO DE SUAS ATRIBUIÇÕES LEGAIS, DELEGADA PELO DECRETO Nº 054/2013 E COM FULCRO NO ART. 150 DA LEI Nº 365, DE 13 DE DEZEMBRO DE 1996.

RESOLVE:

Art. 1º - CONCEDER LICENÇA PRÊMIO DE 03 (TRÊS) MESES, a servidora NIURA ALVES DE SOUZA, Agente de Serviços Gerais, matrícula nº 10062, lotada na Secretaria Municipal de Segurança Pública, referente ao período aquisitivo de 13/07/2017 a 12/07/2022, conforme Protocolo Digital nº 3.668/2023.

Art. 2º - Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação ou afixação no átrio público, revogadas as disposições em contrário, surtindo seus efeitos a partir de 01 de outubro de 2023.

ALEX SANDRO JARDIM MAURINO
 Secretário Municipal de Administração
 Port. 777/2022

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 Eletrônico nº 04/2023 - PMCA, objetivando a aquisição de Livros – Um Giro pela Aprendizagem, para atendimento aos alunos do Ensino Fundamental – 1º ao 9º Ano, conforme condições,

quantidades e especificações contidas no Termo de Referência, pelo portal ComprasNet - www.comprasnet.gov.br, em razão de interesse público e conveniência administrativa. Maiores informações poderão ser obtidas na Comissão de Licitação, na Rua Mário Costa, n.º 593, Centro - Casimiro de Abreu - RJ, no horário de 09:00 às 16:00 horas ou por meio dos endereços eletrônicos cplcasimirodeabreurj@gmail.com. Casimiro de Abreu, 11 de julho de 2023.

Débora da Silva Aguiar
Pregoeira

Licitação: PREGÃO PRESENCIAL N.º 02/2022
Objeto: REGISTRO DE PREÇOS PARA AQUISIÇÃO DE MATERIAL DE LIMPEZA E DESCARTÁVEIS EM GERAL;
Prazo: 12 (DOZE) MESES.
Início: 13/10/2022
Final: 12/10/2023
Itens: 02,03,05,07,09,10,12,14,16,17,19,20,22,23,27,28,29,31,35,37,45.
Valor Estimado: R\$ 23.082,88 (Vinte e três mil, oitenta e dois reais e oitenta e oito centavos)

Wellington Lima Sobrinho
Presidente FMSPTMU
Mat. 14297

3ª PUBLICAÇÃO TRIMESTRAL DO EXTRATO DA ATA DE REGISTRO DE PREÇOS Nº 006/2022 – FMSPTMU

Interessado: MUNICÍPIO DE CASIMIRO DE ABREU
Órgão Gerenciador: FUNDO MUNICIPAL DE SEGURANÇA PÚBLICA, TRÂNSITO E MOBILIDADE URBANA
Empresa Detentora do Registro: Alternativa Comércio e Serviços Ltda
CNPJ nº: 13.791.068/0001-88
Processo n.º: 270/2022
Licitação: PREGÃO PRESENCIAL N.º 02/2022
Objeto: REGISTRO DE PREÇOS PARA AQUISIÇÃO DE MATERIAL DE LIMPEZA E DESCARTÁVEIS EM GERAL;
Prazo: 12 (DOZE) MESES.
Início: 13/10/2022
Final: 12/10/2023
Item: 6
Valor Estimado: R\$ 8.718,75 (oito mil setecentos e dezoito reais e setenta e cinco centavos).

Wellington Lima Sobrinho
Presidente FMSPTMU
Mat. 14297

3ª PUBLICAÇÃO TRIMESTRAL DO EXTRATO DA ATA DE REGISTRO DE PREÇOS Nº 009/2022 – FMSPTMU

Interessado: MUNICÍPIO DE CASIMIRO DE ABREU
Órgão Gerenciador: FUNDO MUNICIPAL DE SEGURANÇA PÚBLICA, TRÂNSITO E MOBILIDADE URBANA
Empresa Detentora do Registro: MACABÚ E MACABÚ LTDA EPP
CNPJ nº: 31.665.011/0001-14
Processo n.º: 270/2022
Licitação: PREGÃO PRESENCIAL N.º 02/2022
Objeto: REGISTRO DE PREÇOS PARA AQUISIÇÃO DE MATERIAL DE LIMPEZA, UTENSÍLIOS E DESCARTÁVEIS EM GERAL;
Prazo: 12 (DOZE) MESES.
Início: 13/10/2022
Final: 12/10/2023
Itens: 15 e 18.
Valor Estimado: R\$ 2.290,00 (dois mil, duzentos e noventa reais)

Wellington Lima Sobrinho
Presidente FMSPTMU
Mat. 14297

3ª PUBLICAÇÃO TRIMESTRAL DO EXTRATO DA ATA DE REGISTRO DE PREÇOS Nº 007/2022 – FMSPTMU

Interessado: MUNICÍPIO DE CASIMIRO DE ABREU
Órgão Gerenciador: FUNDO MUNICIPAL DE SEGURANÇA PÚBLICA, TRÂNSITO E MOBILIDADE URBANA
Empresa Detentora do Registro: ARTHUCELY COMERCIO E SERVIÇO EIRELI
CNPJ nº: 15.727.912/0001-37
Processo n.º: 270/2022
Licitação: PREGÃO PRESENCIAL N.º 02/2022
Objeto: REGISTRO DE PREÇOS PARA AQUISIÇÃO DE MATERIAL DE LIMPEZA, UTENSÍLIOS E DESCARTÁVEIS EM GERAL;
Prazo: 12 (DOZE) MESES.
Início: 13/10/2022
Final: 12/10/2023
Itens: 01,11,24,25,26,32,38,39,40,41 e 44.
Valor Estimado: R\$ 9.021,30 (Nove mil, vinte e um reais e trinta centavos)

Wellington Lima Sobrinho
Presidente FMSPTMU
Mat. 14297

3ª PUBLICAÇÃO TRIMESTRAL DO EXTRATO DA ATA DE REGISTRO DE PREÇOS Nº 010/2022 – FMSPTMU

Interessado: MUNICÍPIO DE CASIMIRO DE ABREU
Órgão Gerenciador: FUNDO MUNICIPAL DE SEGURANÇA PÚBLICA, TRÂNSITO E MOBILIDADE URBANA
Empresa Detentora do Registro: MJL DISTRIBUIDORA LTDA
CNPJ nº: 36.403.055/0001-90
Processo n.º: 270/2022
Licitação: PREGÃO PRESENCIAL N.º 02/2022
Objeto: REGISTRO DE PREÇOS PARA AQUISIÇÃO DE MATERIAL DE LIMPEZA, UTENSÍLIOS E DESCARTÁVEIS EM GERAL;
Prazo: 12 (DOZE) MESES.
Início: 13/10/2022
Final: 12/10/2023
Itens: 30
Valor Estimado: R\$ 7.582,00 (sete mil, quinhentos e oitenta e dois reais)

Wellington Lima Sobrinho
Presidente FMSPTMU
Mat. 14297

3ª PUBLICAÇÃO TRIMESTRAL DO EXTRATO DA ATA DE REGISTRO DE PREÇOS Nº 003/2022 – FMSPTMU

Interessado: MUNICÍPIO DE CASIMIRO DE ABREU
Órgão Gerenciador: FUNDO MUNICIPAL DE SEGURANÇA PÚBLICA, TRÂNSITO E MOBILIDADE URBANA
Empresa Detentora do Registro: CONSIGGA COMÉRCIO E SERVIÇOS EIRELI
CNPJ nº: 11.522.373/0001-49,
Processo n.º: 270/2022

3ª PUBLICAÇÃO TRIMESTRAL DO EXTRATO DA ATA DE REGISTRO DE PREÇOS Nº 011/2022 – FMSPTMU

Interessado: MUNICÍPIO DE CASIMIRO DE ABREU
Órgão Gerenciador: FUNDO MUNICIPAL DE SEGURANÇA PÚBLICA, TRÂNSITO E MOBILIDADE URBANA
Empresa Detentora do Registro: OTIMIZE EMPREENDIMENTOS LTDA
CNPJ nº: 07.989.020/0001-86
Processo n.º: 270/2022