

Um implante

criado na Uni-

versidade de São Paulo (USP)

poderá substituir ossos para

tratar doenças como o câncer.

A prótese

é feita com um bio-

material composto por coláge-

no e carragena, produto extrai-

do de algas marinhas.

Bem-viver

ATENÇÃO!

Comer só banana no café da manhã emagrece? Entenda

Dieta surgida no Japão e difundida nas redes sociais não tem comprovação

Evelin Azevedo
evelin.machado@oglobo.com.br

▶ De tempos em tempos, as redes sociais são inundadas com postagens sobre a dieta (ou seria o truque?) da banana. Surgida em 2008 no Japão, a dieta consiste em comer apenas bananas (a quantidade que quiser) de café da manhã e beber um copo de água morna ou em temperatura ambiente meia hora depois da ingestão da fruta. A banana é rica em fibras solúveis. A teoria da dieta é que, ao beber a água, as fibras da fruta se transformam em um gel que retarda a digestão, aumentando a saciedade por mais tempo. Assim, a pessoa só volta a sentir fome perto da hora do almoço. No entanto, ainda não há estudos científicos que comprovem que a ingestão de banana pela manhã — seguida de um copo de água morna — ajude a emagrecer ou a secar a barriga. Portanto, não existe garantia de perda de três

quilos em dez dias, como é anunciado nas redes sociais. A fruta também contém boas doses de vitamina B6 e triptofano que, juntos, aumentam a produção de serotonina, um neurotransmissor associado ao bem-estar. Quando estamos felizes, conseguimos manejar melhor nosso desejo por alimentos calóricos, como os doces. Segundo o e-book “Na cozinha com as frutas, legumes e verduras”, do Ministério da Saúde e da Universidade Federal de Minas Gerais, a banana contém também “vitamina A, vitaminas do complexo B, vitamina C, cálcio, fósforo, zinco e sódio”. A publicação lista outras qualidades da fruta: “Auxilia a regularizar o sistema nervoso e o aparelho digestivo. Confere resistência aos vasos sanguíneos e evita câimbras. Recomendada às crianças e aos que sofrem de distúrbios digestivos, por auxiliar no tratamento de diarreia”.



PEXELS

Banana e água morna pela manhã: dieta promete a perda de 3kg em dez dias

BENEFÍCIOS DA FRUTA
Ela ajuda no sistema nervoso, na regulação do aparelho digestivo e na circulação sanguínea

Nessa dieta da banana, a recomendação é ter um almoço balanceado — mas sem quantidades estabelecidas, o que para especialistas é um erro e prejudica um potencial emagrecimento.

Já no jantar, a orientação é dar preferência a comida japonesa e arroz. A principal dica é só comer até as 20h e ir deitar pelo menos três horas depois da última refeição.

Banana verde contém o amido resistente, que não é digerido facilmente. O consumo da fruta nesse estágio de maturação deve ocorrer em forma de purê, biomassa ou farinha. O amido resistente retarda a digestão de outros alimentos, aumentando o tempo de saciedade, e tem efeito prebiótico, provocando uma fermentação no intestino que “alimenta” as bactérias boas. Com o intestino funcionando melhor, o corpo absorve mais nutrientes, o metabolismo melhora, o que contribui para o emagrecimento.

PERDA DE PESO SEM ESFORÇO
Na internet são vendidos e-books ensinando sobre o “truque da banana”. O material seria escrito por uma suposta nutricionista, sobre a qual não há nenhuma informação na internet. A promessa é de perda de peso rápida e sem esforço, apenas com o consumo da fruta pela manhã.

Há várias reclamações em sites pedindo o reembolso do valor gasto no e-book. Antes de comprar qualquer material, é importante pesquisar e conferir se o autor tem autoridade para falar do assunto. ❗

ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA MUNICIPAL DE CARAPEBUS
DEPARTAMENTO MUNICIPAL DE COMPRAS E LICITAÇÕES

AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO SRP Nº 054/2023 - (SEMED)

O Município de Carapibus torna público aos interessados que fará realizar na sala de licitação, instalada na Avenida Getúlio Vargas, nº 15, Centro – Carapibus/RJ – nesta cidade, a licitação na modalidade de PREGÃO ELETRÔNICO SRP Nº 054/2023, do tipo MENOR PREÇO POR ITEM, com abertura no dia 22/08/2023, às 09h conforme processo nº CDL 090/2023. O objeto da licitação é a aquisição futura e eventual aquisição de gêneros alimentícios perecíveis do tipo hortifrutigranjeiros para atendimento das Escolas da Rede Municipal de Ensino e Centros de Educação Infantil. O Edital contendo maiores informações encontra-se à disposição dos interessados para download no site do Município Carapibus, (<https://www.carapibus.rj.gov.br/site/licitacoes>) ou e-mail licitacao@carapibus.rj.gov.br e www.comprasgovernamentais.gov.br – ComprasNet SIASG

Carapibus, 01 de Agosto de 2023
PAULO CESAR ROZENDO GONÇALVES
PREGOEIRO

PREFEITURA MUNICIPAL DE TRÊS RIOS
AVISOS DE LICITAÇÕES – UASG: 985919

AVISO DE ADIAMENTO DA TOMADA DE PREÇOS Nº 009/2023

O Município de Três Rios torna público que decide ADIAR “SINE DIE” o certame referente a TOMADA DE PREÇOS nº 009/2023. Processo nº 6043/2023. OBJETO: Contratação de empresa para prestação de serviços de Obra de Ampliação do Asilo Municipal de Três Rios/RJ. A nova data de abertura será divulgada na forma da Lei.

Informações Complementares: Os editais estarão disponíveis na Plataforma: www.gov.br/compras/pt-br e no site da Prefeitura: <https://transparenciapmtr.primaxonline.com.br/transparencia/conteudo/licitacoes/5>. Outras informações poderão ser obtidas no e-mail licitacao@tresrios.rj.gov.br ou no telefone: (24) 2252-2286.

Caio Correa de Carvalho
Diretor Geral da Sec. de Gestão Pública e Compras Governamentais

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 10/2023 - PMCA, no dia 17/08/2023, às 09h30, referente a Contratação de empresa especializada na Execução de obra de reforma e recuperação de rede elétrica do Parque de Eventos Henrique Sazedas, situada às margens da BR 101 - Casimiro de Abreu/RJ.** 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, 01 de agosto de 2023.
Régis Silva Bento - Presidente da CPL

PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTA MARIA MADALENA/RJ
AVISO DE LICITAÇÃO

PREGÃO PRESENCIAL Nº 044/2022
Legislação aplicada: Lei nº 10.520/02

OBJETO: contratação de empresa para aquisição de equipamentos e materiais para atender aos serviços de esterilização cirúrgica por meio de unidade móvel, do tipo menor preço por item. Data: 14/08/2023, às 09h. 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, das 08h às 16h. OBS: caso haja interesse em participar da referida licitação, favor enviar solicitação do edital através do e-mail setordecompras@pmsmm.rj.gov.br.

Claudio Ribeiro Perdomo
Pregoeiro

PREFEITURA MUNICIPAL DE RESENDE
Secretaria Municipal de Governo

SUPERINTENDÊNCIA MUNICIPAL DE LICITAÇÕES E CONTRATOS

AVISO DE LICITAÇÃO

-Tomada de Preços nº 41/2023 - objeto: Serviço de iluminação pública – Praça Primatoya, conforme edital. P. A. nº: 17.822/2023. **Data/Hora: 18/08/2023, às 13h30. -Tomada de Preços nº 42/2023 -** objeto: Serviço de iluminação pública em igrejas - Distrito da Fumaça, conforme edital. P. A. nº: 17.909/2023. **Data/Hora: 28/08/2023, às 13h30.** Edital disponível no site: <http://www.resende.rj.gov.br> »menu» licitações» licitações agendadas - E-mail: editais.resende@gmail.com tel: (0XX24) 3354-4625.

Julio Cezar de Carvalho - Superintendente Municipal de Licitações e Contratos

ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA MUNICIPAL DE BOM JARDIM

Aviso de Edital
PREGÃO PRESENCIAL Nº 045/23

O MUNICÍPIO DE BOM JARDIM, por intermédio da Comissão Permanente de Licitação e Compras, torna público, a quem possa interessar que fará realizar licitação na modalidade **PREGÃO PRESENCIAL: PROCESSO ADMINISTRATIVO Nº 0764/2023, ap. 1067/2023.**

Secretaria Municipal de Educação, Secretaria Municipal de Administração.

Objeto: O presente edital destina-se a estabelecer os parâmetros mínimos para contratação de empresa especializada na contratação de empresa especializada na Confeção de UNIFORMES PERSONALIZADOS, para atender as demandas das Secretarias de Educação – SME e Secretaria de Administração-SMA.

Tipo de Licitação: MENOR PREÇO POR LOTE

Regime de Execução: INDIRETA, pelo regime de empreitada por TAREFA.

Custo estimado: R\$ 129.764,34 (cento e vinte e nove mil, setecentos e sessenta e quatro reais e trinta e quatro centavos).

Data de abertura: 14/08/2023 às 09h30.

Custo do Edital: 02 (duas) resmas de papel A4.

Obs: As empresas declaradas suspensas de contratar com o Município de Bom Jardim não poderão participar do certame assim como as que não estiverem com as certidões em dia, salvo os casos previstos em Lei. Os interessados deverão adquirir o edital completo referente a este certame, no horário das 09h às 17h, sito à Praça Governador Roberto Silveira, 44 – Centro – Bom Jardim/RJ e/ou no site www.bomjardim.rj.gov.br. De acordo com a Lei Municipal nº 1.582/2020, de 16 de junho de 2020, os Poderes Executivo e Legislativo do Município de Bom Jardim/RJ, transmitirão ao vivo, por meio da internet, as sessões públicas de licitações, com fulcro no Art. 1º § Único. O link estará disponível nos canais oficiais do Município.

Marineis Ayres de Jesus
Pregoeira

AVISO DE LICITAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE SUMIDOURO
CHAMAMENTO Nº 002/2023
PROCESSO Nº 2006 DE 01/06/2023

OBJETO: AQUISIÇÃO DE GÊNEROS ALIMENTÍCIOS DA AGRICULTURA FAMILIAR DESTINADOS AO ATENDIMENTO DO PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR/PNAE

MODALIDADE: Chamada Pública

VALOR ESTIMADO: R\$ 367.611,53

TIPO: Menor Preço Por LOTE

EDITAL DISPONÍVEL: Depto. de Licitações – Prefeitura Municipal de Sumidouro – Tel: (22) 2531-1128/1513, das 09h às 16h.

ABERTURA DOS ENVELOPES: 29 de agosto de 2023, às 14h:

LOCAL: Prédio da Prefeitura Municipal de Sumidouro – Depto. de Licitações, à Rua Alfredo Chaves, 39, Centro, Sumidouro/RJ.

Sumidouro, 01 de agosto de 2023.
Thiago Bandeira de Gouvêa Marques
PREGOEIRO
Diretor do Departamento de Licitações

AVISO DE LICITAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE SUMIDOURO
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 079/2023
ADMINISTRATIVO Nº 0570/2023
SISTEMA DE REGISTRO DE PREÇO
LICITAÇÃO EXCLUSIVA PARA ME / EPP / MEI

OBJETO: EVENTUAL AQUISIÇÃO DE GÊNEROS ALIMENTÍCIOS.

ÓRGÃO GESTOR: Secretaria Municipal de Desenvolvimento Social

MODALIDADE: Pregão Eletrônico

VALOR ESTIMADO: R\$ 14.968,15

TIPO: Menor Preço Por Item

EDITAL DISPONÍVEL: O Edital para a Licitação está disponível no site oficial da Prefeitura Municipal de Sumidouro (<http://sumidouro.rj.gov.br/>), bem como na Plataforma <https://www.licitanet.com.br/>.

LIMITE DE ACOLHIMENTO DAS PROPOSTAS COMERCIAIS:
Dia 16/08/2023, às 09h59 (nove horas e cinquenta e nove minutos).

ABERTURA DA SESSÃO DO PREGÃO ELETRÔNICO:
Dia 16/08/2023, às 10h (dez horas).

SITE PARA REALIZAÇÃO DO PREGÃO: www.licitanet.com.br

Sumidouro, 01 de agosto de 2023.
Thiago Bandeira de Gouvêa Marques
PREGOEIRO
Diretor do Departamento de Licitações

ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA MUNICIPAL DE PARATY

AVISO DE EDITAL
CONCORRÊNCIA PÚBLICA Nº 001/2023

A Prefeitura Municipal de Paraty torna-se público que será realizado no dia **04 de setembro de 2023, às 10h**, na sede da Prefeitura Municipal de Paraty, a Concorrência Pública que tem como objeto **CONTRATAÇÃO DE EMPRESA, PELO MENOR PREÇO GLOBAL, SOB A FORMA DE EXECUÇÃO DE EMPREITADA POR PREÇO UNITÁRIO, INCLUINDO MÃO DE OBRA E FORNECIMENTO DE MATERIAL, PARA EXECUÇÃO DE OBRA DE CONTENÇÃO DE ENCOSTA NA ESTRADA DE TRINDADE, (PONTOS 13, 14, 21 E 21 A) CONFORME PROJETO BÁSICO E PLANILHAS.** O edital estará à disposição no site da Prefeitura Municipal de Paraty www.pmparaty.rj.gov.br. Esclarecimentos através do e-mail: licitacao@paraty.rj.gov.br.

Paraty, 01 de agosto de 2023.

Saulo Vieira
Secretário de Administração

AVISO DE LICITAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE SUMIDOURO
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 088/2023
ADMINISTRATIVO Nº 0867/2023
SISTEMA DE REGISTRO DE PREÇOS
LICITAÇÃO EXCLUSIVA PARA ME / EPP / MEI

OBJETO: EVENTUAL AQUISIÇÃO DE CESTAS BÁSICAS.

ÓRGÃO GESTOR: Fundo Municipal de Saúde

MODALIDADE: Pregão Eletrônico

VALOR ESTIMADO: R\$ 14.478,72

TIPO: Menor Preço Por LOTE

EDITAL DISPONÍVEL: O Edital para a Licitação está disponível no site oficial da Prefeitura Municipal de Sumidouro (<http://sumidouro.rj.gov.br/>), bem como na Plataforma <https://www.licitanet.com.br/>.

LIMITE DE ACOLHIMENTO DAS PROPOSTAS COMERCIAIS:
Dia 17/08/2023, às 09h59 (nove horas e cinquenta e nove minutos).

ABERTURA DA SESSÃO DO PREGÃO ELETRÔNICO:
Dia 17/08/2023, às 10h (dez horas).

SITE PARA REALIZAÇÃO DO PREGÃO: www.licitanet.com.br

Sumidouro, 01 de agosto de 2023.
Thiago Bandeira de Gouvêa Marques
PREGOEIRO
Diretor do Departamento de Licitações

AVISO DE LICITAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE SUMIDOURO
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 068/2023
ADMINISTRATIVO Nº 0307/2023
SISTEMA DE REGISTRO DE PREÇO

OBJETO: EVENTUAL LOCAÇÃO DE GUINDAUTO HIDRÁULICO.

ÓRGÃO GESTOR: Município de Sumidouro

MODALIDADE: Pregão Eletrônico

VALOR ESTIMADO: R\$ 107.268,00

TIPO: Menor Preço Por Lote

EDITAL DISPONÍVEL: O Edital para a Licitação está disponível no site oficial da Prefeitura Municipal de Sumidouro (<http://sumidouro.rj.gov.br/>), bem como na Plataforma <https://www.licitanet.com.br/>.

LIMITE DE ACOLHIMENTO DAS PROPOSTAS COMERCIAIS:
Dia 15/08/2023, às 09h59 (nove horas e cinquenta e nove minutos).

ABERTURA DA SESSÃO DO PREGÃO ELETRÔNICO:
Dia 15/08/2023, às 10h (dez horas).

SITE PARA REALIZAÇÃO DO PREGÃO: www.licitanet.com.br

Sumidouro, 01 de agosto de 2023.
Thiago Bandeira de Gouvêa Marques
PREGOEIRO
Diretor do Departamento de Licitações

AVISO DE EDITAL
CONCORRÊNCIA PÚBLICA Nº 002/2023

A Prefeitura Municipal de Paraty torna-se público que será realizado, no dia **05 de Setembro de 2023, às 10h**, na sede da Prefeitura Municipal de Paraty, a Concorrência Pública que tem como objeto **CONTRATAÇÃO DE EMPRESA, PELO MENOR PREÇO GLOBAL, SOB A FORMA DE EXECUÇÃO DE EMPREITADA POR PREÇO UNITÁRIO, INCLUINDO MÃO DE OBRA E FORNECIMENTO DE MATERIAL, PARA EXECUÇÃO DE OBRA DE CONTENÇÃO, DRENAGEM E PAVIMENTAÇÃO DA ESTRADA DO CORISCO, (TRECHOS 01, 03, 04 E 07) CONFORME PROJETO BÁSICO E PLANILHAS.** O edital estará à disposição no site da Prefeitura Municipal de Paraty www.pmparaty.rj.gov.br. Esclarecimentos através do e-mail: licitacao@paraty.rj.gov.br.

Paraty, 01 de agosto de 2023.

Saulo Vieira
Secretário de Administração

AVISO DE EDITAL
PREGÃO PRESENCIAL Nº 031/2023

A Prefeitura Municipal de Paraty torna-se público que será realizado, no dia **16 de agosto de 2023, às 10h**, na sede da Prefeitura Municipal de Paraty, o Pregão Presencial que tem como objeto **REGISTRO DE PREÇOS para futuro e eventual fornecimento de coffee break, marmitex, kit lanches e Café caipira para atender as Secretarias solicitantes.** O edital estará à disposição no site da Prefeitura Municipal de Paraty www.pmparaty.rj.gov.br. Esclarecimentos através do e-mail: licitacao@paraty.rj.gov.br.

Paraty, 01 de agosto de 2023.

Saulo Vieira
Secretário de Administração