

Bem-viver

SECANDO OS FIOS JÁ!

O melhor é não dormir com o cabelo molhado

Prática não causa gripe ou resfriado, mas podem surgir fungos

Raquel Pereira  
raquel.figueiredo@oglobo.com.br

► No inverno, é comum ouvir a crença popular de que dormir de cabelo molhado pode facilitar o desenvolvimento de resfriado ou gripe. Mas será que é verdade? A resposta é não. Segundo o médico infectologista e patologista clínico Celso Granato, as duas doenças apenas se desenvolvem na presença de um vírus.

Ou seja, o cabelo molhado não influencia diretamente nas infecções virais. Porém, uma consequência indesejada pode ser o estímulo do aparecimento de fungos e bactérias na cabeça.

— Nossa pele é cheia de bactérias, mas com o cabelo molhado você cria um ambiente ainda mais acolhedor para elas. Aí, sim, tem chances de se tornar um problema respiratório — explica Granato, que é membro da Sociedade Brasileira de Patologia Clínica e Medicina Laboratorial (SBPC/ML).

O especialista diz que o mito sobre gripe e resfriado pode ter começado com o caso de alguém que já estava no período de incubação de uma dessas doenças (causadas na mai-

oria das vezes pelo rinovírus ou pelo vírus influenza) ter dormido logo após lavar o cabelo e acordou com sintomas dois ou três dias depois.

— Nesse caso, a pessoa teria a doença com o cabelo molhado ou seco — diz Granato.

Para se proteger no inverno, o médico aponta que o mais eficaz é ter alimentação equilibrada, rica em proteínas, fru-

tas, legumes e vegetais. Assim como manter o calendário vacinal atualizado, especialmente no caso da gripe:

— Quando se tem uma alimentação com um pouco de tudo, o sistema imunológico fica pronto para reagir a infecções. Outra coisa importante é sempre se vacinar regularmente. As pessoas têm que se vacinar anualmente contra in-

fluenza, porque o efeito do imunizante vai enfraquecendo ao longo do tempo.

Além disso, medidas como o uso de máscaras em ambientes fechados também podem minimizar as chances de desenvolver uma virose.

— Devemos colocar a máscara para nos proteger e, caso esteja doente, para proteger os outros — recomenda. ▶



FREEPIK

Crença popular de que dormir com cabelo molhado pode levar a gripe ou resfriado é mentira



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



FREEPIK

Roer unhas aumenta risco de infecções e pode danificar dentes

Hábito de roer as pode trazer vários riscos à saúde

► Se você é do tipo que rói as unhas, então, é melhor abandonar logo esse hábito. Isso porque o comportamento, conhecido como onicofagia, traz riscos para a saúde, segundo o jornal La Nacion.

— Este hábito danifica as próprias unhas, mas também afeta os dentes, a saúde digestiva, a respiração e até mesmo a nossa mente — afirma a dermatologista Lourdes Navarro Campoamor, da Academia Espanhola de Dermatologia e Venereologia (AEDV).

Um dos perigos para a saúde é que roer as unhas pode causar danos nos dedos que facilitam a entrada de bactérias e fungos, aumentando o risco de infecções. Além disso, ao roer as unhas, ingerimos bactérias, fungos e impu-

rezas que estão presas nelas e podem afetar nossa saúde digestiva. O hábito pode ainda danificar os dentes, desgastá-los e alterar sua posição.

Há a possibilidade também de o hábito trazer problemas respiratórios. Isso porque as bactérias presentes nas unhas podem atingir o sistema respiratório, aumentando o risco de infecções como amigdalite ou faringite. A onicofagia pode ser um mecanismo de resposta a situações de ansiedade e estresse, o que, na verdade, prolonga o desconforto psicológico. Ela tem sido associada a transtornos de ansiedade ou transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), sendo recomendável consultar um especialista caso não consiga parar de roer as unhas sozinho. ▶

SERVIÇO AUTÔNOMO DE ÁGUA E ESGOTO DO MUNICÍPIO DE RIO DAS OSTRAS – SAAE-RO  
AVISO DE LICITAÇÃO  
CPLP – 09/08/2024, às 09:00 horas – Pregão Eletrônico 001/2024 (PA 045/2024), contratação de empresa especializada para o fornecimento de locação de licença de uso por prazo determinado, de softwares para gestão pública, em atendimento às necessidades do SAAE-RO – Código UASG: 929473. - Valor Estimado: R\$ 162.723,33 - Local: portal de compras do governo federal – HYPERLINK “http://www.comprasgovernamentais.gov.br” www.comprasgovernamentais.gov.br  
O Edital está disponível no Site: HYPERLINK “http://www.saeriodasostros.rj.gov.br” www.saeriodasostros.rj.gov.br e na Assessoria de Licitações e Contratos (ASSELIC), sito à Estrada Professor Leandro Faria Sarzedas, 617 – Loteamento Atlântica – Rio das Ostras/ RJ - Tel: (22) 2771-6422.  
Alexandre Belezza Romão - Presidente do Serviço Autônomo de Água e Esgoto

bradesco  
LEILÃO SOMENTE ONLINE 20 IMÓVEIS  
FECHAMENTO: 29/07/2024 a partir das 13h30  
LOCALIDADES: AC BA CE GO MG MS MT PR RJ SP TO  
À VISTA COM 10% DE DESCONTO PARCELAMENTO EM 12 MENSALIS IGUAIS OU EM ATÉ 48 PARCELAS\*  
LOTE 13 - RIO DE JANEIRO/RJ  
CASA 159, C/01 VAGA NO ESTACIONAMENTO  
Rua Acores, 270 - Cond. Resid. Colinas de Campo Grande  
SAIRÃO SENADOR VASCONCELOS  
Área Construída estimada no local: 55,00m²  
(lançada no IPTU 75,00m²)  
Lance Mínimo: R\$ 20.000,00  
Lances "on-line", condições de venda e pagamento de cada lote e fotos consulte site do leiloeiro. Mais informações: https://VITRINEBRADESCO.com.br/ (11) 3117.1001 | sac@freitasleiloeiro.com.br Sergio Villa Nova de Freitas - Leiloeiro Oficial - JUCESP 316  
www.freitasleiloeiro.com.br

ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
PREFEITURA MUNICIPAL DE MACAÉ  
COORDENADORIA ESPECIAL DE LICITAÇÕES  
AVISO DE LICITAÇÃO  
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 049/2024 – SRP – UASG 985847  
O Município de Macaé-RJ torna público que fará realizar no dia 31 de Julho de 2024, às 10:00h (horário de Brasília), o PREGÃO ELETRÔNICO Nº 049/2024 - SRP, cujo objeto é Aquisição de materiais de construção diversos, visando atender as necessidades da Secretaria Municipal Adjunta de Serviços Públicos, processo administrativo nº 13.789/2024. 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) 2757-6028 ou (22) 99105-5302.  
Macaé-RJ, 16 de Julho de 2024  
Augusto Damaceno Alonso Ferrom  
Coordenador Especial de Licitações

PREFEITURA MUNICIPAL DE DUQUE DE CAXIAS  
AVISO DE PUBLICAÇÃO  
CONCORRÊNCIA ELETRÔNICA Nº 025/2024  
PROCESSO ADMINISTRATIVO Nº: 013/000205/2024  
OBJETO: CONTRATAÇÃO DE EMPRESA ESPECIALIZADA PARA REFORMA DO CENTRO ESPECIALIZADO DE REABILITAÇÃO (CER IV), conforme especificações e quantidades estabelecidas no Projeto Básico e no Memorial Descritivo, assim como no Edital e seus Anexos. DATA DO CERTAME: 02 DE AGOSTO DE 2024 - HORA: 10H30MIN. RETIRADA DO EDITAL: Setor de Licitações - End.: Alameda Esmeralda, 206, CEP: 25.215-260 - Jardim Primavera - D. Caxias/ RJ, mediante apresentação de pen drive, ou através do Portal da Transparência: http://transparencia.duquedecaxias.rj.gov.br/ ou Portal Nacional de Contratações Públicas: https://pnpc.gov.br/ INFORMAÇÕES: cpl.segov@duquedecaxias.rj.gov.br  
DOUGLAS RHANIERI M. DOS SANTOS  
Agente de Contratação  
Secretaria Municipal de Governo

AVISO DE LICITAÇÃO  
PREFEITURA MUNICIPAL DE SUMIDOURO  
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 030/2024  
ADMINISTRATIVO Nº 2357/2022  
OBJETO: “SERVIÇO DE COLETA E DESTINAÇÃO FINAL DOS RESÍDUOS HOSPITALARES E MEDICAMENTOS VENCIDOS”  
ÓRGÃO GESTOR: Fundo Municipal de Saúde  
MODALIDADE: Pregão Eletrônico  
VALOR ESTIMADO: R\$ 240.960,00  
TIPO: Menor Preço Global  
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 ACOLHIMENTO DAS PROPOSTAS COMERCIAIS: Dia 31/07/2024 às 09:59 (nove horas e cinquenta e nove minutos). ABERTURA DA SESSÃO DO PREGÃO ELETRÔNICO: Dia 31/07/2024 às 10:00 (dez horas).  
SITE PARA REALIZAÇÃO DO PREGÃO: www.licitanet.com.br  
Sumidouro, 15 de julho de 2024.  
Thiago Bandeira de Gouvêa Marques  
PREGOEIRO  
Diretor do Departamento de Licitações.  
\*Omitido da edição de 16/07/2024 por falha operacional\*

SAAE - SERVIÇO AUTÔNOMO DE ÁGUA E ESGOTO DE VOLTA REDONDA/RJ  
ERRATA – AVISOS DE EDITAIS  
A Pregoeira do SAAE/VR comunica a retificação dos anos dos Processos 0114, 0135, 0356, 0332, 0393 e 0313, relacionados no AVISO DE EDITAIS publicado em 09/11/2024, onde se lê: 2023 leia-se: 2024.  
15 de julho de 2024  
TAMARA BRITO C. FERNANDES  
MATR. 20079 - PREGOEIRA OFICIAL

ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
PREFEITURA DE CASIMIRO DE ABREU  
Secretaria Municipal de Governo  
AVISO DE ADIAMENTO DE LICITAÇÃO  
O Município de Casimiro de Abreu torna público aos interessados, por intermédio da Comissão de Pregão, que está adiado Sine die o Pregão Eletrônico nº 01/2024 (90001/2024)- FMAS, objetivando a prestação de serviços funerários, devido a provimento de pedido de impugnação.  
Casimiro de Abreu, 16 de julho de 2024.  
Débora da Silva Aguiar - Agente de Contratação

PREFEITURA MUNICIPAL DE CANTAGALO  
AVISO DE EDITAL LICITAÇÃO 30/2024  
PREGÃO ELETRÔNICO - UASG 985821  
EXCLUSIVO PARA MEI / ME / EPP  
OBJETO: Registro de preços para futura e eventual aquisição de tubos de concreto, meios-fios de concreto, blocos de concreto e anéis de concreto - VALOR: R\$ 367.291,50 - DATA DE ABERTURA DAS PROPOSTAS: 30 de julho de 2024, às 10h, no site www.compras.gov.br - EDITAL LIBERADO: 17/07/2024, de segunda a sexta-feira, das 9h às 17h, no seguinte endereço: Rua Vereador Francisco Eugênio Vieira, nº 300, sala 101, Centro, Cantagalo/RJ, e no site www.cantagalo.rj.gov.br/licitacoes/aviso ou Portal de Compras do Governo Federal - www.compras.gov.br ComprasNet SIASG.  
Cantagalo, 12 de julho de 2024.  
Janine Huguenin Meireles de Souza  
Agente de Contratação

PREFEITURA MUNICIPAL DE CANTAGALO  
AVISO DE EDITAL LICITAÇÃO 30/2024  
CONCORRÊNCIA ELETRÔNICA - UASG 985821  
OBJETO: Contratação de empresa especializada para a execução dos serviços de reforma da Gruta da Santa do bairro São Vicente de Paula, Centro, 1º distrito - Cantagalo/RJ - VALOR: R\$ 46.907,33 - DATA DE ABERTURA: 1º de agosto de 2024, às 9h, no site www.comprasnet.gov.br - EDITAL LIBERADO: 17/07/2024, de segunda a sexta-feira, das 9h às 17h, no seguinte endereço: Rua Vereador Francisco Eugênio Vieira, nº 300, sala 101, Centro, Cantagalo/RJ e no site www.cantagalo.rj.gov.br/licitacoes/aviso ou Portal de Compras do Governo Federal - www.comprasgovernamentais.gov.br ComprasNet SIASG.  
Cantagalo, 12 de julho de 2024.  
Janine Huguenin Meireles de Souza  
Agente de Contratação

AVISO DE LICITAÇÃO  
PREFEITURA MUNICIPAL DE SUMIDOURO  
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 025/2024  
ADMINISTRATIVO Nº 0065/2024  
SISTEMA DE REGISTRO DE PREÇOS  
OBJETO: “EVENTUAL CONTRATAÇÃO DE SERVIÇOS FUNERÁRIOS”  
ÓRGÃO GESTOR: Fundo Municipal de Assistência Social  
MODALIDADE: Pregão Eletrônico  
VALOR ESTIMADO: R\$ 179.116,55  
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 ACOLHIMENTO DAS PROPOSTAS COMERCIAIS: Dia 30/07/2024 às 09:59 (nove horas e cinquenta e nove minutos). ABERTURA DA SESSÃO DO PREGÃO ELETRÔNICO: Dia 30/07/2024 às 10:00 (dez horas).  
SITE PARA REALIZAÇÃO DO PREGÃO: www.licitanet.com.br  
Sumidouro, 15 de julho de 2024.  
Thiago Bandeira de Gouvêa Marques  
PREGOEIRO  
Diretor do Departamento de Licitações.  
\*Omitido da edição de 16/07/2024 por falha operacional\*

CONCESSÃO DE LICENÇA  
F P VIEIRA ENGENHARIA LTDA, estabelecida na Estrada de Guaxindiba, nº 2.161 – Parte – Bom Retiro – São Gonçalo – Rio de Janeiro/RJ, inscrita no Cadastro Nacional de Pessoas Jurídicas – CNPJ sob o nº 14.180.324/0001-63 torna público que recebeu a Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico, Inovação e Simplificação – SMDEIS, através do processo nº EIS-PRO-2023/05585, Licença Ambiental Municipal EIS-LMP-2023/0021 - Licença Municipal Prévia com validade de 48 meses, estando válida até 16/06/2027 para “OBRAS DE IMPLANTAÇÃO DE ALÇA VIÁRIA PARA ACESSO A AVENIDA BRASIL, NA ALTURA DA ESTRADA DOS SETE RIACHOS, NO BAIRRO DE SANTÍSSIMO, NA ÁREA DA I/SUBI/CGO/4ºGO - XVIII R.A. - A.P.5.2”.

PREFEITURA MUNICIPAL DE CANTAGALO  
FUNDO MUNICIPAL DE SAÚDE DE CANTAGALO  
AVISO DE EDITAL LICITAÇÃO 29/2024  
PREGÃO ELETRÔNICO - UASG 985821  
COM COTA E ITENS EXCLUSIVOS PARA MEI / ME / EPP  
OBJETO: Registro de preços para aquisição de leite como suplemento alimentar visando atender, por 12 (doze) meses, às necessidades dos usuários residentes em Cantagalo/RJ - VALOR: R\$ 569.153,85 - DATA DE ABERTURA DAS PROPOSTAS: 30 de julho de 2024, às 9h, no site www.compras.gov.br - EDITAL LIBERADO: 17/07/2024, de segunda a sexta-feira, das 9h às 17h, no seguinte endereço: Rua Vereador Francisco Eugênio Vieira, nº 300, sala 101, Centro, Cantagalo/RJ, e no site www.cantagalo.rj.gov.br/licitacoes/aviso ou Portal de Compras do Governo Federal - www.compras.gov.br ComprasNet SIASG.  
Cantagalo, 12 de julho de 2024.  
Janine Huguenin Meireles de Souza  
Agente de Contratação

AVISO DE LICITAÇÃO  
PREFEITURA MUNICIPAL DE SUMIDOURO  
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 033/2024  
ADMINISTRATIVO Nº 1515/2024  
SISTEMA DE REGISTRO DE PREÇOS  
LICITAÇÃO COM ITENS EXCLUSIVOS PARA ME / EPP / ME  
OBJETO: “EVENTUAL AQUISIÇÃO DE INSUMOS PARA PACIENTES COM DIABETES”.  
ÓRGÃO GESTOR: Fundo Municipal de Saúde  
MODALIDADE: Pregão Eletrônico  
VALOR ESTIMADO: R\$ 497.100,00  
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 ACOLHIMENTO DAS PROPOSTAS COMERCIAIS: Dia 29/07/2024 às 09:59 (nove horas e cinquenta e nove minutos). ABERTURA DA SESSÃO DO PREGÃO ELETRÔNICO: Dia 29/07/2024 às 10:00 (dez horas).  
SITE PARA REALIZAÇÃO DO PREGÃO: www.licitanet.com.br  
Sumidouro, 15 de julho de 2024.  
Thiago Bandeira de Gouvêa Marques  
PREGOEIRO  
Diretor do Departamento de Licitações.  
\*Omitido da edição de 16/07/2024 por falha operacional\*

Estado do Rio de Janeiro  
PREFEITURA MUNICIPAL DE NOVA FRIBURGO  
AVISO DE LICITAÇÃO  
SISTEMA DE REGISTRO DE PREÇOS  
AMPLA CONCORRÊNCIA, COTA RESERVADA E EXCLUSIVA PARA ME/EPP  
UASG: 985867  
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 90.090/2024  
UNIDADE REQUISITANTE: SECRETARIA MUNICIPAL DE SERVIÇOS PÚBLICOS  
O Município de Nova Friburgo, através de sua Comissão de Pregão I, torna público que realizará licitação, sob a modalidade de PREGÃO ELETRÔNICO, do tipo MENOR PREÇO POR ITEM, que tem por objeto o REGISTRO DE PREÇOS para futura e eventual AQUISIÇÃO, sob demanda, de MATERIAL PARA CONSERVAÇÃO E MANUTENÇÃO GERAL DE PRÉDIOS E ÁREAS PÚBLICAS: MATERIAL ELÉTRICO, HIDRÁULICO, DE CONSTRUÇÃO, PINTURA, FERRAMENTAS, MÁQUINAS, UTENSÍLIOS E EQUIPAMENTOS DIVERSOS, para atender as necessidades da Secretaria Municipal de Serviços Públicos, pelo período de 01 (um) ano. A licitação será realizada no endereço eletrônico: www.gov.br/compras-pt-br.  
Data: 06/08/2024  
Estimativa: R\$ 906.068,33  
Horário: 10h00  
Processo nº 6.725/2024  
Local de retirada do edital na íntegra: www.gov.br/compras e www.novafriburgo.rj.gov.br/licitacao  
Telefone para contato: (22) 2525-9100 - Ramal 287  
E-mail: licitacao@pmnf@gmail.com  
Leonardo Gabrig Peixoto  
Pregoeiro – Comissão de Pregão I