



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

Caminhada contra a depressão

Pesquisa revela que dar sete mil passos por dia reduz o risco de ter a doença em 31%

► Muitos estudos colocam a caminhada e a corrida entre os melhores exercícios para ajudar no tratamento contra a depressão. Cientistas da Espanha foram além e mostraram quantos passos é preciso dar para reduzir o risco de ter a doença.

Desenvolvido por pesquisadores da Universidade de Castilla-La Mancha, o trabalho partiu de uma revisão de 33 estudos sobre o tema que envolveram cerca de 100 mil participantes. De acordo com a pesquisa, publicada na plataforma JAMA Network Open, pessoas que dão pelo menos sete mil passos por dia — o que equivale a uma dis-

tância de aproximadamente 4 a 5 km — reduzem o risco de depressão em 31%. Os benefícios da caminhada para a saúde mental se tornam consistentes mais ou menos nesse patamar.

DISTÂNCIA
Sete mil passos equivalem a aproximadamente 4 a 5 quilômetros

— Nossos resultados mostraram associações significativas entre um maior número de passos diários e menos sintomas depressivos, bem como menor pre-

valência e risco de depressão na população adulta em geral — escreveram os autores da pesquisa.

Os cientistas espanhóis acrescentaram que, apesar de a associação entre o maior número de passos dados e a redução do risco de depressão ser consistente, são necessários mais estudos sobre o tema para confirmar todos os resultados.

— Embora exista uma associação clara entre maiores contagens de passos e menores sintomas de depressão, não podemos dizer definitivamente que caminhar mais reduz a depressão, pois a maioria dos estudos analisou apenas um ponto no tempo — explicaram os pesquisadores, que ressaltaram, porém, que a atividade deveria ser incentivada como medida de saúde pública. ✂



Caminhar está entre os melhores exercícios para ajudar no tratamento contra a depressão

Quanto tempo o ovo pode ficar na geladeira?

► Muito presente no cardápio dos brasileiros, o ovo sempre desperta uma dúvida na hora de guardá-lo em casa: quanto tempo dura na geladeira? Segundo o jornal argentino La Nacion, o alimento guardado na geladeira permanece apto para

consumo entre três e cinco semanas a partir da data da compra, desde que mantido a uma temperatura constante de aproximadamente quatro graus.

Já os ovos cozidos têm vida útil mais curta que os crus. Eles podem ser manti-

dos na geladeira por até sete dias. E em um recipiente hermético, para evitar contaminação cruzada.

Além disso, no caso do ovo cru, vale guardá-lo em um local separado. É que, embora a casca do alimento seja uma barreira protetora

contra bactérias, ela pode ser porosa. Por isso, é recomendável guardar o ovo dentro de um recipiente que isole o item de outros odores alimentares.

É importante conservar os ovos corretamente para garantir que estejam frescos.

Isso porque consumir o alimento estragado pode causar problemas de saúde, com sintomas como diarreia, cólicas estomacais e febre, de acordo com informações do portal Centers for Disease Control and Prevention.

Para verificar se um ovo

ainda está fresco, há um truque muito popular e eficaz. Basta encher um recipiente com água fria e colocar o ovo dentro. Se ele afundar e permanecer na horizontal, é sinal de que está fresco. Caso incline ou flutue, o melhor é jogar fora. ✂

umsoplaneta.globo.com

Estamos sempre falando sobre o planeta. Vem ouvir!

Você tem à disposição diversos podcasts do Um Só Planeta que vão te ajudar a entender mais e melhor tudo o que acontece com o meio ambiente e com o mundo. Dê play em nossos conteúdos e vamos construir juntos um amanhã mais consciente.

Acesse o QR Code e cadastre-se na nossa newsletter

ENTRE NO CLIMA

Ouça no site ou nas principais plataformas de áudio.

PARCEIROS

APOIO

REALIZAÇÃO

PREFEITURA MUNICIPAL DE VOLTA REDONDA
AVISO DE LICITAÇÃO DESERTA
PREGÃO PRESENCIAL Nº 90149/2024
Proc. - VR-12.073-00000301/2024 - SMO - Exclusiva ME/ME/EPP - tipo: menor preço Global - Objeto: Contratação de Empresa Especializada Para a Reforma Elétrica do DMV/SMO - UASG: 450068 - Divulgação: www.voltaredonda.rj.gov.br - <https://pncp.gov.br/app/editais/> - Info: (24) 3511-3120.
Pedro Carlos Ribeiro de Carvalho Pregoeiro.

PREFEITURA MUNICIPAL DE VOLTA REDONDA
AVISO DE LICITAÇÃO PREGÃO ELETRÔNICO Nº 90137/2024 - SRP Nº 102/2024
Proc. - VR-12.064-00000933/2024 - SME - Ampla - tipo: menor preço Global - Objeto: serviços de Infraestrutura com elaboração de projeto executivo, fornecimento, implantação, desinstalações, manutenção corretiva e manutenção preventiva em redes lógicas metálicas, ópticas e sem fio. **Realização: 13/01/2025 às 9h** - UASG: 450068 - Divulgação: www.voltaredonda.rj.gov.br e www.comprasnet.gov.br - Info: (24) 3511-3263.
Danielle Becker Barboza - Pregoeira.

PREFEITURA MUNICIPAL DE VOLTA REDONDA
TERMO DE ADJUDICAÇÃO E HOMOLOGAÇÃO CONCORRÊNCIA ELETRONICA Nº 90012/2024
Proc. 2327/2023/SME - tipo: Menor Preço global - Objeto: Execução de obra de reforma e acréscimo da Escola Municipal Espírito Santo - Empresa: CONSTRUTORA LEAL DE VOLTA REDONDA LTDA, CNPJ 31.974.195/0001-02 - Valor: R\$ 5.850.000,00 (cinco milhões, oitocentos e cinquenta mil reais) - Info: (24) 3511-3333.
OSVALDIR GERALDO DENADAI Autoridade Competente.

PREFEITURA MUNICIPAL DE VOLTA REDONDA
AVISO DE ADJUDICAÇÃO E HOMOLOGAÇÃO PREGÃO ELETRÔNICO Nº 90138/2024
Proc. SEI VR-12-073.00000070/2024 - SMO - Ampla Concorrência - tipo: menor preço por item Objeto: Aquisição de Automóveis Utilitários, Empresas: TRANSFUTURO COMERCIO DE VEICULOS LTDA - CNPJ 08.520.149/0002-94 - Valor: R\$ 480.000,00 (quatrocentos e oitenta mil reais); Empresas: X CAR VEICULOS LTDA - CNPJ 50.325.167/0001-09 - Valor: R\$ 100.990,00 (cem mil e novecentos e noventa reais); Empresas: MANUPA COMERCIO EXPORTACAO IMPORTACAO DE EQUIPAMENTOS E VEICULOS ADAPTADOS LTDA - CNPJ 03.093.776/0007-87 - Valor: R\$ 287.490,00 (duzentos e oitenta e sete mil e quatrocentos e noventa reais) - Info: (24) 3512-9888.
José Jerônimo Teles Filho Autoridade Competente.

MUNICÍPIO DE RIO DAS OSTRAS
AVISO DE LICITAÇÃO
CPLP I - 14/01/2025 às 09:00 horas - PREGÃO ELETRÔNICO Nº 015/2024 (Processo Administrativo nº 7212/2024-SEAD), objetivando a eventual contratação de empresa(s) para fornecimento de copo descartável 200 ml para atender as necessidades do Departamento de Almoxxarifado e Suprimentos (DEAS) da Administração geral da Prefeitura de Rio das Ostras. - VALOR ESTIMADO: R\$ 236.175,17 - CÓDIGO UASG: 982921 LOCAL: Portal de Compras do Governo Federal - www.comprasgovernamentais.gov.br
O Edital está disponível no site do Município de Rio das Ostras www.riodasostbras.rj.gov.br e no DELCO sito à Rua Campo de Albacora, 75 - Loteamento Atlântica - Rio das Ostras/ RJ - Tel: (22) 2771-6404.
Giovanni da Silva Zaror - Secretário Municipal de Administração Pública.

CONCESSÃO DE LICENÇA
GPA Industria e Com de Produtos de Embalagem Ltda. CNPJ 32.415.956/0001-40, torna público que recebeu da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Urbano e Econômico - SMDUE, através do processo nº EIS-PRO-2023/05555, Licença Ambiental Municipal de Operação EIS-LMO 2024/00154 com validade de 120 meses – 13/12/2034, para Fabricação e Montagem de Laminados Planos e Tubulares de Material Plásticos e Produção de Fitas e Colas Adesivas . Rio de Janeiro, 18 de dezembro de 2024.

AUDITORIA AMBIENTAL ANO BASE 2023 e 2024
A empresa FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ – INSTITUTO DE TECNOLOGIA EM IMUNOBIOLOGICOS/Bio-Manguinhos – CNPJ: 33.781.055/0015-30 torna público que entregou à Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico, Inovação e Simplificação - SMDEIS, em 16/12/2024, o RELATÓRIO DE AUDITORIA AMBIENTAL do ano base 2023 e 2024, em atendimento a resolução SMAC nº550 de 30/01/2014, referente a atividade de produção de vacinas, biofármacos e reagentes para diagnósticos, e informa que este estará disponível para consulta na Av. Afonso Cavalcanti, 455 – 11º andar (Protocolo) – Cidade Nova no Município do Rio de Janeiro das 09:00 às 12:00 e de 14:00 as 17:00h.

ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA MUNICIPAL DE TRAJANO DE MORAES RJ
NÚCLEO DE LICITAÇÕES
AVISO DE DISPENSA DE LICITAÇÃO Nº 0054/2024 EXCLUSIVO PARA MICROEMPREENDEDOR INDIVIDUAL, MICROEMPRESAS E EMPRESAS DE PEQUENO PORTE (REMARCAÇÃO)
Manifestação de Interesse de Contratação Direta: Processo administrativo nº 3996/2024. O Município de Trajano de Moraes-RJ, torna público aos interessados, que nos termos do art. 75, II, § 3º da Lei nº 14.133/2021, estará recebendo por e-mail, entre os dias 19/12/2024 ao dia 27/12/2024 às 23:59h proposta de preços, para dispensa de licitação, pelo menor preço ofertado, para contratação de empresa especializada no fornecimento de medicamentos em atendimento a Secretaria Municipal Saúde. A documentação inerente a habilitação jurídica, regularidade fiscal e trabalhista, assim como os de capacidade técnica, serão solicitados do fornecedor mais bem classificado. O Termo de Referência, encontra-se disponível no site: <https://trajano.plugtecnologia.com.br/exibir/6/0/1/compras-e-licitacoes>. O e-mail de contato para fins de recebido das colações é o: agentecontratacao@trajanodemoraes.rj.gov.br. A contratação será regida pela Lei nº 14.133/2021.
Trajano de Moraes-RJ, 19 de dezembro de 2024.
Gabriela Chagas Azevedo - Agente de Contratação

PREFEITURA MUNICIPAL DE CANTAGALO
FUNDO MUNICIPAL DE SAÚDE
AVISO DE EDITAL LICITAÇÃO 101/2024
PREGÃO ELETRÔNICO - UASG 985821
OBJETO: Registro de Preços para futura e eventual aquisição de tiras reagentes e de lancetas capilares para medição de glicemia para atendimento aos usuários diabéticos insulino dependentes atendidos na Farmácia Central e pela Farmácia Itinerante, nos Distritos, para o ano de 2025 - **VALOR:** R\$ 96.237,00 - **DATA DE ABERTURA: 07 de janeiro de 2025**, às 9h, no site www.comprasnet.gov.br - **EDITAL LIBERADO:** 19/12/2024, 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, 18 de dezembro de 2024.
Janine Huguenin Meireles de Souza Pregoeira

ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA DE CASIMIRO DE ABREU
Secretaria Municipal de Governo
AVISO DE LICITAÇÃO
O Município de Casimiro de Abreu torna público aos interessados, por intermédio da Comissão de Pregão, que realizará Pregão Eletrônico nº 11/2024 (90011/2024) - FMS, objetivando a contratação de serviço tipo Buffet no fornecimento de Coffee break, quentinhas e kit lanches para atender as necessidades do Departamento de Vigilância Sanitária, Coordenação de Vigilância em Saúde, Coordenação de ESF e eventos vinculados a esta Secretaria Municipal de Saúde por um período estimado de 12 (doze) meses, conforme condições, quantidades e exigências estabelecidas no Edital e seus anexos, no dia 09/01/2025, às 10h, pelo portal ComprasNet - www.comprasnet.gov.br. O Edital e seus anexos poderão ser obtidos no site: www.comprasnet.gov.br e/ou no Portal da Prefeitura Municipal de Casimiro de Abreu <http://www.casimirodeabreu.rj.gov.br>
Casimiro de Abreu, 17 de dezembro de 2024.
Débora da Silva Aguiar Agente de Contratação