

A raiva pode ser uma motivação a mais para concluir um objetivo, dizem pesquisadores americanos.

O estudo sugere que o sentimento negativo pode ajudar pessoas a alcançarem objetivos desafiadores em sua vida.

HIGIENE PESSOAL

Tomar banho todo dia é o ideal?

Especialistas afirmam que muitas pessoas não precisam dessa prática diária

Se você sente necessidade de tomar banho diariamente, certamente não está sozinho. Em uma pesquisa de 2021 com mais de 5.700 adultos nos EUA, publicada pelo jornal "The New York Times", mais de 60% dos entrevistados disseram que tomavam banho pelo menos uma vez por dia.

No entanto, os dermatologistas dizem que muitas pessoas não precisam, e podem não querer tomar banho com tanta frequência.

Segundo Joyce Park, dermatologista de Seattle, nos EUA, a frequência ideal depende do tipo de pele e cabelo, de quanto você transpira e de quão sujo você fica.

Tomar banho com muita frequência pode ressecar a pele, piorando a vermelhidão, coceira e descamação, além de desencadear crises de eczema — explica ela.

Algumas pessoas se bene-

ficiam ao ensaboar todos os dias. Por exemplo, se você suar muito, seja devido ao exercício, do trabalho ou de sua predisposição natural à transpiração, é importante tomar banho para enxaguar o suor e o acúmulo que podem contribuir para o entupimento dos poros e erupções cutâneas, aponta o dermatologista americano Marisa Garshick.

Se a pessoa tem cabelos oleosos, também pode querer lavar diariamente. O xampu seco pode ajudar, diz Garshick, mas lembre-se de usar um xampu tradicional para eliminar o acúmulo de produto e o excesso de oleosidade, que pode obstruir os poros e causar irritação e sensibilidade no couro cabeludo. Pessoas com caspa também podem lavar o cabelo uma vez por dia. A caspa não é causada pela pele seca, mas por um fungo semelhante a



Segundo os dermatologistas, há casos e casos sobre a prática de tomar banho todos os dias

uma levedura que se alimenta da oleosidade do couro cabeludo e pode inflamar a pele da cabeça, causando sua descamação. Lavar diariamente pode eliminar os fungos que

causam a caspa.

Para muitos outros, seria melhor tomar banho com menos frequência. Por exemplo, se você tem eczema ou pele seca, ou sensível, pode

querer tomar banho em dias alternados. Água e sabão podem agravar a pele seca, de acordo com Park, causando irritação e coceira. E tomar banho com muita frequência

pode ressecar a pele, rachar e permitir a entrada de microorganismos, aumentando o risco de infecção de pele, acrescenta Garshick.

Por esses motivos, os especialistas recomendam banhos em chuveiros em vez de banheiras, pois a exposição prolongada da pele à água quente, suja ou com sabão pode ser irritante. Garshick observa, no entanto, que certos tipos de banhos podem ser úteis no tratamento de algumas condições — como banhos de assento para hemorróidas, banhos de aveia para eczema ou banhos de água sanitária diluída para eczema ou infecções de pele.

Se o seu cabelo ou couro cabeludo estiver seco, você pode limitar a lavagem a uma ou duas vezes por semana, acrescenta Garshick. Se você tem eczema ou pele seca ou sensível e ainda deseja limpar o corpo todos os dias, tome banhos curtos e não muito quentes, e considere aplicar sabonete apenas nas partes que mais precisam: axilas, virilhas, mãos, pés e partes do corpo que estão visivelmente sujos.

Dito isto, é aconselhável ter cuidado ao aplicar sabonete na pele sensível ao redor da área genital. Embora seja bom usar um limpador suave e sem fragrância ao redor da vulva, bem como nas dobras da virilha e no escroto, é melhor evitar usar sabonete na vagina, no ânus ou no pênis. Garshick afirma que "basta usar água".

Quando você sair do banho, seque a pele, não esfregue. Aplique hidratante da cabeça aos pés na pele úmida — aconselha Park. ■

AUTORIZAÇÃO AMBIENTAL MUNICIPAL

MEGA INCORPORAÇÃO IMOBILIÁRIA LTDA – CNPJ: 14.583.096/0001-72 torna público que recebeu da Secretaria de Desenvolvimento Urbano e Econômico, SMDUE, através do processo nº EIS-PRO-2022/05670.01, Autorização Ambiental Municipal para Manejo de Fauna Silvestre- Etapa Translocação- AMF nº 2023/00027, com validade de 24 meses, de 25/10/2023 a 25/10/2025 para Resgate de Fauna, incluindo Apanha, Captura, Translocação e Transporte de Espécimes Animais na área de influência direta e indireta do Empreendimento à Rua Cyro Aranha, Lote 18 e 19 da Quadra 3 do PAL 14.364- Servidão de passagem nº 2 – Vargem Pequena – Rio de Janeiro/RJ.

PREFEITURA MUNICIPAL DE PATY DO ALFERES SECRETARIA DE MEIO AMBIENTE LICENÇA DE INSTALAÇÃO E OPERAÇÃO Nº SMA 2706/2023

O Secretário de Meio Ambiente, no uso das atribuições que lhe são conferidas pela Lei nº 1.360, de 22 de dezembro de 2006, alterada pela Lei nº 1.946, de 15 de julho de 2013, a Lei nº 1.691, de 20 de dezembro de 2010 e a Lei nº 2.583 de 09 de agosto de 2019, que dispõe sobre o Sistema de Licenciamento Ambiental Municipal, após análise, vistoria do local e parecer técnico elaborado pela Divisão de Meio Ambiente, Licenciamento Ambiental e Fiscalização, concede a presente Licença de Instalação e Operação a: **Nome do requerente: JOSÉ ROBERTO PALAHARES SALGADO**, CNPJ/CPF: 708.708.887-49 Código de Enquadramento: CE007. **Endereço:** Av. Prefeito Mendes de Moraes, 1950, ap.1301, São Conrado, Rio de Janeiro/RJ, CEP 22610-095. **OBJETO:** Construções Novas e Acréscimos de Edificações – Terraplanagem; Implantação de acesso, com travessia de corpo hídrico, ao imóvel denominado Morro do Onça. **No seguinte local:** Estrada RJ 117, S/N – Coqueiros, Paty do Alferes/RJ (long.6770632 mE – lat.7522334 mS).

AVISO DE LICITAÇÃO

O Município de Casimiro de Abreu torna público aos interessados, por intermédio da Comissão de Pregão, que realizará Pregão Eletrônico nº 29/2023 - PMCA, objetivando Registro de Preços para Aquisição de Alimentos Perecíveis – proteínas, laticínios e carboidratos, no dia 14/11/2023, às 09h30, pelo portal ComprasNet - www.comprasnet.gov.br. O Edital e seus anexos poderão ser obtidos no site: www.casimirodeabreu.rj.gov.br e/ou no Portal da Prefeitura Municipal de Casimiro de Abreu <http://www.casimirodeabreu.rj.gov.br>.

Casimiro de Abreu, 31 de Outubro de 2023.

Régis Silva Bento
Pregoeiro

PREFEITURA MUNICIPAL DE CANTAGALO AVISO DE EDITAL LICITAÇÃO 98/2023 TOMADA DE PREÇOS

OBJETO: Contratação de empresa especializada para execução de reforma da Praça da Juventude e reconstrução da escadaria em Santa Rita da Floresta, 2º distrito de Cantagalo/RJ - **VALOR:** R\$ 158.467,30 - **DATA:** 16 de novembro de 2023 - **HORA:** 13h - **LOCAL:** Rua Vereador Francisco Eugênio Vieira, nº 300, sala 103, Centro, Cantagalo/RJ. O Edital encontrar-se-á à disposição dos interessados, para consulta e/ou retirada, a partir do dia 31/10/2023, das 8h às 17h, no endereço supracitado e no site da Prefeitura de Cantagalo: www.cantagalo.rj.gov.br/licitacoes/aviso

Cantagalo, 25 de outubro de 2023.
Carlos Alexandre Marques da Silva - Presidente

PREFEITURA MUNICIPAL DE PATY DO ALFERES SECRETARIA DE MEIO AMBIENTE AUTORIZAÇÃO AMBIENTAL Nº SMA 2706/2023

O Secretário de Meio Ambiente, no uso das atribuições que lhe são conferidas pela Lei nº 1.360, de 22 de dezembro de 2006, alterada pela Lei nº 1.946, de 15 de julho de 2013, a Lei nº 1.691, de 20 de dezembro de 2010, a Lei 2.583 de 09 de agosto de 2019 e o Decreto nº 6631 de 26 de fevereiro de 2021, que dispõe sobre o Sistema de Licenciamento Ambiental Municipal, após análise processual, manifestação técnica de fis. 90/96 no bojo do processo 2706/2023 e vistoria do local pela Divisão de Meio Ambiente e Licenciamento Ambiental, concede a presente Autorização Ambiental para intervenção em Área de Preservação Permanente a: **Nome do requerente: JOSÉ ROBERTO PALAHARES SALGADO**, CNPJ/CPF: 708.708.887-49 Código de Enquadramento: CE007: 4313-4/00. **Endereço:** Av. Prefeito Mendes de Moraes, 1950, ap.1301, São Conrado, Rio de Janeiro/RJ, CEP 22610-095. **OBJETO:** Intervenção em área de preservação permanente com a finalidade de implantação de acesso, com travessia de corpo hídrico, ao imóvel denominado Condomínio Morro do Onça. **No seguinte local:** Estrada RJ 117, S/N – Coqueiros, Paty do Alferes/RJ (long.6770632 mE – lat.7522334 mS).

A COMPANHIA DE DESENVOLVIMENTO DE MARICÁ (UASG 926.723), AVISO DE LICITAÇÃO FRACASSADA

PROCEDIMENTO LICITATÓRIO ABERTO ELETRONICO Nº 24/2023
Processo Administrativo: Nº 11554/2023

O(a) Agente de Licitação, no uso de suas atribuições, declara **FRACASSADO** o **Procedimento Licitatório Aberto Eletrônico nº 11554/2023**, objeto: Prestação de serviços mediante o fornecimento da infraestrutura de hardware, software, suporte, montagem, manutenção e sinalização horizontal e vertical para a gestão do Estacionamento Rotativo, pelos seguintes motivos: As licitantes não cumpriram com as exigências contidas no Edital.

PREFEITURA MUNICIPAL DE RESENDE SECRETARIA MUNICIPAL DE GOVERNO SUPERINTENDÊNCIA MUNICIPAL DE LICITAÇÕES E CONTRATOS. AVISO DE LICITAÇÃO

-Concorrência Pública nº 10/2023 - objeto: Serviço de iluminação do Eco Parque, conforme edital. P. A. nº: 28.695/2023. **Data/Hora: 04/12/2023, 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.

SENAI PREGÃO ELETRÔNICO Nº 260/2023 AVISO DE LICITAÇÃO

Objeto: Aquisição de equipamentos do segmento ambiental, em atendimento ao SENAI – ISI QUÍMICA VERDE.

Abertura das propostas: 09/11/2023, às 10h.
Edital: portaldecompras.firjan.com.br
Comissão de Licitação

SESI PREGÃO ELETRÔNICO SS Nº 287/2022 AVISO DE RESULTADO

Objeto: Contratação de empresa especializada em locação, montagem e desmontagem de brinquedos infláveis e não infláveis em atendimento às demandas das unidades do SESI.

Vencedor: MUNDO MÁGICO LOCAÇÃO DE VEÍCULOS E EVENTOS INFANTIS EIRELI – ME.
Comissão de Licitação

PREFEITURA MUNICIPAL DE VOLTA REDONDA AVISO DE LICITAÇÃO

PREGÃO ELETRÔNICO 167/2023
Proc. 14582/2022/SMI – Ampla Concorrência - tipo: menor preço Global - Objeto: Contratação de empresa para a prestação de serviços complementares e não rotineiros de prevenção à dengue, limpeza urbana e manutenção de áreas verdes em próprios municipais e logradouros públicos, com fornecimento de mão de obra, ferramentas e veículos. **Realização: 16/11/2023 às 09h** - UASG: 450068 - Divulgação: www.vollaredonda.rj.gov.br e www.comprasnet.gov.br - Info: (24) 3345-4444
Pedro Carlos Ribeiro de Carvalho Pregoeiro.

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

OBJETO: Aquisição de containers de resíduos sólidos diversos e de coletores de pilhas e baterias, para ampliação da coleta seletiva do Município de Três Rios.
DATA DE ABERTURA DA LICITAÇÃO: 21 de novembro de 2023 às 08h00min.

AVISO DE PREGÃO ELETRÔNICO Nº 138/2023

OBJETO: Aquisição, montagem e entrega do material escolar devidamente montado para formação de módulos padronizados com logomarca do Município de Três Rios e da Secretaria Municipal da Educação, Ciência e Tecnologia – SMECT, a serem distribuídos para os alunos das escolas da rede municipal.
DATA DE ABERTURA DA LICITAÇÃO: 22 de novembro de 2023 às 08h00min.

AVISO DE PREGÃO ELETRÔNICO Nº 139/2023

OBJETO: Aquisição de material de consumo (cestas básicas) para o Programa de Controle de Tuberculose (PCT) do setor de Vigilância Epidemiológica, da Secretaria de Saúde e Defesa Civil de Três Rios.
DATA DE ABERTURA DA LICITAÇÃO: 23 de novembro de 2023 às 08h00min.

AVISO DE PREGÃO ELETRÔNICO Nº 140/2023

OBJETO: Aquisição de 01 (um) veículo zero quilômetro.
DATA DE ABERTURA DA LICITAÇÃO: 24 de novembro de 2023 às 08h00min.
Informações Complementares: Os editais estarão disponíveis na Plataforma: www.gov.br/compras/pl-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

ESTADO DO RIO DE JANEIRO PREFEITURA MUNICIPAL DE MACAÉ SECRETARIA MUNICIPAL DE INFRAESTRUTURA E ADJUNTAS COORDENADORIA ESPECIAL DE LICITAÇÕES - SEMINF

AVISO DE REVOGAÇÃO CHAMAMENTO PÚBLICO - PMI SEMINF Nº 01/2021

O Município de Macaé, através da Comissão Especial de Licitação da Secretaria Municipal de Infraestrutura, torna público, a revogação do **CHAMAMENTO PÚBLICO - PMI SEMINF Nº 01/2021** considerando a manifestação e fundamentos bem como a determinação do Ordenador de Despesas da Secretaria Municipal de Infraestrutura, no uso de suas atribuições legais, com fundamento na Lei 8.666/93, que consta no Processo Administrativo nº 24.586/2021. Demais informações disponíveis na sala da Comissão Especial de Licitações - SEMINF, na Secretaria Municipal Adjunta de Obras, sito **Avenida Camilo Nogueira da Gama, nº250, Novo Botafogo, Macaé-RJ**, tel. contato (22) 2757-6027.

Macaé-RJ, 26 de outubro de 2023.
Augusto Damaceno Alonso Ferron
Coordenador Especial de Licitações - SEMINF



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: 03/11/2023

Horário	Endereço	Nº Destig.
DUQUE DE CAXIAS		
13:00 às 15:00	Rua Aplaça - Parque Bom Retiro - Duque de Caxias	21074319
13:00 às 15:00	Rua Derley Club - Jardim Primavera - Duque de Caxias	21074319
13:00 às 15:00	Rua Ervalha L - Jardim Primavera - Duque de Caxias	21074319
13:00 às 15:00	Rua Ervalha - Parque Bom Retiro - Duque de Caxias	21074319
13:00 às 15:00	Rua Itapeceira - Jardim Primavera - Duque de Caxias	21074319
13:00 às 17:00	Rua 20 - Parque Paulista - Santa Cruz da Serra - Duque de Caxias	21100037
13:00 às 17:00	Rua Terezinha Gaiola Severino - Vila Santa Cruz - Duque de Caxias	21100037
MAGÉ		
13:00 às 15:00	Rua da Vala Preta - Cachoeira Grande - Piabetá - Magé	21074507
13:00 às 15:00	Rua 23 - Mauá - Magé	21074507
13:00 às 15:00	Rua Antônio Ramos - Parque dos Artistas - Magé	21074507
13:00 às 15:00	Rua Justino D Teixeira - Vala Preta - Magé	21074507
13:00 às 17:00	Avenida Duque de Caxias - Centro - Magé	21106143
13:00 às 17:00	Avenida Paulo Maurício Santos - Centro - Magé	21106143
13:00 às 17:00	Rua Alexandre M Repari - Centro - Magé	21106143
13:00 às 17:00	Rua Doutor Siqueira - Centro - Magé	21106143
13:00 às 17:00	Rua Pedro Valério - Centro - Magé	21106143
13:00 às 18:00	Rodovia Rio - Teresópolis - Jororo - Magé	20983917
13:00 às 18:00	Rua Rene André - Centro - Magé	20983917
NITERÓI		
13:30 às 17:30	Rua Doutor Armando Lopes - Charitas - Niterói	21087853
13:30 às 17:30	Rua F - Charitas - Engenho - Niterói	21087853

Estamos com você, mesmo à distância.



ESTADO DO RIO DE JANEIRO CÂMARA MUNICIPAL DE VASSOURAS

PODER LEGISLATIVO CÂMARA MUNICIPAL DE VASSOURAS AVISO DE LICITAÇÃO PREGÃO ELETRÔNICO Nº 001/2023

A Câmara Municipal de Vassouras torna público, nos termos do da Lei nº 10.520/2002, Lei nº 8.666/1993, Decreto nº 10.024/2019, Decreto Municipal nº 2.638 de 25 de outubro de 2007, que realizará no dia **14/11/2023**, às 13h, licitação na modalidade Pregão Eletrônico, tendo como objeto a **CONTRATAÇÃO DE EMPRESA ESPECIALIZADA PARA A PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE ADMINISTRAÇÃO, GERENCIAMENTO, EMISSÃO E FORNECIMENTO DE "CARTÕES VALE ALIMENTAÇÃO", PARA OS SERVIDORES EFETIVOS DA CÂMARA MUNICIPAL DE VASSOURAS**. Edital disponível no www.licitanet.com.br ou em www.vassouras.rj.leg.br ou na Rua Barão de Capivari, nº 20, das 12h às 16h - 2ª e 6ª feira. Informações complementares no telefone (24) 2491-9428.

Vassouras/RJ, 30 de outubro de 2023.

Jorge Luis de Souza Mendes
Pregoeiro - Mat. 02