

Bem-viver

ESTUDO CHINÊS DIZ QUE DÁ PARA ATINGIR METAS

Uma vez por semana já vale

Praticar atividade física, mesmo que somente no fimde, ajuda a perder peso

Um novo estudo publicado na revista científica 'Obesity' revela que praticar atividade física uma ou duas vezes por semana pode resultar em perda de peso, da mesma forma como se exercitar com regularidade. No entanto, muita gente tem dificuldade de alcançar esta meta diante da correria do dia a dia. O novo estudo descobriu que as pessoas que concentram seus exercícios em um a dois dias por semana, chamadas pelos pesquisadores de "guerreiros do fim de semana", podem perder peso de forma semelhante àquelas que se exercitam no dia a dia.

"Vale a pena estimular o método guerreiro de fim de semana para pessoas que não conseguem seguir a frequência recomendada", diz Lihua Zhang, uma das autoras do estudo e cientista de saúde do Centro Nacional de Doenças Cardiovasculares, da Academia Chinesa de Ciências Médicas e da Faculdade de Medicina da União de Pequim, na China.

Zhang sugeriu que a pesquisa fosse divulgada para funcionários de escritório, motoristas de ônibus e muitos outros trabalhadores que ficam sentados por muitas horas durante o trabalho. "Essas pessoas estão lutando

para ficar em dia com sua atividade física durante a semana para compensar o risco de um estilo de vida sedentário, mas têm pouco tempo livre para ir à academia", comentou ela em um comunicado. "Nosso estudo pode oferecer a elas uma opção alternativa para manter a forma."

De acordo com Zhang, as melhores atividades para os guerreiros de fim de semana

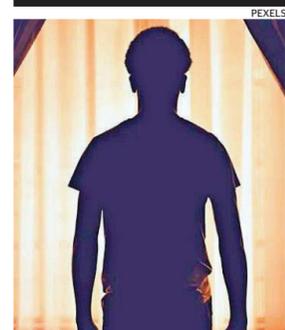
são corrida, caminhada, ciclismo e escalada. Foram pesquisadas 9.600 pessoas a partir da Pesquisa Nacional de Exame de Saúde e Nutrição, de 2011 a 2018. A idade dos participantes variava de 20 a 59 anos. Os resultados mostraram que 772 participantes relataram o padrão de guerreiro de fim de semana e 3.277 relataram o padrão regularmente ativo.

Em comparação com os 5.580 participantes inativos, tanto o grupo guerreiro quanto o grupo ativo regular apresentaram menor adiposidade abdominal medida, circunferência da cintura, gordura corporal total e índice de massa corporal (IMC). "O estudo reafirma o velho ditado sobre atividade física e saúde: qualquer atividade é melhor do que nenhuma.

Notavelmente, o treino dos guerreiros foi de maior intensidade e maior duração.

"A principal conclusão do estudo, porém, é que as pessoas devem ser ativas da maneira que se adapte melhor ao seu estilo de vida", disse a professora assistente de medicina clínica Beverly Tchang, do Weill Cornell Medicine em Nova York, que não participou do estudo. ▶

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

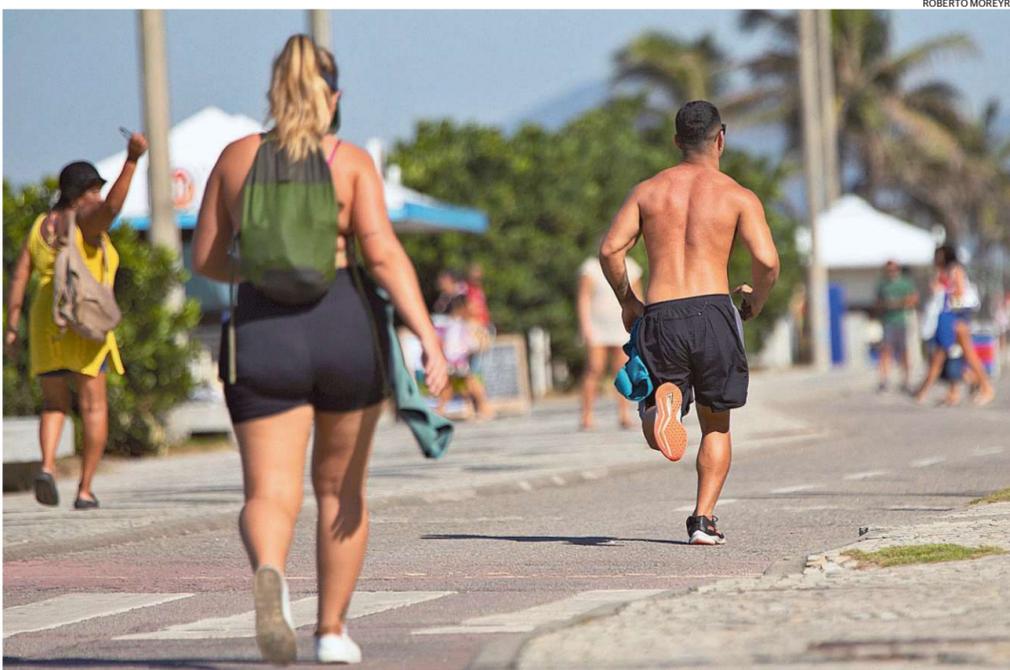


Jovens tiveram crescimento

Fiocruz: taxa de suicídio cresce entre os jovens

A taxa de suicídios entre jovens brasileiros de 10 a 24 anos aumentou no ritmo de 6% ao ano na última década. O grupo apresentou o maior crescimento entre todas as faixas etárias — o aumento médio observado na população geral durante o período foi de 3,7% a cada 12 meses.

Os números são baseados em mais de um milhão de dados inseridos no Sistema de Informações sobre Mortalidade, no Sistema de Informações Hospitalares e no Sistema de Informação de Agravos de Notificação, todos do Ministério da Saúde, entre 2011 e 2022. A análise faz parte de um novo estudo conduzido pelo Centro de Integração de Dados e Conhecimentos para Saúde, da Fiocruz Bahia, em colaboração com pesquisadores da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos. ▶



ROBERTO MOREYRA

Se exercitar
somente
uma vez
na semana
é menor do
que nada

A COMPANHIA DE DESENVOLVIMENTO DE MARICÁ (UASG 926.723),
AVISO DE LICITAÇÃO
PROCEDIMENTO LICITATÓRIO ABERTO ELETRÔNICO Nº 05/2024
(compras.gov 90005/2024)
Processo Administrativo nº 14525/2023

O Agente de Licitação, no uso de suas atribuições, torna público: Objeto: Registro de preços para contratação de empresa especializada para aquisição de mobiliário, visando o atendimento das necessidades da CODEMAR. Data da licitação: 06/03/2024 às 10h. Os interessados em retirar o edital deverão acessar o site <https://www.codemar-sa.com.br/?situacao=novas> ou <https://www.gov.br/compras/pt-br> ou solicitar pelo e-mail licitacoes@codemar-sa.com.br.

EDITAL DE LEILÃO SOMENTE "ON-LINE" DE CASA - RIO DE JANEIRO/RJ

Sergio Villa Nova de Freitas, Leiloeiro Oficial inscrito na JUCESP sob nº 316, faz saber, através do presente Edital, que devidamente autorizado pelo Banco Bradesco S.A., promoverá a venda em Leilão (1ª ou 2ª) do imóvel abaixo descrito, nas datas, hora e local infraditados, na forma da Lei 9.514/97. Local da realização: Os leilões serão realizados na modalidade online através do site do Leiloeiro Oficial: www.freitasteleiloeiro.com.br.
Localização do imóvel: Rio de Janeiro-RJ, Bairro Penha, Rua Gurupá, 184. Casa. Área constr. priv.: 60,00m² (estimada no local 80,00m²) e sua respectiva fração ideal de 33,65% do terreno de 233,20m². Matr. 249.867 do 8º RI local. Obs.: Consta Ação de Procedimento Comum Civil, processo nº 0802873-18.2022.8.19.0210, em trâmite na 3ª Vara Cível da Regional da Leopoldina - Comarca da Capital. O Vendedor responde pelo resultado da ação, de acordo com os critérios e limites estabelecidos nas "Condições de Venda dos Imóveis" constantes do edital. Regularização e encargos perante órgãos competentes de eventual divergência da área construída que vier a ser apurada no local com a lançada no IPTU e averbada no RI, correrão por conta do comprador. Eventuais débitos de Condomínio, serão de exclusiva responsabilidade do arrematante. Ocupada. (AF). 1ª Leilão: 04/03/2024, a partir das 10h00. Lance mínimo: R\$ 608.563,85. 2ª Leilão: 07/03/2024, a partir das 10h00. Lance mínimo: R\$ 382.673,85 (caso não seja arrematado no 1º leilão). Condição de pagamento: à vista, mais comissão de 5% ao Leiloeiro. Da participação on-line: O interessado deverá efetuar o cadastramento prévio perante o Leiloeiro, com até 1 hora de antecedência ao evento. O Fidejussor será comunicado das datas, horários e local de realização dos leilões, para no caso de interesse, exercer o direito de preferência na aquisição do imóvel, pelo valor da dívida, acrescida dos encargos e despesas, na forma estabelecida no parágrafo 2º-B do artigo 27 da lei 9.514/97, incluído pela lei 13.465 de 11/07/2017. Para mais informações - tel.: (11) 3117-1001. Os interessados devem consultar as condições de pagamento e venda dos imóveis disponíveis nos sites: <https://VITRINEBRADESCO.com.br/> e www.FREITASTELEILOEIRO.com.br

ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA - EDITAL DE CONVOCAÇÃO

Através do presente edital, o SINDICATO DOS EMPREGADOS NO COMÉRCIO DO RIO DE JANEIRO convoca as comerciais e comendárias empregadas da empresa UNIÃO DE LOJAS LEADER S/A - EM RECUPERAÇÃO JUDICIAL do município do Rio de Janeiro, abrangidos pela representação da base deste Sindicato, a reunirem-se em ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA, em primeira convocação, às 10h30 do dia 26 de fevereiro de 2024, segunda-feira, e em segunda convocação, caso não haja quórum estatutário para a primeira, às 11h do mesmo dia, na Rua André Cavalcanti, 33V 2º andar - Bairro de Fátima, Rio de Janeiro/RJ. A Assembleia Geral Extraordinária terá a seguinte ORDEM DO DIA: 1) Informes; 2) Autorização para a Diretoria do Sindicato representar os trabalhadores da empresa UNIÃO DE LOJAS LEADER S/A - EM RECUPERAÇÃO JUDICIAL; 3) Discussão e deliberação acerca das homologações e da forma de pagamento das rescisões dos contratos de trabalho dos empregados da empresa UNIÃO DE LOJAS LEADER S/A - EM RECUPERAÇÃO JUDICIAL; 4) Autorização para a Diretoria do Sindicato representar os trabalhadores da UNIÃO DE LOJAS LEADER S/A - EM RECUPERAÇÃO JUDICIAL em negociação coletiva com a empresa, podendo assinar Acordo Coletivo de Trabalho; 5) Aprovar e autorizar o Sindicato ao ajustamento de ação para cobrar multa por atraso nos pagamentos do acordo coletivo; 6) Assuntos Gerais.

Da Assembleia poderão participar, deliberar e votar, por maioria simples, os integrantes da categoria comercial, empregados da empresa UNIÃO DE LOJAS LEADER S/A - EM RECUPERAÇÃO JUDICIAL do município do Rio de Janeiro, desde que comprovem tal qualificação através da carteira profissional atualizada ou o último contracheque, além de confirmar a autenticidade das informações prestadas sob as penas da lei.

Rio de Janeiro, 21 de fevereiro de 2024.
Marcio Ayer Correia Andrade
Presidente
SINDICATO DOS EMPREGADOS NO COMÉRCIO DO RIO DE JANEIRO

LEILÃO DE ALIENAÇÃO FIDUCIÁRIA
Presencial e Online

Credor Fidejussor: ITAÚ UNIBANCO S/A
Fiduciários: ALEXANDRE WAGNER CESAR DE ALMEIDA e sua mulher ALEX SANDRA CRISTINA DE FREITAS DE ALMEIDA

LOTE 06 - Apartamento 105 do Bloco 7 do prédio situado na Rua Projetada "A" nº 100 na freguesia de Jacarepaguá, com direito a 1 vaga de garagem dupla, descoberta, situada no pavimento de acesso, dentre as vagas de nºs 05 a 20, 33 a 41, 46 a 53, 81 a 91, 118 a 126, 129 a 148, 227 a 229 e 250 a 255 e a correspondente fração ideal de 0,003158 do respectivo terreno designado por lote 1 do PAL 48392, que mede em sua totalidade 101,70m de frente para a Avenida Projetada D, mais 14,23m em curva subordinada a um raio interno de 30,00m mais 158,97m mais 9,42m em curva subordinada a um raio interno de 6,00m, concordando com o alinhamento da Rua Projetada A, por onde mede 126,00m mais 9,42m em curva subordinada a um raio interno de 6,00m, concordando com o alinhamento da Rua projetada 14, por onde mede 37,25m mais 25,00m mais 22,00m mais 25,00m, confrontando com o lote 2 do PAL 48262 de propriedade de SIC - Santa Isabel Construções S/A ou sucessores, retornando ao alinhamento da Rua Projetada 14, mais 6,03m mais 21,75m em curva subordinada a um raio externo de 46,00m mais 15,27m; 159,01m de fundos, onde confronta com o lote 13 da quadra R da PLT 51.55.12915, de propriedade da Construtora Santa Isabel S/A ou sucessores; 100,30m a esquerda, onde confronta com o lote 1 e na parte restante com o lote 11, ambos da quadra C do PAL 31483, de propriedade da Construtora Santa Isabel S/A ou sucessores. Imóvel objeto da matrícula nº 423.359 do 9º Oficial de Registro de Imóveis do Rio de Janeiro/RJ. Observação: (I) Imóvel situado atualmente na Rua Abraham Palatinik, nº 100, Condomínio Barra Village Prime, com área privativa estimada de 105,70m², pendentes de averbação na matrícula. Eventual regularização perante os órgãos competentes, correrão por conta do comprador. (II) Imóvel Ocupado. Desocupação por conta do adquirente, nos termos do art. 30 da lei 9.514/97. 1ª Leilão no dia 05/03/2024, às 11:00 horas, à Rua Minas Gerais, 316, CJ. 62, Higienópolis - 01244-010 - São Paulo/SP, com lance mínimo igual ou superior a R\$ 893.761,69 (Oitocentos e noventa e três mil, setecentos e sessenta e um reais e sessenta e nove centavos). 2ª Leilão dia 14/03/2024, no mesmo horário e local, com lance mínimo igual ou superior a R\$ 446.880,85 (Quatrocentos e quarenta e seis mil, oitocentos e oitenta e oitenta e cinco centavos).

O arrematante presente pagará no ato o preço total da arrematação e a comissão do leiloeiro, correspondente a 5% sobre o valor de arremate, inclusive o devedor fiduciário, no caso do exercício do direito de preferência, na forma da lei. As demais condições obedecerão ao que regula o Decreto nº 21.981 de 19 de outubro de 1.932, com as alterações introduzidas pelo Decreto nº 22.427 de 1º de fevereiro de 1.933, que regula a profissão de Leiloeiro Oficial. Edital completo no site do leiloeiro: www.LeiloeiroOficial.com.br.
Leiloeiro Oficial: Dora Plat - Jucesp 744.

PARA MAIS INFORMAÇÕES: 3003.0677 | PORTALZUK.com.br

AVISO DE DIVULGAÇÃO DE RESULTADO DE JULGAMENTO
Chamada Pública, nº 01/2024 - FMASTPMU

O Município de Casimiro de Abreu torna público aos Interessados, por Intermédio da Comissão Permanente, que o julgamento dos documentos de habilitação dos proponentes participantes da Chamada Pública nº 01/2024 - FMASTPMU, objetivando o CREDENCIAMENTO DE LEILOEIRO OFICIAIS, com o objetivo de atender as necessidades do Fundo Municipal de Segurança Pública, Trânsito e Mobilidade Urbana, encontra-se no site oficial do Município.
Casimiro de Abreu, 20 de fevereiro de 2024.
Régis Silva Bento - Presidente

A COMPANHIA DE DESENVOLVIMENTO DE MARICÁ, COMISSÃO PERMANENTE DE LICITAÇÃO
AVISO DE ALTERAÇÃO DE DATA
PROCEDIMENTO LICITATÓRIO ABERTO PRESENCIAL Nº 01/2024
Processo Administrativo: Nº 11918/2023

O(a) Presidente da Comissão Permanente de Licitação, no uso de suas atribuições, informa a alteração de data, da licitação supracitada - Objeto: Contratação, sob demanda, de empresa para prestação de Serviços de Segurança Aeroportuária na categoria de Proteção da Aviação Civil contra atos de interferência ilícita, para operação de módulos de inspeção de segurança do Aeroporto de Maricá - SBMI. Data: 11/03/2024 às 11h. Os interessados em retirar o edital deverão acessar o site <https://www.codemar-sa.com.br/?situacao=novas> ou solicitar pelo e-mail licitacoes@codemar-sa.com.br.

SERVIÇO AUT. DE AGUA E ESGOTO DE BARRA MANSÁ/RJ - AVISOS

- Estabelece data 06/03/24, 9h, realização do PE SRP 03/24, Tubete alongado com porca sextavada.
- Estabelece data 07/03/24, 9h, realização do PE SRP 04/24, lacres anti-fraude
- Estabelece data 08/03/24, 9h, realização do PE SRP 05/24, material ferro fundido.
- Homologa favor Walus Ltda, CNPJ. 17799916/0001-56, PA 718/224, adesão ata SRP36/23 Prefeit. de Barra Mansa.
- Convoca LMX do Brasil Ltda apresentar defesa não cumprimento NE 71/24.
- Concorrência 03/22 - COLETA RESÍDUOS HABILITADAS Atitude Ltda e Suma do Brasil S/A. Inabilitada Delurb, conforme especificado ata de habilitação 02/2024. Abre prazo para vista e interposição de recursos e contrarrazões a partir de 22/02/2024. Mais informações junto CPL telefone (24) 3323-0198, através do e-mail: licitacao.saae@gmail.com ou ainda na Gerência de Materiais, à Av Homero Leite, 572 - Saudade - Barra Mansa/RJ. Site <http://portaldatransparencia.barramansa.rj.gov.br>, no menu "Licitações e Contratos / Lista Licitações".
Diogo Oliveira - Presidente CPL

LEILÃO DE 35 IMÓVEIS
Online

Data do Leilão: 22/02/2024 a partir das 16h00

AMAZONAS • CEARÁ • GOIÁS • MARANHÃO • MATO GROSSO • MATO GROSSO DO SUL • MINAS GERAIS • PARÁ • PARANÁ • PERNAMBUCO • PIAUÍ • RIO DE JANEIRO

A VISTA 10% DE DESCONTO APARTAMENTOS • CASAS • COMERCIAL • TERRENOS

LOTE 24 - RIO DE JANEIRO/RJ BONSUCESSO
Avenida Itacoá, nº 1384. Prédio Comercial. Áreas totais: ter. estimada: 2.342,11m² e constr. estimadas: 2.339,00m². Matr. 89.016 do 6º RI local.
Lance Mínimo: R\$ 1.205.000,00
Mínimo à Vista: R\$ 1.084.500,00

LOTE 25 - MANGARATIBA/RJ PORTO REAL
Rodovia Rio Santos (BR 101) - Km 454 (Antigo Km 64), s/nº. Apartamento nº 503 (5º pav. - Bloco 5 - Itacuruçá Suites), Porto Real Resort Suites, Porto Real Resort, com direito a duas vagas de garagem. Áreas totais: priv. estimada: 99,70m². Matr. 2.154 do RI Local.
Lance Mínimo: R\$ 357.000,00
Mínimo à Vista: R\$ 321.300,00

Comissão do leiloeiro: o arrematante pagará ao leiloeiro 5% sobre o valor da arrematação. O edital completo (descrição dos imóveis, condições de venda e pagamento) encontra-se registrado no 10º Oficial de Registro de Títulos e Documentos e Civil de Pessoa Jurídica da Comarca de São Paulo nº 2.264.915 em 06/02/2024 e no 1º Oficial de Registro de Títulos e Documentos de Osasco sob nº 230.431 em 07/02/2024. Leiloeiro Oficial: Dora Plat - Jucesp 744.

MAIS INFORMAÇÕES: 3003.0677
<https://VITRINEBRADESCO.com.br/> | PORTALZUK.com.br

Estado do Rio de Janeiro
PREFEITURA MUNICIPAL DE NOVA FRIBURGO

AVISO DE LICITAÇÃO
SISTEMA DE REGISTRO DE PREÇOS (SRP)
AMPLA CONCORRÊNCIA E COTA RESERVADA PARA ME, EPP

UASG: 985867
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 90.019/2024
UNIDADE REQUISITANTE: SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

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 AQUISIÇÃO DE GÁS GLP acondicionado em botijões P13KG e P45KG nas necessidades das Unidades Escolares da Rede Municipal de Educação de Nova Friburgo, pelo período de 01 (um) ano. A licitação será realizada no endereço eletrônico: www.gov.br/compras/pt-br.

Data: 07/03/2024
Estimativa: R\$ 1.110.861,24

Horário: 14:00h
Processo nº 926/2024

Local de retirada do edital na íntegra:
www.gov.br/compras e www.novafriburgo.rj.gov.br/licitacao
Telefone para contato: (22) 2522-0661 / 2522-0669 - Ramal 259 ou (22) 2523-1113
E-mail: licitacaoopmnf@gmail.com

Leonardo Grabrig Peixoto
Pregoeiro - Comissão de Pregão I

REQUERIMENTO DE LICENÇA
STOP BARRA INCORPORADO E GESTÃO DE IMÓVEIS LTDA, CNPJ: 20.416.203/0001-70, torna público que requereu à Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico, Inovação e Simplificação, através do processo nº EIS-PRO2021/03962, Licença Ambiental Municipal para construção de grupamento para casas residenciais unifamiliares, situado a Estrada do Sacarrão, nº 891, Vargem Grande, Rio de Janeiro/RJ.

A COMPANHIA DE DESENVOLVIMENTO DE MARICÁ (UASG 926.723),
PROCEDIMENTO LICITATÓRIO ABERTO ELETRÔNICO Nº 39/2023
RESPOSTA AO RECURSO
Processo Mãe Nº 5482/2023

Processo Nº 2897/2024
Requerentes: DECISION TEAM EIRELI
CNPJ: 16.858.835/0001-17
Decisão: INDEFERIDO

GOVERNO DO ESTADO DE PERNAMBUCO
SECRETARIA DE ADMINISTRAÇÃO
AVISO DE ABERTURA PROCESSO Nº 0271.2024.AC.32.PE.0026.SAD Objeto: Registro de preço com validade de 12 (doze) meses, para fornecimento eventual de Produtos Médicos (Material Médico Hospitalar), visando atender as necessidades do Hospital da Restauração/SES/PE. Valor máximo estimado: R\$ 225.253.9902 (duzentos e vinte e cinco mil, duzentos e cinquenta e três reais, nove mil e novecentos e dois décimos de milésimos de reais). Entrega das propostas: até 07/03/2024 às 08:30h. Início disputa: 07/03/2024, às 09:00h (horário de Brasília). O edital na íntegra está disponível no site www.peintegrado.pe.gov.br. Recomenda-se que os licitantes iniciem a sessão de abertura da licitação com todos os documentos necessários à classificação/habilitação previamente digitalizados. Outras informações (81) 3183-7796. Vasty Lino Cândido - Pregoeiro/AC 32/SAD.

Estado do Rio de Janeiro
PREFEITURA MUNICIPAL DE NOVA FRIBURGO

AVISO DE LICITAÇÃO
SISTEMA DE REGISTRO DE PREÇOS (SRP)
COM EXCLUSIVIDADE PARA ME, EPP

UASG: 985867
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 90.018/2024

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 AQUISIÇÃO DE GÁS GLP acondicionado em botijões P13KG e P45KG para atender às necessidades das Secretarias de Infraestrutura e Logística, Serviços Públicos, Obras e Assistência Social, pelo período de 01 (um) ano. A licitação será realizada no endereço eletrônico: www.gov.br/compras/pt-br.

Data: 07/03/2024
Estimativa: R\$ 84.382,61

Horário: 10:00h
Processo nº 1.042/2024

Local de retirada do edital na íntegra:
www.gov.br/compras e www.novafriburgo.rj.gov.br/licitacao
Telefone para contato: (22) 2522-0661 / 2522-0669 - Ramal 259 ou (22) 2523-1113.
E-mail: licitacaoopmnf@gmail.com

Leonardo Grabrig Peixoto
Pregoeiro - Comissão de Pregão I

Estado do Rio de Janeiro
PREFEITURA MUNICIPAL DE NOVA FRIBURGO

AVISO DE LICITAÇÃO
SISTEMA DE REGISTRO DE PREÇOS - SRP
AMPLA CONCORRÊNCIA

UASG: 985867
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 90.015/2024
UNIDADE REQUISITANTE: SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE

O Município de Nova Friburgo, através de sua Comissão de Pregão II, torna público que realizará licitação, sob a modalidade de PREGÃO ELETRÔNICO, do tipo MENOR PREÇO GLOBAL POR LOTE que tem por objeto o REGISTRO DE PREÇOS para futura e eventual AQUISIÇÃO, sob demanda, de INSUMOS PARA O HEMOCENTRO, referente aos itens faltantes do PA nº 31047/2022, para atender as necessidades do Hemocentro Regional de Nova Friburgo, pelo período de 01 (um) ano. A licitação será realizada no endereço eletrônico: www.gov.br/compras/pt-br.

Data: 12/03/2024
Estimativa: R\$ 19.800,18

Horário: 10:00h
Processo nº 27.137/2023

Local de retirada do edital na íntegra:
www.gov.br/compras e www.novafriburgo.rj.gov.br/licitacao
Telefone para contato: (22) 2525-9100 / 2525-9101 - Ramal 289
E-mail: pregoeiroelectronico.friburgo@gmail.com

Mayco V. Sartório
Pregoeiro Substituto - Comissão de Pregão II