

Bem-viver



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

EXISTE UMA RESPOSTA CERTA?

Banho: qual o horário certo?

Médico viraliza nas redes sociais ao reacender a questão no TikTok; entenda

Tomar banho de manhã ou à noite, eis a questão. A dúvida entre os que preferem uma ducha antes de dormir ou os que não saem de casa sem jogar uma água no corpo não é de hoje. Mas o médico americano de atenção primária Jason Singh, que mora em Virgínia, nos Estados Unidos, reacendeu a polêmica com um vídeo do TikTok.

Na sua conta, que tem 88 mil seguidores, Singh publicou um vídeo que tem mais de 700 mil visualizações, em que explica as vantagens dos banhos noturnos e matutinos. Segundo ele, duchas à noite têm três vantagens. A primeira é que a água quente aciona a melatonina, que é um hormônio de indução do sono. “À medida que você se enxuga, seu corpo esfria até a temperatura apropriada. Quando combinadas, essas duas coisas fazem a transição para um sono melhor”, disse ele na rede social. Singh também diz que tomar banhos

noturnos ajuda a limpar poluentes, suor e odores acumulados durante o dia. Por fim, para quem tem pele seca, uma ducha à noite é a melhor maneira de hidratar a pele. Como as células se reparam neste período, a umidade da pele é reposta, e o efeito dura mais.

LIMPEZA GERAL

O que importa é a qualidade do banho: lavar bem todas as partes do corpo

O médico também afirmou que banhos, de modo geral, ajudam a repor a umidade da pele e que esse efeito dura mais à noite, porque é quando as células da pele se reparam. “Agora, para quem prefere tomar banho de manhã, sabemos que o corpo pode acumular germes, como bactérias e fungos, através do suor e pele descascando. O subproduto disso cria um odor e duchas



Banhos, de modo geral, ajudam a repor a umidade da pele

matutinas limpam as secreções bacterianas e da pele”.

A conclusão de Singh é que banhos à noite têm mais benefícios e é o mais adequado. Para outros especialistas, não há uma recomendação médica do melhor momento para tomar banho. O que importa é a qualidade do banho: lavar bem todas as partes do corpo com sabonete neutro e água morna. Banhos muito quentes eliminam a camada de gordura natural do corpo. Ela também tem um papel importante, por proteger a pele de infecções cutâneas, dermatites e microrganismos externos.

Tomar mais de um banho por dia não é errado, principalmente em dias muito quentes. Outro fator que influencia a quantidade de banho é a atividade diária: pessoas sedentárias tendem a tomar menos duchas do que os mais ativos. Não existe um número ideal de banhos, mas muitas chuvaradas pode ressecar a pele, o que exige cautela. Já ficar um longo período sem banho favorece a proliferação de bactérias em regiões úmidas e abafadas, como axilas, virilhas e pés, o que gera mau cheiro. ■

PREFEITURA MUNICIPAL DE RIO DAS OSTRAS
FUNDO MUNICIPAL DE SAÚDE - AVISO DE LICITAÇÃO
Data da Sessão 16/01/2024 às 09:00 horas - Pregão Eletrônico - SRP nº 175/2023 (PA nº 45166/2022), aquisição de insumos hospitalares. Valor Estimado: R\$ 1.994.836,27
Local: Portal de Compras do Governo Federal - www.comprasnet.gov.br - Maiores informações: (22) 2771-4034 / E-mail: cpfp.semusa@gmail.com - Código da UASG: 982921.
Meiriele de Oliveira Carvalho - Coordenadora do Fundo Municipal de Saúde

AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 104/2023
OBJETO: Ref. a aquisição de gêneros alimentícios para atendimento à Secretaria Municipal de Educação (Rede Municipal de Ensino - Merenda Escolar), conforme condições, quantidades e exigências estabelecidas neste Edital e seus anexos. DATA: 06 de março de 2024, às 13h. LOCAL: <https://www.gov.br/compras/pt-br> UASG: 985829
EDITAL PREGÃO ELETRÔNICO Nº 104/2023, disponível EXCLUSIVAMENTE nos sites <http://www.cordeiro.rj.gov.br> e <https://www.gov.br/compras/pt-br>, a partir do dia 29 de dezembro de 2023. Valor estimado/máximo: R\$ 3.000.193,11.
Cordeiro, 27 de dezembro de 2023.
KELLY SILVA BONIFÁCIO
Pregoeiro

ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA MUNICIPAL DE NILÓPOLIS
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
AVISO DE ERRATA E NOVA DATA
PREGÃO PRESENCIAL PARA REGISTRO DE PREÇOS Nº 23/2023/FMSN; PROCESSO Nº: 1.874/2023/FMSN; OBJETO: Aquisição de materiais permanentes (equipamento hospitalar, médico, mobiliário e diversos) para atender as áreas do novo Hospital Municipal Juscelino Kubitschek; TIPO DE JULGAMENTO: menor preço por item. Comunicamos às empresas interessadas que em virtude das alterações realizadas no Termo de Referência (anexo do Edital), será alterada a data de abertura da licitação acima. Informamos que o Edital/Errata encontra-se à disposição no site da Prefeitura, que passará a ser a seguinte: Nova data de entrega e abertura dos documentos de Proposta e Habilitação: 01/02/2024, às 11h.
Da Retirada dos Editais: Através do site <https://pmlilopolis.geosiap.net/portal-transparencia/licitacoes/> licitacoes ou forma presencial, por pessoa devidamente identificada, com o carimbo de CNPJ da empresa, duas resmas de papel A4, por Edital, na sede da Prefeitura, à Rua Pedro Álvares Cabral, nº 305, 3º andar, setor: CLC. Nilópolis, 28 de dezembro de 2023
Ricardo da S. Miguel - Gestor de Licitações e Contratos

MUNICÍPIO DE ITAPERUNA
Secretaria Municipal de Administração - SEMADM
AVISO DE LICITAÇÃO - PREGÃO Nº 037/2023
SISTEMA DE REGISTRO DE PREÇOS
OBJETO: Registrar os preços de pessoa(s) jurídica(s) para eventuais e futuras aquisições de gêneros alimentícios e afins, visando atender as necessidades da Secretaria Municipal de Assistência Social, Trabalho e Habitação; DATA E HORÁRIO DA SESSÃO DE RECEBIMENTO E ABERTURA DOS ENVELOPES: 12 de janeiro de 2024, às 09h; TIPO: Menor Preço; O Edital e seus anexos poderão ser retirados nesta cidade, na Divisão de Licitação e Contratos, localizada na Rua Izabel Vieira Martins, nº 131 - Cidade Nova - Itaperuna/RJ, de segunda à sexta-feira, das 09h às 12h, mediante a apresentação de requerimento, dispositivo de armazenamento de dados e fornecimento de 02 (duas) resmas de papel A4, através de solicitação por e-mail ou, ainda, no sítio eletrônico deste Município. Quaisquer informações acerca da licitação em tela poderão ser solicitadas no endereço acima citado.
Marcelo Ferreira da Silva
SECRETÁRIO MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO

ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA MUNICIPAL DE NILÓPOLIS
COORDENADORIA DE LICITAÇÕES E CONTRATOS
AVISO DE LICITAÇÃO
TOMADA DE PREÇOS Nº: 05/2023 - PROCESSO Nº: 9.139/2023 - OBJETO: Contratação de empresa Contratação de empresa especializada para execução do serviço de manutenção preventiva do elevador Atlas Shindler com 03 (três) paradas - REGIME DE EXECUÇÃO: empreitada por preço unitário - TIPO DE JULGAMENTO: menor preço global - ABERTURA: 30/01/2024, às 11h - FUNDAMENTO LEGAL: Artigo 23, I, "b" da Lei 8.666/93 - Da Retirada dos Editais: Através do site <http://siap.nilopolis.rj.gov.br/portal-transparencia/home> ou de forma presencial, por pessoa devidamente identificada, com o carimbo de CNPJ da empresa, duas resmas de papel A4, por Edital. Maiores esclarecimentos estão à disposição dos interessados na Sede da Prefeitura, à Rua Pedro Álvares Cabral, nº 305, 3º andar - Centro - Nilópolis - RJ. Horário de Atendimento: das 13h30 às 16h, de segunda a sexta-feira.
Nilópolis, 27 de dezembro de 2023
Ricardo da S. Miguel
Gestor de Licitações e Contratos

PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTA MARIA MADALENA/RJ
AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÃO PRESENCIAL PARA REGISTRO DE PREÇOS Nº 045/2023
LEGISLAÇÃO APLICADA: LEI Nº 10.520/02
OBJETO: futura e eventual contratação de empresa para fornecimento de materiais diversos, a fim de atender a demanda de manutenção e conservação de estradas vicinais, praças, parques e jardins, bem como a manutenção predial, atendendo a secretaria Municipal de Obras, Serviços Públicos e Habitação de Santa Maria Madalena em suas ações, pelo período de 12 (doze) meses, do tipo menor preço por item. Data: 16/01/2024, 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
Cláudio Ribeiro Perdomo
Pregoeiro

AVISO DE LICITAÇÃO
O Município de Casimiro de Abreu torna público aos interessados, por intermédio da Comissão de Pregão, que realizará Pregão Eletrônico nº 48/2023 - PMCA, objetivando o Registro de preços para futura e eventual contratação de empresa especializada para prestação de serviço de transporte escolar, com motorista e monitor, para atender as necessidades da Secretaria Municipal de Educação - SEMED, conforme condições, quantidades e especificações contidas no Termo de Referência, no dia 19/01/2024, às 09h30 pelo portal 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, 28 de dezembro de 2023.
Régis Silva Bento
Pregoeiro

AVISO DE LICITAÇÃO
O Município de Casimiro de Abreu torna público aos interessados, por intermédio da Comissão de Pregão, que realizará Pregão Eletrônico nº 06/2023 - FMSP, objetivando a Contratação de Prestação de Serviços de Locação (Banheiros Químicos), conforme condições, quantidades e exigências estabelecidas neste Termo de Referência e em consonância ao disposto no Edital, para atender às necessidades do Fundo Municipal de Segurança Pública, Trânsito e Mobilidade Urbana e da Secretaria Municipal de Segurança Pública, no dia 18/01/2024, às 15h pelo portal 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, 28 de dezembro de 2023.
Régis Silva Bento
Pregoeiro

AVISO DE CHAMADA PÚBLICA PARA CREDENCIAMENTO
O Município de Casimiro de Abreu torna público aos interessados, por intermédio da Comissão Permanente, que fará realizar na sala de reuniões da Comissão de Licitação localizada na Rua Mario Costa, nº 593 - Vale das Palmeiras, na Modalidade Chamada Pública, nº 01/2024 - PMCA, no dia 24/01/2024, às 09h30, objetivando o Credenciamento de operadores de planos de assistência médico-hospitalar, devidamente registrados na Agência Nacional de Saúde, compreendendo os procedimentos clínicos e cirúrgicos ambulatoriais, internação clínica, cirúrgica e obstétrica, através de médicos, hospitais e outros serviços de diagnóstico e terapia, para os servidores municipais (ativos, inativos e pensionistas da administração direta e indireta da Prefeitura Municipal de Casimiro de Abreu e por adesão aos Servidores da Câmara Municipal e seus dependentes). 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, no endereço acima citado no horário das 09h às 16h30.
Casimiro de Abreu, 28 de dezembro de 2023.
Régis Silva Bento
Presidente

PREFEITURA MUNICIPAL DE DUQUE DE CAXIAS
AVISO DE PUBLICAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO Nº: 120/2023
PROCESSO ADMINISTRATIVO Nº: 014/000828/2023
OBJETO: REGISTRO DE PREÇOS, PARA EVENTUAL AQUISIÇÃO DE CORRELATOS (CAPOTE E FILTRO) EM ATENDIMENTO ÀS NECESSIDADES DA SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE DUQUE DE CAXIAS, conforme especificações e quantidades estabelecidas no Termo de Referência e neste Edital e seus Anexos. DATA E HORA DO CERTAME: DIA 16 DE JANEIRO DE 2024, ÀS 10:30HS. 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 de Compras Governamentais: <https://www.gov.br/compras/pt-br/sistemas/comprasnet-siasg>
INFORMAÇÕES: equipepregao.segov@duquedecaxias.rj.gov.br
MAYKE UALLEF MACHADO LIMA
Pregoeiro(a) Municipal

PREFEITURA MUNICIPAL DE CABO FRIO
Estado do Rio de Janeiro
Secretaria Municipal de Educação
COMISSÃO DE LICITAÇÃO - SEME
AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 022/2023/SEME
PROCESSO Nº 46.609/2023/SEME
A Secretaria Municipal de Educação de Cabo Frio, através de seu(sua) Pregoeiro(a) e equipe nomeados pela Portaria nº 1.466/2021, alterada pela Portaria nº 4.038 de 20 de maio de 2022, comunica aos interessados que realizará no dia 17/01/2024, às 09h30, no Portal de Licitações da Plataforma LICITANET - <http://www.licitanet.com.br>, licitação na modalidade PREGÃO, na forma ELETRÔNICA, com critério de julgamento menor preço por item, para REGISTRO DE PREÇOS para futura e eventual AQUISIÇÃO DE GÊNEROS ALIMENTÍCIOS, VISANDO O PREPARO DA MERENDA ESCOLAR dos alunos integrantes da rede municipal de ensino, no ano letivo de 2024, com distribuição e entrega parcelada, conforme condições, quantidades e exigências estabelecidas neste instrumento e em seus anexos.
O Edital e seus anexos estão disponíveis no endereço eletrônico: <https://www.transparencia.cabofrio.rj.gov.br/licitacaolista.php?id=1282> e <http://www.licitanet.com.br>.
Mais informações sobre o Edital, poderão ser obtidas e dirimidas das 09h às 12h e das 14h às 17h, diariamente, exceto sábados, domingos e feriados, no endereço Rua Romário Gomes, nº 235, Jardim Flamboyant, Cabo Frio/RJ, na Secretaria Municipal de Educação, Setor: Licitação, e/ou através do telefone nº (22) 3199 - 8028, ramal 203 e/ou pelo e-mail: pregao@semecabofrio.rj.gov.br.
Cabo Frio/RJ, 28 de dezembro de 2023.
André Souza de Almeida
Pregoeiro - Portaria nº 4.038 de 20 de maio de 2022

GOVERNO DO ESTADO DE PERNAMBUCO
SECRETARIA DE ADMINISTRAÇÃO
Aviso de Licitação Processo Licitatório Nº 0024/2023 - COPLE V - Concorrência Nº 0008/2023
Objeto: Contratação de empresa de engenharia para a CONCLUSÃO DA CONSTRUÇÃO DA BARRAGEM GATOS - Terceira (3ª) ETAPA, no município de LAGOA DOS GATOS - PE. Valor máximo aceitável: R\$ 46.061.960,17. SESSÃO PÚBLICA: 22/02/2024 às 09:30 horas (horário local). LOCAL: auditório da Secretaria de Administração, sito à Av. Antônio de Góes, 194, Pina, Recife/PE, perante a COPLE V - SAD/PE. Edital, respectivos anexos e comunicados disponíveis no site www.sad.pe.gov.br/link/compras_e_licitacoes - aba licitações presenciais). Os envelopes dos interessados podem ser entregues na abertura da sessão pública ou, no mesmo prazo, via postal. E-Mail: pregoeiro20@sad.pe.gov.br. F: (81) 3183-7811. Recife, 29.12.2023. Roberta Rocha Barros Coelho. Presidente da COPLE V.

PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTA MARIA MADALENA/RJ
AVISO DE LICITAÇÃO
AVISO DE LICITAÇÃO - remarcação
PREGÃO PRESENCIAL SRP Nº 032/2023
Legislação aplicada: Lei nº 10.520/02
OBJETO: futura e eventual contratação de empresa para prestação de serviços de Unidade de Terapia Intensiva, com serviços de hemodiálise, a fim de atender aos usuários do sistema de saúde desta municipalidade que venham necessitar de tais recursos, pelo período de 12 (doze) meses, do tipo menor preço global. Data: 17/01/2024, às 09:00h. 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
Cláudio Ribeiro Perdomo
Pregoeiro

ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA MUNICIPAL DE NILÓPOLIS
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
AVISO DE LICITAÇÕES
PREGÃO PRESENCIAL PARA REGISTRO DE PREÇOS Nº 26/2023/FMSN; PROCESSO Nº: 531/2023/FMSN; OBJETO: Aquisição de material permanente para atender as necessidades das 03 (três) ambulâncias do SAMU; TIPO DE JULGAMENTO: menor preço por item; ABERTURA: 26/01/2024 às 11h; FUNDAMENTO LEGAL: DM nº 3.943/14 e nº 2.918/06, Decreto nº 7.892/13, LC nº 123/06 e LF nº 10.520/02 e 8.666/93;
PREGÃO PRESENCIAL PARA REGISTRO DE PREÇOS Nº 27/2023/FMSN; PROCESSO Nº: 1.537/2023/FMSN; OBJETO: Aquisição de mobiliário para atender as unidades de atendimento da SEMUSA; TIPO DE JULGAMENTO: menor preço por item; ABERTURA: 31/01/2024 às 11h; FUNDAMENTO LEGAL: DM nº 3.943/14 e nº 2.918/06, Decreto nº 7.892/13, LC nº 123/06 e LF nº 10.520/02 e 8.666/93;
Da Retirada dos Editais: Através do site <https://pmlilopolis.geosiap.net/portal-transparencia/licitacoes/> licitacoes ou forma presencial, por pessoa devidamente identificada, com o carimbo de CNPJ da empresa, duas resmas de papel A4, por Edital, na sede da Prefeitura, à Rua Pedro Álvares Cabral, nº 305, 3º andar, setor CLC. Nilópolis, 27 de dezembro de 2023
Ricardo da S. Miguel - Gestor de Licitações e Contratos

PREFEITURA MUNICIPAL DE RESENDE
Secretaria Municipal de Governo
SUPERINTENDÊNCIA MUNICIPAL DE LICITAÇÕES E CONTRATOS
AVISO DE LICITAÇÃO
-Pregão Eletrônico nº 536/2023 - objeto: REGISTRO DE PREÇOS - Contratação de empresa para fornecimento de cartão alimentação, conforme edital. P. A. nº: 37.069/2023. Data/Hora: 22/01/2024, às 14h30. -Pregão Eletrônico nº 537/2023 - objeto: REGISTRO DE PREÇOS - Contratação de empresa para limpeza e desinfecção de banheiros químicos, conforme edital. P. A. nº: 34.255/2023. Data/Hora: 22/01/2024, às 13h30. -Pregão Presencial nº 04/2023 - objeto: Contratação de empresa para realização de concurso público, conforme edital. P. A. nº: 4.909/2023. Data/Hora: 15/01/2024, às 13h30. -Pregão Eletrônico nº 539/2023 - objeto: REGISTRO DE PREÇOS - Aquisição de autôpeças, conforme edital. P. A. nº: 14.458/2023. Data/Hora: 23/01/2024, às 16h. -Pregão Eletrônico nº 553/2023 - objeto: REGISTRO DE PREÇOS - Aquisição de material de expediente, conforme edital. P. A. nº: 23.390/2023. Data/Hora: 24/01/2024, às 14h30. -Tomada de Preços nº 59/2023 - objeto: Revitalização da Escola Municipal Luiz Pitarini, conforme edital. P. A. nº: 37.460/2023. Data/Hora: 24/01/2024, às 13h30. -Pregão Eletrônico nº 554/2023 - objeto: Contratação de empresa para limpeza de fossa séptica, conforme edital. P. A. nº: 34.406/2023. Data/Hora: 24/01/2024, às 14h30. -Chamada Pública nº 04/2023 - objeto: Aquisição de gêneros da agricultura familiar, conforme edital. P. A. nº: 32.580/2023. Data/Hora: 05/02/2024, às 13h30. Edital disponível no site: <http://www.resende.rj.gov.br> »menu licitações» licitações agendadas e <https://www.licitacoes-e.com.br/> - Informações e e-mail: editais.resende@gmail.com tel: (0XX24) 3354-4625. Julio Cezar de Carvalho - Superintendente Municipal de Licitações e Contratos.

SECRETARIA DE ADMINISTRAÇÃO
E DE RECURSOS HUMANOS
DEPARTAMENTO DE LICITAÇÕES, COMPRAS E CONTRATOS ADMINISTRATIVOS (DELCA)
PREFEITURA
DE PETRÓPOLIS
AVISO DE LICITAÇÃO
CONCORRÊNCIA PÚBLICA Nº 15/2023
OBJETO: EXECUÇÃO DE REFORMA DO CIEP BRIZOLÃO 474 - MAESTRO GUERRA PEIXE MUNICIPALIZADO, LOCALIZADO NA RUA BERNARDO PROENÇA, Nº 474 - CASCATINHA - PETRÓPOLIS/RJ. DATA/HORA: 31/01/2024 às 14:00 horas. LOCAL: Rua Teresa, nº 1.515 - L2 - Alto da Serra - Petrópolis/RJ. Edital completo e maiores informações a partir de 29/12/2023 no site: www.petropolis.rj.gov.br (link: Portal da Transparência - Licitações). Esclarecimentos: Tel.: (024) 2233-8195/8202, das 12h às 17h, nos dias úteis. Petrópolis, 22 de dezembro de 2023.
Petrópolis, 22 de dezembro de 2023
EDIMILSON DIAMANTINO RODRIGUES
PRESIDENTE DA CPL