

TÁTICAS GERAM GRANDES MUDANÇAS

Para fortalecer as conexões

► Conselhos às vezes podem levar a grandes mudanças. Psicoterapeutas, conselheiros de casais, terapeutas sexuais e pesquisadores ouvidos pelo jornal “The New York Times” compartilharam suas táticas para fortalecer conexões. Veja algumas dicas que podem ajudar a melhorar seus laços com amigos, familiares e parceiros românticos neste 2024.

DÊ PERMISSÃO ÀS PESSOAS PARA MUDAR
Faça perguntas sobre quem seu familiar se tornou. Whitney Goodman, terapeuta matrimonial e familiar americano, recomenda questionamentos como “O que você está fazendo agora?” ou “O que está acontecendo na sua vida que eu não sei?”

ATENDA O TELEFONE
“Quando alguém ligar para você, atenda o telefone”, diz Vivek H. Murthy, autoridade máxima em saúde pública dos EUA. “Mesmo que seja apenas para dizer “oi” e encontrar outro horário para uma conversa mais longa.

USO EXCESSIVO DO CELULAR
Olhar para o telefone quando alguém está falando com você pode causar sentimento de mágoa. Pesquisas recentes sugerem que a prática pode ser prejudicial para parcerias românticas. Os especialistas dizem que ajustes como limitar alertas digitais e estabelecer regras claras com seu parceiro sobre o uso do celular, podem ajudar.

DIFERENTES TIPOS DE DESEJO
Existem dois tipos de desejo: espontâneo (querer sexo do nada) e responsivo (resposta a estímulos). Embora muitos acreditem que o espontâneo é melhor, o responsivo também é válido, dizem os especialistas.

Especialistas dão dicas de como reforçar relações amorosas e familiares

O uso do celular em certos casos pode prejudicar a relação

CONTROLE DOS FAMILIARES
“Você não pode mudar os membros de sua família”, afirma Nedra Glover Tawwab, autora de “Livre de drama: um guia para gerenciar relacionamentos familiares não saudáveis”. Pergunte a você se essa pessoa não mudou nada em si mesma, o que eu poderia fazer para tornar o relacionamento diferente?

EVITE GENERALIZAÇÕES
Frases como “você sempre...” ou “você nunca...” são exageros e deixam os outros na defensiva. “Faça esforço para focar apenas no problema em questão”, diz o terapeuta Kier Gaines.

O PODER DE UM ELOGIO
“Ao elogiar um amigo ou familiar não diga apenas o que você gosta nele, mas também como essa pessoa faz você se sentir”, diz a psicóloga Erica Boothby.

A INTROVERSÃO ATRAPALHA?
“Os introvertidos são confundidos com antissociais. Na verdade, são sociais, mas diferentes”, diz Susan Cain, autora de “Silêncio: o poder dos introvertidos”. “Portanto, introvertidos, procurem pessoas confortáveis em lugares confortáveis e abrace o poder de fazer os planos”.

SE ALGUÉM ESTIVER CHATEADO, PERGUNTE SOBRE ISSO
A pergunta oferece uma sensação de conforto e controle. Isso ocorre porque emoções diferentes precisam de respostas diferentes. “É como perguntar: ‘Como posso atender às suas necessidades?’” explica a psicoterapeuta Elizabeth Easton.

CONCESSÃO DE LICENÇA

CONDOMÍNIO DO EDIFÍCIO BALMORAL - CNPJ 40.347.551/0001-40, torna público que recebeu a Secretaria Municipal de Desenvolvimento Urbano e Econômico - SMDUE, através do processo nº EIS-PRO-2023/17455, Licença Ambiental Municipal Prévia e Instalação e nº EIS-LPI-2023/00083 com validade de 15/12/2027 para acréscimo em edificação multifamiliar na Avenida Vieira Souto nº478 - Ipanema - RJ.

A COMPANHIA DE DESENVOLVIMENTO DE MARICÁ (UASG 926.723),

AVISO DE REVOGAÇÃO

PROCEDIMENTO LICITATÓRIO ABERTO ELETRÔNICO Nº 04/2023

Processo Administrativo: Nº 14085/2022

O Presidente da Companhia de Desenvolvimento de Maricá S.A. - CODEMAR, no uso de suas prerrogativas, decide REVOGAR o Procedimento Licitatório supracitado.

Hamilton Broglia Feitosa de Lacerda

Diretor Presidente

PHITOTERAPHIA BIOFITOGENIA LABORATORIAL BIOTA LTDA

CNPJ: 00.104.603/0001-33

AUDITORIA AMBIENTAL

PHITOTERAPHIA BIOFITOGENIA LABORATORIAL BIOTA LTDA. torna público que entregou ao Instituto Estadual do Ambiente - INEA, em 20/12/2023, Relatório de Auditoria Ambiental do ano de 2023 referente atividade de fabricação de xampus, colorações, alisantes e cremes condicionadores e corporais e informa que este estará à disposição para consulta na Rua Maria de Andrade, 79 - Marco II no Município de Nova Iguaçu, no período de 02.02.2024 a 02.04.2025, no horário das 9h às 16h. Informa, ainda, que o referido relatório também estará disponível para consulta na biblioteca do INEA, na Av. Venezuela, 110 - Saúde, no horário das 9h às 12h e das 13h30 às 17h30.

PREFEITURA MUNICIPAL DE DUQUE DE CAXIAS

LICENÇA DE INSTALAÇÃO Nº 001/2024

29.138.328/0001-50

A Secretaria Municipal de Obras, inscrita no CNPJ sob o nº. 29.138.328/0001-50, torna pública que recebeu da Secretaria Municipal de Meio Ambiente e Proteção Animal - SMMAPA a Licença de Instalação nº 001/2024 cujo o objeto é a Revogação de Licença de Instalação para construção do viaduto Codin, localizado na Rodovia Washington Luiz, Santo Antônio, 4º Distrito do Município de Duque de Caxias/RJ, referente ao processo 019/000500/2023, emitida em 04 de janeiro de 2024. Esta licença é válida até 04 de janeiro de 2026.

Valber Rodrigues Januário

Secretaria Municipal de Obras e Defesa Civil

Estado do Rio de Janeiro

PREFEITURA MUNICIPAL DE NOVA FRIBURGO

AVISO DE REABERTURA DE LICITAÇÃO

SISTEMA DE REGISTRO DE PREÇOS (SRP)

AMPLA CONCORRÊNCIA

UASG: 985867

PREGÃO ELETRÔNICO Nº 238/2023

O Município de Nova Friburgo, através de sua Comissão de Pregão II, torna pública a REABERTURA da licitação, sob a modalidade de PREGÃO ELETRÔNICO, do tipo MENOR PREÇO POR ITEM que tem por objeto o REGISTRO DE PREÇO para futura e eventual aquisição, sob demanda, de OXIGÊNIO GASOSO PURO MEDICINAL ACONDICIONADO EM CILINDROS DE 1M3 e OXIGÊNIO GASOSO PURO MEDICINAL ACONDICIONADO EM CILINDROS DE 2M3, a 10M3 e OXIGÊNIO LÍQUIDO PURO para atender às necessidades do Hospital Municipal Raul Sertão e Hospital Maternidade Dr. Mário Dutra de Castro. A NOVA DATA DE ABERTURA da sessão pública será no dia 29/01/2024, às 10:00 horas, após análise e provimento das impugnações interpostas, a licitação será realizada no endereço eletrônico: www.gov.br/compras/pt-br.

Data: 29/01/2024

Estimativa: R\$ 2.459.358,79

Horário: 10:00h

Processo nº 21.961/2023

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: pregao2.novafriburgo@gmail.com

Jonathan P. Chaves

Pregoeiro – Comissão de Pregão II

PREFEITURA MUNICIPAL DE VOLTA REDONDA

AVISO DE ADJUDICAÇÃO E HOMOLOGAÇÃO

PREGÃO ELETRÔNICO Nº 141/2023

SRP 090/2023

Proc. 10922/2023/SEMOP - Ampla Concorrência - tipo: Menor Preço por item - Objeto: Aquisição de Trituradores e Caminhões com Equipamentos - Empresa: LIPPEL ENGENHARIA E EQUIPAMENTOS LTDA - CNPJ: 23.691.899/0002-12 - Valor: R\$ 583.266,00 (quinhentos e oitenta e três mil, duzentos e sessenta e seis reais) - Empresa: MANUPA COMERCIO EXPORTACAO IMPORTACAO DE EQUIPAMENTOS E VEICULOS ADAPTADOS LTDA - CNPJ: 03.093.776/0018-30 - Valor: R\$ 1.556.000,00 (um milhão, quinhentos e cinquenta e seis mil).

Info: (24) 3345-4444

Luiz Henrique Monteiro Barbosa

Autoridade Competente.

CONCESSÃO DE LICENÇA MUNICIPAL DE OPERAÇÃO

AUTO POSTO FERRAZ LTDA, CNPJ 04.288.876/0001-36, torna público que recebeu da Secretaria Municipal de Meio Ambiente de Rio Bonito, através do processo nº 3767/2020 a Licença de Operação Nº 087, para operar a atividade de abastecimento de combustíveis em postos de serviços terrestres e pontos de abastecimento com tanques subterrâneos, situado à Avenida João Caetano, 600 – Praça Cruzeiro – Rio Bonito/RJ.

EDITAL DE LEILÃO EXTRAJUDICIAL E INTIMAÇÃO

LEILÃO ELETRÔNICO

1º Leilão: 19/01/2024 às 10:00hs

2º Leilão: 29/01/2024 às 10:00hs

Leilão somente na modalidade eletrônica através do site: www.bspleiloes.com.br

BIANCA SOARES PAIS DE CARVALHO, Leloeira Pública Oficial, registro Jucerja nº 156, com escritório na Avenida João Cabral de Mello Neto, nº 850, bloco 3, sala 1614, Barra da Tijuca/RJ, devidamente autorizada por KAMAL BRASIL EMPREENDIMENTOS IMOBILIÁRIOS E PARTICIPAÇÕES S/A., inscrita no CNPJ sob o nº 08.825.818/0001-55, venderá na forma da Lei 9.514/97, em leilões públicos dias, horários e através do seu site de leilões online: www.bspleiloes.com.br acima referidos, o lote nº 293, do Condomínio “GAN EDEN”, situado no 2º distrito do Município de Maricá, medindo 20,43m para a Rua dos João-de-Barros; fundos 12,80m com uma servidão; pelo lado direito 39,24m com a unidade privativa nº 291; pelo lado esquerdo 38,90m com a unidade privativa 295; com área privativa de 616,58m2 e fração ideal de 0,00314736, e inscrito na PMN sob o nº 124693, melhor descrito na matrícula nº 121.260 do 2º Ofício de Maricá, Serviço Notarial e Registro Geral de Imóveis de Maricá/RJ, objeto do Contrato de Compra e Venda de Imóvel, com Pacto Adjetivo de Alienação Fiduciária e Outras Avenças, assinado em 05/08/2022, tendo como Credora Fiduciária, KAMAL BRASIL EMPREENDIMENTOS IMOBILIÁRIOS E PARTICIPAÇÕES S/A., e como Fiduciários Devedores, LUIZ OCTAVIO ROCHA DO NASCIMENTO, casado sob o regime da comunhão parcial de bens com DAYANA DA SILVA SILVEIRA DO NASCIMENTO, ambos inscritos nos CPF's sob os nºs 079.813.357-01 e 141.235.887-60. O referido imóvel encontra-se registrado em nome da empresa comitente, conforme CONSOLIDAÇÃO DE PROPRIEDADE averbada no Av. 3 da matrícula 121.260 do 2º Ofício de Maricá/RJ. O imóvel será vendido na forma da Lei 9.514/97 no estado em que se encontra, por preço não inferior a R\$ 162.372,09 (cento e sessenta e dois mil, trezentos e setenta e dois reais e nove centavos), em 1º Leilão, nos termos do § 1º do art. 27 da L.9.514/97. Em 2º Leilão o imóvel será vendido, em caráter definitivo, por preço não inferior a R\$ 128.847,24 (cento e vinte e oito mil, oitocentos e quarenta e sete reais e vinte e quatro centavos), conforme trata o §2º do art. 27 da Lei 9.514/97. A comissão da Leloeira será paga pelo arrematante na razão de 5% (cinco por cento) sobre o valor da venda do bem arrematado, bem como as despesas efetuadas com os leilões, as relativas a registros de imóveis, ITBI e demais impostos. A venda deverá ser feita com pagamento à vista. Os devedores fiduciários serão comunicados na forma do parágrafo 2º-A do art. 27 da lei 9.514/97, incluído pela lei 13.465 de 11/07/2017, das datas, horários e endereços eletrônico da realização dos leilões, mediante correspondência dirigida aos endereços constantes do contrato, inclusive ao endereço eletrônico, podendo os fiduciários adquirirem sem concorrência de terceiros, o imóvel outora entregue em garantia, exercendo o seu direito de preferência em 1º ou 2º leilão, pelo valor da dívida, acrescida dos encargos e despesas, conforme estabelecido no parágrafo 2º-B do mesmo artigo, ainda que, outros interessados já tenham efetuado lances. Para participar do leilão oferecendo lances pela internet, deverão previamente (no prazo de 24 horas antes do início do pregão) efetuar o seu cadastro pessoal no site da Leloeira (www.bspleiloes.com.br) e também solicitar sua habilitação para participar do Leilão na modalidade on line, sujeito a aprovação após comprovação dos dados cadastrais pela análise de documentação exigida na forma e no Prazo previsto no Contrato de Participação em Pregão Eletrônico (disponível no site da Leloeira). Todos os lances efetuados por usuários certificados não são passíveis de arrempendimento. Rio de Janeiro, 05 de janeiro de 2024. (ass.) Bianca Soares Pais de Carvalho – Leloeira Pública Oficial.

LEILÃO DE 34 IMÓVEIS

Online

Data do Leilão: 17/01/2024 a partir das 10h00

AMAZONAS • GOIÁS • MARANHÃO • MATO GROSSO • MATO GROSSO DO SUL • MINAS GERAIS • PARÁ • PARANÁ • PERNAMBUCO • RIO DE JANEIRO • RIO GRANDE DO SUL • SANTA CATARINA • SÃO PAULO • SERGIPE

A VISTA 10% DE DESCONTO | APARTAMENTOS • ÁREAS RURAIS • CASAS • COMERCIAIS • GALPÃO • TERRENOS

LOTE 20 - RIO DE JANEIRO/RJ - TAQUARA

Estrada dos Bandeirantes, nº 2447, Galpão Comercial, Áreas totais: ter, estimada: 3029,00m² (Estimada) e constr. 3528,00m² (IPTU), Matr. 76.283 do 9º RI local.

Lance Mínimo: R\$ 2.041.000,00

Mínimo à Vista: R\$ 1.836.900,00

LOTE 21 - RIO DE JANEIRO/RJ - TIJUCA

Rua Engenheiro Enaldo Cravo Peixoto, nº 105, Sala nº 212, com direito a uma vaga de garagem. Áreas totais: priv. estimada: 23,00m². Matr. 61.490 do 10º RI Local.

Lance Mínimo: R\$ 118.000,00

Mínimo à Vista: R\$ 106.200,00

LOTE 22 - RIO DE JANEIRO/RJ - TODOS OS SANTOS

Rua Piauí, nº 400, Apartamento nº 1303 (bloco 01), Condomínio Up Norte, com direito a uma vaga de garagem e um depósito. Áreas totais: priv. estimada: 68,00m². Matr. 105.493 do 1º RI Local.

Lance Mínimo: R\$ 205.000,00 | Mínimo à Vista: R\$ 184.500,00

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 1º Oficial de Registro de Títulos e Documentos e Civil de Pessoa Jurídica da Comarca de São Paulo nº 3.730.777 em 02/01/2024 e no 1º Oficial de Registro de Títulos e Documentos de Osasco sob nº 230.153 em 08/01/2024. Leloeira Oficial: Dora Plat - Jucesp 744.

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

SÓ NO CLASSIFICADOS DO RIO O PACOTE É GLOBAL: TEM WEB, TABLET, CELULAR E ATÉ JORNAL.

Anuncie agora via WhatsApp ou Telegram

21 2534-4333

CLASSIFICADOS DO RIO

O GLOBO EXTRA

PREFEITURA MUNICIPAL DE CANTAGALO

AVISO

No Edital de Licitação nº 01/2024 – Pregão Eletrônico - publicado originalmente no JORNAL EXTRA, Edição nº 9.996, na página 11 do dia 05/01/2024, a Prefeitura Municipal de Cantagalo informa que a data correta de abertura do certame será no dia 19 de janeiro de 2024, às 15 horas, e não no ano de 2023, como publicado. Por se tratar de um erro material e não afetar a elaboração das propostas, fica mantido o dia marcado para abertura do certame.

Cantagalo, 09 de janeiro de 2024.

Carlos Alexandre Marques da Silva

Presidente

enel

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: 13/01/2024

Horário	Endereço	Nº Deslig.
09:00 às 12:00	Estrada das Perobas - Vila Inca - Magé	21824991
09:00 às 12:00	Estrada Rio Teresópolis - Bosque Taquaral - Vila Inca - Magé	21824991
09:00 às 12:00	Rua das Pinguinhas - Vila Inca - Magé	21824991
09:00 às 12:00	Rua dos Manacás - Vila Inca - Magé	21824991

Estamos com você, mesmo à distância.

PREFEITURA MUNICIPAL DE RESENDE

Secretaria Municipal de Governo

SUPERINTENDÊNCIA MUNICIPAL DE LICITAÇÕES E CONTRATOS

AVISO DE LICITAÇÃO - NOVA DATA

-Pregão Eletrônico nº 505/2023 - objeto: REGISTRO DE PREÇOS Aquisição de Instrumentos Musicais Diversos, conforme edital. P. A. nº: 15.521/2023. Data/Hora: 31/01/2024, às 14h30. Edital disponível no site: <http://www.resende.rj.gov.br> »menu» licitações» licitações agendadas e <https://www.licitacoes-e.com.br> - E-mail: editais.resende@gmail.com tel: (0XX24) 3354-4625.

Julio Cezar de Carvalho - Superintendente Municipal de Licitações e Contratos.

SAI DESSE SITE QUE NÃO TE PERTENCE.

Oferta velha não resolve nada. Imóveis, veículos, empregos e muito mais no Classificados do Rio. Só ofertas atuais com fotos e navegação inteligente.

Anuncie agora via WhatsApp ou Telegram

21 2534-4333

CLASSIFICADOS DO RIO

O GLOBO EXTRA