

Bem-viver

SEM PROBLEMAS

Na volta às aulas, como fica o sono?

Pediatra diz como regular rotina noturna dos pequenos com retorno ao dia a dia escolar

► Férias, crianças em casa e sono desregulado. Afinal, como não se render àquele pedido de ficar até tarde vendo TV ou acordar depois do horário? No entanto, neste período, muitas mães já estão preocupadas em como fazer a rotina do sono voltar ao normal com o retorno das crianças às aulas.

Para a pediatra Marina Noia, do Grupo Prontobaby, a higiene do sono compreende uma série de hábitos ou atividades que têm como objetivo dormir melhor.

— Isso se aplica tanto a adultos, quanto a crianças e até a bebês. Criar um ambiente silencioso e com pouca luz; trocar a roupa pelo pijama; alimentar-se; ler um livro, cantar canções de ninar ou colocar uma música calma antes de dormir, principalmente devido à luz de smartphones e tablets — orienta ela.

Para quem questiona se existe uma quantidade de horas de repouso consideradas normais para bebês e cri-

anças, a Sleep Foundation recomenda de 14 a 17 horas para bebês de até três meses; de 12 a 15 horas dos quatro aos 11 meses de vida; de 11 a 14 horas para os que têm de um a dois anos, de 10 a 13 horas para as idades de 3 a 5 anos; e de 9 a 11 horas, dos 6 aos 13 anos. Vale destacar que esse tempo inclui os cochilos tirados durante o dia. Já as mães que sofrem com filhos que acordam várias

vezes durante a noite, Marina Noia sinaliza que o primeiro passo é entender que o sono das crianças, principalmente dos bebês, não é igual ao dos adultos.

— De modo geral, esse comportamento está associado aos marcos de desenvolvimento infantil, em que a criança adquire novas habilidades, o que pode interferir na qualidade do sono. No mais, existe a possibilidade

de serem pesadelos, distúrbios que podem ser comuns na infância. São sonhos assustadores em que a criança pode ou não despertar completamente e se lembrar de todos os detalhes.

Diferentemente dos pesadelos, as parassonias são comportamentos, movimentos ou eventos psicológicos anormais que ocorrem no início, no decorrer ou no despertar do sono. Causam in-

terrupções no repouso e geram sonolência, cansaço e queda de desempenho cognitivo e físico durante o dia.

— Destaque para o despertar confusional, sonilóquio, sonambulismo, terror noturno, enurese noturna, bruxismo, paralisia do sono, todos identificados nos últimos estudos da Sociedade Brasileira de Pediatria. O pesadelo também é um tipo de parassonia, mas ao contrário do

terror noturno, ele costuma ocorrer na segunda metade da noite, e raramente inclui fala, gritos e sonambulismo — comenta a especialista: — Além disso, se a criança chora demais para dormir ou é muito agitada durante a noite, é importante lembrar que as causas são diversas. Uma das mais comuns é a presença de estímulos em excesso, o que pode fazer com que o cérebro custe a relaxar, assim como o corpo.

— No entanto, razões físicas também podem fazer parte desse processo. Uma delas é a apneia do sono, que pode ocorrer devido à inflamação nas adenoides ou desvios de septo. A síndrome das pernas inquietas, distúrbio que afeta a sensibilidade motora, também é um motivo. Por isso, é fundamental investigar o que gera o sintoma — explica Marina Noia.

Por outro lado, noites mal dormidas ou sono de má qualidade na infância podem causar problemas no desempenho cognitivo, nas habilidades sociais e na obesidade infantil

— Além de comprometerem a qualidade de vida da criança como um todo — finaliza a pediatra. ▶



A higiene do sono compreende uma série de hábitos



Fazer exame é importante

Alerta para o câncer de cabeça e pescoço

► Você sabia que as aftas na boca que não cicatrizam, alterações na voz por mais de 15 dias e até mesmo uma dor de garganta que persiste mesmo com remédios podem ser sinais de alerta para o câncer de cabeça e pescoço? Mas a doença tem 90% de cura quando identificada precocemente. Segundo o Dr. Ulyyanov Toscano, médico-cirurgião de cabeça e pes-

coço da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), o diagnóstico da patologia deve ser feito por um especialista por meio de exames específicos.

— Avaliação clínica da cavidade oral, ressonância magnética e tomografia são os mais constantes. A confirmação da doença será enfatizada pela biópsia — explica o médico.

Os tumores se localizam em regiões da boca, língua, palato mole e duro, gengivas, bochechas, amígdalas, faringe, laringe, esôfago, tireoide, seios paranasais, fossas nasais e glândulas salivares. Anualmente, o Instituto Nacional de Câncer registra cerca de 40 mil novos casos de tumores localizados na cabeça e pescoço no Brasil. O tabagismo é responsável por

97% dos diagnósticos de câncer de laringe. Já o álcool, associado ao fumo, aumenta em cinco vezes o risco para doença nessa região. A infecção pelo HPV também contribui para o aumento na incidência da doença em jovens nos últimos anos, em virtude da falta de uso de preservativos na prática do sexo oral, por exemplo. Para o médico Ulyyanov Toscano, é impor-

tante se atentar aos sintomas e procurar um médico.

— Manchas brancas ou avermelhadas na boca, que podem ser acompanhadas de dor e sangramento; feridas na boca que não cicatrizam; nódulo no pescoço, que pode ser sentido ao apalpar; rouquidão ou alteração na voz por mais de 15 dias; dor de garganta que persiste mesmo com medicamentos; tosse contínua; dor ou dificuldade para engolir e respirar; dor no ouvido e de cabeça podem ser sinais da patologia — comenta.

Segundo o médico, para prevenir a doença, evite o fumo, o álcool em excesso, use preservativo durante o ato sexual, vacine-se contra o HPV, mantenha uma alimentação equilibrada, pratique uma atividade física regular, preserve a higiene bucal e vá regularmente ao dentista. ▶

A COMPANHIA DE DESENVOLVIMENTO DE MARICÁ (UASG 926.723), COMISSÃO PERMANENTE DE LICITAÇÃO
AVISO DE REABERTURA DE LICITAÇÃO
PROCEDIMENTO LICITATÓRIO FECHADO PRESENCIAL Nº 04/2023
Processo Administrativo: Nº 4530/2023

O(a) Presidente da Comissão Permanente de Licitação no uso de suas atribuições informa Objeto: Contratação de empresa especializada em manutenção preventiva, corretiva e adequações na infraestrutura predial do sítio aeroportuário, com o fornecimento de materiais, equipamentos e mão de obra especializada. Data: 24/08/2023 às 14h. Os interessados em retirar o edital deverão acessar o site <https://codemar-sa.com.br/web/> ou ainda solicitar pelo e-mail licitacoes@codemar-sa.com.br

Prefeitura Municipal de Valença
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
Comissão Permanente de Pregão

AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO PARA REGISTRO DE PREÇOS Nº 040/2023

Processo Administrativo nº: 11155/2023

Objeto: **PRESTAÇÃO DE SERVIÇO DE LOCAÇÃO DE VEÍCULOS** para transporte de pacientes encaminhados diariamente para fora do domicílio

Tipo de licitação: MENOR PREÇO

Informações: (24) 2453-2696 – e-mail: smscompras@yahoo.com.br

Horário: 9h às 17h.

Data e hora da abertura da licitação: Dia 21 de agosto de 2023, às 10h.

Retirada do Edital:

- O Edital encontra-se disponível no site da Prefeitura Municipal de Valença/RJ (www.valenca.rj.gov.br).
- O Edital poderá, também, ser solicitado pelo e-mail: smscompras@yahoo.com.br
- O Edital poderá, ainda, ser retirado na Sala da Comissão Permanente de Licitação no Centro Administrativo Municipal (Rua Dr. Figueiredo, nº 320 – Centro – Valença/RJ), mediante a entrega de 01 (um) pacote de papel A4 com 500 folhas e apresentação de carimbo da empresa com CNPJ.

Aline de Oliveira - Pregoeira

SESI
PREGÃO ELETRÔNICO SS Nº 287/2022
AVISO DE LICITAÇÃO

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

Abertura das propostas: 10/08/2023, às 10h.

Retirada do edital: portaldecompras.firjan.com.br

Comissão de Licitação

ESTADO DO RIO DE JANEIRO
CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO GONÇALO
COMISSÃO DE LICITAÇÃO

AVISO DE LICITAÇÃO - PREGÃO ELETRÔNICO
CMSG Nº 005/2023

TIPO: Menor Valor Global

PROCESSO: 457/2023

OBJETO: O Objeto da presente licitação é a Contratação de empresa especializada na prestação, de forma contínua, de serviços de limpeza, conservação, higienização, auxiliar de escritório, copelagem, vigia, operador de cttv, recepcionista, Servente líder, auxiliar de serviços gerais e mensageiro, objetivando a execução no âmbito da Câmara Municipal de São Gonçalo, situada na rua Dr. Francisco Portela nº 2814 - Centro - São Gonçalo/RJ - CEP - 24435-001. Fica marcado para o dia 11/08/2023 às 11h, o Certame Licitação do Pregão em epígrafe. Maiores informações poderão ser obtidas na Câmara Municipal de São Gonçalo à Rua Dr. Francisco Portela nº 2814, Bairro Zé Garoto - SG/RJ, na sala da Comissão Permanente de Licitação no 2º andar, das 10h às 12h e das 13h às 16h, pelo telefone 3857-9636, ou nos sites www.cmsg.rj.gov.br e www.comprasgovernamentais.gov.br (COMPRAS.GOV).

São Gonçalo, 28 de julho de 2023.

Alexander da Cruz Pamplona Junior

Pregoeiro

Matrícula: 19058-3

ALECIO BREDIA DIAS

-Lecinho-

Presidente

PALÁCIO 22 DE SETEMBRO

Rua: Dr. Francisco Portela 2.814 - Zé Garoto São Gonçalo/RJ - CEP. 24396-000

MINISTÉRIO PÚBLICO DO TRABALHO
PROCURADORIA REGIONAL DO TRABALHO DA 1ª REGIÃO

AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO SRP Nº 09/2023

A Procuradoria Regional do Trabalho da 1ª Região (UASG 200044) torna público que realizará o PREGÃO ELETRÔNICO em referência, do tipo menor preço global às 9h, do dia 14 de agosto de 2023, no site <https://www.gov.br/compras/pt-br/>. Objeto: **Contratação, mediante sistema de registro de preços, de empresa especializada no serviço de instalação e desinstalação de aparelhos de ar-condicionado do tipo splits (hi wall), a fim de atender as necessidades imediatas e futuras da Procuradoria Regional do Trabalho da 1ª Região, conforme condições, quantidades, exigências e estimativas, estabelecidas no Edital e seus anexos.** A cópia do Edital poderá ser obtida pela empresa interessada a partir desta data, através do site supracitado.

Rio de Janeiro, 31 de julho de 2023.

Cristina Lopes de Souza

Pregoeira

PREFEITURA MUNICIPAL DE CANTAGALO
FUNDO MUNICIPAL DE SAÚDE
AVISO DE ALTERAÇÃO

No Edital de Licitação nº 54/2023 - Pregão Eletrônico - publicado originalmente no JORNAL EXTRA, Edição nº 9.810, na página 10 do dia 03/07/2023, cujo objeto é o registro de preço para a contratação de empresa para prestar serviço de transporte sanitário eletivo de usuários do SUS, municípios de Cantagalo, para tratamento fora do domicílio (TFD), considerando o ponto inicial e final da viagem dentro do território de Cantagalo/RJ para a realização de procedimentos de caráter eletivo no âmbito do SUS, a Prefeitura Municipal de Cantagalo torna público que foram feitas as seguintes correções: **01** - Fica alterada a especificação do objeto no Termo de Referência; **02** - Fica corrigido o subitem 1 do item 2 do Termo de Referência; **03** - Ficam alterados os subitens 6.1 e 6.7 do Termo de Referência; **04** - Fica alterado o subitem 16.6 do Edital; **05** - Fica alterada a data de abertura do certame para o dia **11 de agosto de 2023, às 9h**.

Cantagalo, 28 de julho de 2023.

Carlos Alexandre Marques da Silva - Pregoeiro

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

AVISO DE ADIAMENTO DO PREGÃO ELETRÔNICO Nº 092/2023

O Município de Três Rios torna público que decide ADIAR "SINE DIE" o certame referente ao Edital do Pregão Eletrônico nº 092/2023. Processo nº 5238/2023. OBJETO: Aquisição de equipo para infusão de medicamentos através de bomba infusora, sendo as bombas de infusão por regime de comodato. A nova data de abertura será divulgada na forma da Lei.

AVISO DE PREGÃO ELETRÔNICO Nº 098/2023

OBJETO: Prestação de serviços de corte e poda de árvores e remoção de galhos em todos os logradouros do Município.

DATA DE ABERTURA DA LICITAÇÃO: 25 de agosto de 2023 às 8:00 horas.

Informações Complementares: Os editais estarão disponíveis na Plataforma: www.gov.br/compras/pt-br e no site da Prefeitura: <https://transparenciapmr.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

PREFEITURA MUNICIPAL DE CANTAGALO
AVISO DE ALTERAÇÃO

No Edital de Licitação nº 59/2023 - Tomada de Preços - publicado originalmente no JORNAL EXTRA, Edição nº 9.821, na página 06 do dia 14/07/2023, cujo objeto é a contratação de empresa especializada para a execução dos serviços de pavimentação em paralelepípedos, drenagem pluvial e esgotamento sanitário na rua Edgard Garcia de Matos, 1º distrito de Cantagalo/RJ, conforme condições e normas específicas constantes no edital de licitação, projeto básico e seus anexos, a Prefeitura Municipal de Cantagalo torna público que foram feitas as seguintes correções: **01** - Fica, neste ato, alterado o subitem 4.5.3 do Projeto Básico; **02** - Fica alterado o subitem 14.6.3 do Edital; **03** - Fica alterada a data limite de cadastro para o dia 10/08/23; **04** - Fica alterada a data de abertura do certame para o dia 15 de agosto de 2023, às 13h.

Cantagalo, 28 de julho de 2023

Carlos Alexandre Marques da Silva

Presidente

PREFEITURA MUNICIPAL DE RESENDE
Secretaria Municipal de Governo

SUPERINTENDÊNCIA MUNICIPAL DE LICITAÇÕES E CONTRATOS SUMLIC - COMISSÃO SAÚDE
AVISO DE ADIAMENTO COM DATA

A Superintendência Municipal de Licitações e Contratos da Prefeitura Municipal de Resende/RJ, comunica aos interessados, que a licitação na modalidade **Pregão Eletrônico nº 118/2023** – Objeto: Contratação de empresa especializada para prestação de serviços de higienização, limpeza, asseio e conservação predial, conforme edital. **Processo Administrativo nº 3.492/2023**. Fica adiado do dia 13/07/2023, às 10h30, para o dia: **11/08/2023, às 09h**. Edital disponível no site: <http://www.resende.rj.gov.br> » menu » licitações » licitações agendadas e pregão eletrônico no site do Banco do Brasil. Informações e e-mail: licitacoesaude.resende@gmail.com tel: (0XX24) 3354-3922.

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