Bem-viver

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

PARA SE ESBALDAR SEM CULPA

Anarriê em versão mais saudável

Calóricas, comidas juninas podem ser degustadas com menos excessos nutricionais

Raquel Pereira
raquel.figueiredo@oglobo.com.br

São João inspira uma das festas mais populares no mundo há séculos. O festejo, que tem como data fixa o dia 24 de junho, dia no nascimento de São João, mas que se estende pelo mês inteiro, ganhou uma força extraordinária no Brasil muito graças à comida servida na celebração. O cardápio foi influenciado por diversos hábitos alimentares, como o indígena, o português e o africano.

Curau, pé de moleque, milho verde, canjica e maçã do amor estão entre os quitutes mais amados no país afora. Mas, independentemente da origem, a maioria dos pratos têm um ponto negativo em comum: excesso de gordura saturada ou de açúcar.

Nesse momento, para aqueles que não querem sair da dieta, participar dos arraiás pode se tornar uma fonte de preocupação.

Segundo a nutricionista Viviana Navarro, pós-graduada em Terapia Nutricional em Pediatria pela UFRJ, para a maioria das pessoas, a vontade de se esbaldar pela gastronomia disponível nos períodos de celebração é baseada na condição de "só acontece uma vez por ano". E aí entra o risco.

— É uma perspectiva de escassez, o indivíduo pensa: "Só vou ter naquele momento, então eu vou comer tudo o que eu puder" — afirma a especialista.

Para a nutricionista Priscilla Primi, isso não significa que o hábito de comer essas iguarias precisa se tornar uma tortura pessoal.

— Os pratos típicos fazem parte da nossa cultura e não tem por que deixar de aproveitá-los. O que podemos fazer é minimizar o impacto do consumo de certos ingredientes presentes neles — sugere a especialista.

RECEITA MAIS LIGHT

CANJICA
Opte por um leite desnatado ou semidesnatado e deixe o leite condensado de lado.

BOLO DE MILHO
Se a receita levar uma xícara de óleo, faça com meio quarto de xícara. Dá certo.

PÉ DE MOLEQUE
A preparação mais conhecida indica uma quantidade considerável de açúcar e amendoim. Use outro tipo de castanha, como a do pará, e reduza os açúcares.

ESPETINHOS
Opte por carnes brancas, como o espetinho de peito de frango e o queijo coalho. Essas alternativas oferecem menos gordura do que a carne de boi.

MAÇÃ DO AMOR
É um dos quitutes de festa junina prediletos dos nutricionistas. Tem açúcar, mas é rica em fibras e vitaminas e dá saciedade.

PIPOCA
É fit por excelência, quando não se exagera no óleo. É melhor prepará-la com um fio de azeite na panela.

GOVERNO DO ESTADO DE PERNAMBUCO
SECRETARIA DE ADMINISTRAÇÃO
AVISO DE ABERTURA PROCESSO Nº 0133.2023.AC-32.PE.0114.SAD.FES-PE Objeto: Registro de Preços com validade de 12 (doze) meses para eventual fornecimento de alimentos para dieta enteral ou oral, atendendo ao Núcleo de Ações Judiciais - GCJ/NAJ/SES/PE. Valor máximo estimado: R$ 4.029.986,1702 (Quatro milhões, vinte e nove mil novecentos e oitenta e seis reais e mil setecentos e dois décimos de milésimo). Entrega das propostas: até 04/07/2024 ás 09:00H. Inicio disputa: 04/07/2024, ás 09:30H (horário de Brasília). O edital na integra 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 á classificação/habilitação previamente digitalizados. Outras informações (81) 3183-7796. Vasty Lino Cândido - Pregoeiro/AC 32/SAD.

PREFEITURA MUNICIPAL DE DUQUE DE CAXIAS
CONCESSÃO DE LICENÇA
29.138.328/0001-50
ECO POSTO CAXIAS COMBUSTÍVEIS LTDA – CNPJ: 21.642.192/0001-00, torna pública que recebeu da Secretaria Municipal de Meio Ambiente e Proteção Animal de Duque de Caxias – SMMAPA a Licença de Operação nº 064/2024, emitida em 10 de junho de 2024. Esta licença é valida até 10 de junho de 2029. Autoriza a empresa para a atividade de posto de serviços com abastecimento de combustíveis líquidos (etanol, gasolina e diesel) e G.N.C. (Gás Natural Comprimido), troca de óleo e loja de conveniência, com uma área de 923,29 m², localizada na Rodovia Washington Luiz, nº 12.000, Bairro Nossa Senhora do Pilar, 2º Distrito do Município de Duque de Caxias, RJ, referente ao processo nº 019/000153/2024.

enel
DESLIGAMENTO PROGRAMADO
A ENEL avisa aos seus clientes a interrupção temporária do fornecimento de energia ocasionada pela necessidade de execução de serviços de manutenção/obras nos seguintes horários e locais:
Dia: 20/06/2024

Horário	Endereço	Nº Deslig.
	DUQUE DE CAXIAS	
09:00 às 13:00	Rodovia Washington Luiz - Arcampo - Duque de Caxias	23104783
12:00 às 16:00	Rua Amora - Parada Morabi - Duque de Caxias	23104637
13:00 às 17:00	Avenida Roosevelt - Saracuruna - Duque de Caxias	23097483
13:00 às 17:00	Rua do Imperio - Saracuruna - Duque de Caxias	23097483
13:00 às 17:00	Rua Ibituruna - Saracuruna - Duque de Caxias	23097483
13:00 às 17:00	Rua Estrela de Davi - Parada Angélica - Duque de Caxias	23097733
13:00 às 17:00	Rua Belizário de Souza - Saracuruna - Duque de Caxias	23105141
	MAGÉ	
12:00 às 16:00	Estrada Rio - Teresópolis - Suruí - Magé	23104637
12:00 às 16:00	Estrada Rio Magé - Suruí - Magé	23104637
13:00 às 17:00	Avenida Paulista - Suruí - Magé	23105141
13:00 às 17:00	Rua Bela Vista - Suruí - Magé	23105141
13:00 às 17:00	Rua Belo Horizonte - Suruí - Magé	23105141
13:00 às 17:00	Rua do Grupo Escolar - Suruí - Magé	23105141
13:00 às 17:00	Rua Fortaleza - Suruí - Magé	23105141
13:00 às 17:00	Rua João Feliz do Bonfim - Suruí - Magé	23105141
13:00 às 17:00	Rua José de Paula - Suruí - Magé	23105141
13:00 às 17:00	Rua Martins Antônio Ribeiro - Suruí - Magé	23105141
13:00 às 17:00	Rua Porto Alegre - Suruí - Magé	23105141
13:00 às 17:00	Rua Projetada - Suruí - Suruí - Magé	23105141
13:00 às 17:00	Rua Ruy Barbosa - Suruí - Magé	23105141
13:00 às 17:00	Travessa João Félix Bonfim - Suruí - Magé	23105141
	ITAPERUNA	
12:00 às 16:00	Alto Limoeiro - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Bananal Cubatão - Alto Limoeiro - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Chácara Boa Esperança - Zona Rural - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Cubatão Carrapicho - Alto Limoeiro - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Estrada Alto Cubatão - Zona Rural - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Estrada Alto Limoeiro Morro Vermelho - Zona Rural - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Estrada Cubatão - Centro - Zona Rural - Alto Limoeiro - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Estrada Cubatão Capelinha - Fazenda Ferrugem - Cidade Nova	23033071
12:00 às 16:00	Estrada do Limoeiro - Niterói - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Estrada Poço das Pedras - Zona Rural - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Fazenda Aldeia Cubatão - Zona Rural - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Fazenda Bela Vista - Alto Limoeiro - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Fazenda Boa Esperança - Cubatão - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Fazenda Boa Vista - Cubatão - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Fazenda Bom Silverio Cubatão - Nossa Senhora da Penha - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Fazenda do Morro Vermelho - Limoeiro - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Fazenda Ferrugem Cubatão - Nossa Senhora da Penha - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Fazenda Limoeiro - Zona Rural - Alto Limoeiro - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Fazenda Ponte Preta - Zona Rural - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Fazenda Santo Antônio - Alto Limoeiro - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Fazenda Santa Cruz - Retiro do Muriaé - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Fazenda Vista Alegre Cubatão - Zona Rural - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Jorge - Sede - Limoeiro - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Limoeiro I - Alto Limoeiro - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Morro Vermelho - Limoeiro - Alto Limoeiro - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Ouro D'Água Alto Limoeiro - Alto Limoeiro - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Rua Projetada A 1º Distrito de Itaperuna - Cubatão - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Rua Fictício - Zona Rural - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Sítio Alto Limoeiro - Alto Limoeiro - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Sítio Boa Esperança - Cubatão - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Sítio Capelinha - Zona Rural - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Sítio Capoeira Grossa - Zona Rural - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Sítio Casa Branca Cubatão - Alto Limoeiro - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Sítio Ceará Cubatão - Zona Rural - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Sítio Cubatão - Zona Rural - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Sítio dos Arvoredos - Alto Limoeiro - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Sítio Limoeiro Bambu Gigante - Alto Limoeiro - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Sítio Mangueira Limoeiro - Alto Limoeiro - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Sítio Palha Branca Cubatão - Alto Limoeiro - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Sítio Poço das Pedras - Zona Rural - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Sítio Rancho J. M. - Zona Rural - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Sítio Santa Paz - Retiro do Muriaé - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Sítio Santana Cubatão - Alto Limoeiro - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Sítio São Jorge - Alto Limoeiro - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Sítio Santa Cruz do Limoeiro - Alto Limoeiro - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Sítio Valão da Areia - Cubatão - Alto Limoeiro - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Sítio Valão do Mangalo - Alto Limoeiro - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Sítio Vista Alegre - Capelinha - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Travessa Cubatão - Presidente Kennedy - Itaperuna	23033071
12:00 às 16:00	Valão da Areia Cubatão - Alto Limoeiro - Itaperuna	23033071
12:00 às 17:00	Rua 10 de Maio - Centro - Itaperuna	23107759

Estamos com você, mesmo à distância.

PECINI LEILÕES
EDITAL DE PRIMEIRO E SEGUNDO PÚBLICOS LEILÕES EXTRAJUDICIAIS - *LEILÕES ONLINE*
DATA: 1º Público Leilão – 26/06/2024 às 10h00 | 2º Público Leilão – 26/06/2024 às 11h00
TEGRA INCORPORADORA
ANGELA PECINI SILVEIRA, Leiloeira Oficial, matrícula Jucesp nº 715, autorizada pela comitente **TGRJ-15 EMPREENDIMENTOS IMOBILIÁRIOS LTDA.,** inscrita no CNPJ nº 27.665.112/0001-18, venderá em 1º ou 2º Público Leilão, em consonância com o Art. 63, § 1º ao 5º da Lei nº 4.591/64, c/c incisos VI e VII do art. 1º da Lei nº 4.864/65, os direitos decorrentes do Instrumento Particular de Promessa de Compra e Venda e Outros Pactos de Unidade Autônoma, relativos à Fração Ideal do Terreno e partes construídas, que corresponde à seguinte Unidade Autônoma Condominial: **•APARTAMENTO Nº 1.306, BLOCO Nº 01, DO EMPREENDIMENTO CAMPO DOS AFONSOS RESIDENCIAL CLUB**, à Rua Xavier Curado, nº 250, Rio de Janeiro/RJ. FIT: 0,004559, com direito ao uso indistinto e indeterminado de 01 vaga de garagem coberta ou descoberta, localizada indistintamente na área externa. Matrícula nº 259.302 do 8º CRI do Rio de Janeiro/RJ**. CONCLUÍDA E DESOCUPADA. 1º LEILÃO: R$ 268.671,41. 2º LEILÃO: R$ 200.442,61**. Regras dos Leilões: **i)** O interessado se responsabiliza pela análise da unidade e eventuais ações judiciais em andamento; **ii)** O Arrematante pagará o valor do lanço à vista; 5% de comissão à leiloeira; ITBI; custas cartoriais para lavratura e registro da escritura; **iii)** Venda em caráter ad corpus; **iv)** O arrematante se sub-rogará nos direitos e obrigações do título originário; **v)** O arrematante se responsabiliza pela quitação dos débitos de IPTU e Condomínio vencidos e por todas as despesas que vencerem a partir das datas dos leilões; **vi)** A Comitente terá preferência na forma da lei; **vii)** Os interessados deverão, obrigatoriamente, tomar conhecimento do Edital de Leilão e Regras para Participação, disponíveis no portal da Pecini Leilões. **www.pecinileiloes.com.br. Informações: contato@pecinileiloes.com.br, Whatsapp: (11) 97577-0485. Fone: (19) 3295-9777. Av. Rotary nº 187, Jd. das Paineiras, Campinas/SP.**

PREFEITURA MUNICIPAL DE RESENDE
Secretaria Municipal de Governo
SUPERINTENDÊNCIA MUNICIPAL DE LICITAÇÕES E CONTRATOS
AVISO DE LICITAÇÃO
-Pregão Eletrônico nº 62/2024 - objeto: REGISTRO DE PREÇOS para aquisição de roupa de cama e banho, conforme edital. P. A. n° 38.616/2023. **Data/Hora: 02/07/2024, às 14h. - Pregão Eletrônico nº 63/2024 - objeto: Serviço de buffet,** conforme edital. P. A. n° 14.010/2024. **Data/Hora: 02/07/2024, às 15h**. **-Pregão Eletrônico nº 64/2024 - objeto: REGISTRO DE PREÇOS** para aquisição de mobiliário, conforme edital. P. A. n° 17.913/2023. **Data/Hora: 03/07/2024, às 14h.** Edital disponível no site: http://www.resende.rj.gov.br »licitações» licitações agendadas e https://bnc.org.br/ - E-mail: editais.resende@gmail.com tel: (0XX24) 3354-4625. Julio Cezar de Carvalho - Superintendente Municipal de Licitações e Contratos.

COMPANHIA DE DESENVOLVIMENTO DE MARICÁ (UASG 926.723),
AVISO DE LICITAÇÃO
PROCEDIMENTO LICITATÓRIO ABERTO ELETRÔNICO Nº 15/2024
Processo Administrativo: Nº 13571/2023
O Agente de Licitação, no uso de suas atribuições, informa que o Procedimento Licitatório Aberto Eletrônico nº 15/2024, Objeto: Registro de Preços para contratação de empresa especializada para prestação de serviços com fornecimento por meio de locação de câmeras de videomonitoramento, infraestrutura e materiais para adequação do Circuito Fechado de TV (CFTV), servidor, software, equipamentos e cabeamentos, além de fornecer serviços técnicos continuados envolvendo execução de infraestrutura básica necessária, instalação de câmeras, manutenção da rede, cabeamento, instalação das centrais, configurações das catracas, estabelecimento de controle de acesso e analíticos, contemplando a elaboração de projeto Executivo de eventuais novos empreendimentos. Data: 08/07/2024 às 10h. Os interessados em retirar o edital deverão acessar o site **https://codemar-sa.com.br/?situacao=novas ou www.comprasgovernamentais.gov.br** ou solicitar pelo e-mail: **licitacoes@codemar-sa.com.br**.

ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA MUNICIPAL DE NILÓPOLIS
COORDENADORIA DE LICITAÇÕES E CONTRATOS
ADIAMENTO SINE-DIE
A Coordenadoria de Licitações e Contratos da Prefeitura Municipal de Nilópolis torna público, para conhecimento dos interessados, **O ADIAMENTO SINE DIE** do **PREGÃO PRESENCIAL PARA REGISTRO DE PREÇOS Nº 45/2023 (3º Remarcação)** - PROCESSO Nº: 3.024/2023 - OBJETO: Contratação de empresa para os serviços de instalação, manutenção preventiva e corretiva dos aparelhos de refrigeração em geral para atender as necessidades das unidades da Prefeitura Municipal de Nilópolis, abertura marcada para 13/06/2024. Motiva-se o presente ato pela necessidade de alteração do Edital, em virtude da constatação de existência de erro no instrumento convocatório com influência direta na formulação de proposta de preços. Oportunamente será dada publicidade à nova data para a realização do certame. O presente aviso estará disponível no endereço eletrônico *https://nilopolis.cr2.site/portal-da-transparencia/licitacoes-e-contratos/*. Informações: os interessados poderão comparecer à sede da Prefeitura, sito à Rua Pedro Álvares Cabral, n° 305, 3º andar – Centro – Nilópolis/RJ ou através do e-mail: licitacaonilopolis@gmail.com.
Nilópolis, 13 de junho de 2024.
Ricardo da S. Miguel
Gestor de Licitações e Contratos

PREFEITURA MUNICIPAL DE RESENDE
Secretaria Municipal de Governo
SUPERINTENDÊNCIA MUNICIPAL DE LICITAÇÕES E CONTRATOS SUMLIC - COMISSÃO SAÚDE
AVISO DE ADIAMENTO SINE DIE
A Superintendência Municipal de Licitações e Contratos da Prefeitura Municipal de Resende/RJ, comunica aos interessados, que por motivo de errata, fica **adiada em Sine die**, a licitação na modalidade: **Pregão Eletrônico nº 16/2024** - Objeto: Contratação de empresa especializada para prestação de serviços de higienização, limpeza, asseio e conservação, conforme edital n° 8.899/2024. Ficando a nova data a ser informada posteriormente. Contato: e-mail: licitacaosaude.resende@gmail.com ou obtidas através do tel: (0XX24) 3354-4625.

Estado do Rio de Janeiro
PREFEITURA MUNICIPAL DE NOVA FRIBURGO
AVISO DE ALTERAÇÃO DE LICITAÇÃO
SRP – SISTEMA DE REGISTRO DE PREÇOS
COM PARTICIPAÇÃO AMPLA
UASG: 985867
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 90.066/2024
UNIDADE REQUISITANTE: SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
O Município de Nova Friburgo, através de sua Comissão de Pregão III, torna público que realizará licitação, sob a modalidade de **PREGÃO ELETRÔNICO**, do tipo **MENOR PREÇO GLOBAL POR LOTE** que tem por objeto **REGISTRO DE PREÇOS para futura e eventual CONTRATAÇÃO DE EMPRESA ESPECIALIZADA NA PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE EXAMES DE DIAGNÓSTICOS (ULTRA, PUNÇÃO, BIOPSIA, RADIOLOGIA, CARDIOLOGIA, NEUROLOGIA) E ULTRASSONOGRAFIA COM DOPPLER para atender a demanda da Central de Regulação, Controle e Avaliação, pelo período de 1 (um) ano. A NOVA DATA DE ABERTURA da sessão pública será no dia 09/07/2024, às 10:00 horas.** A licitação será realizada no endereço eletrônico: **www.gov.br/compras/pt-br**.
Data: 09/07/2024 **Horário: 10:00h**
Estimativa: R$ 4.913.607,94 **Processo nº 3.415/2024**
Local de retirada do edital na íntegra:
www.gov.br/compras e www.novafriburgo.rj.gov.br/licitacao
Telefone para contato: (22) 2525-9101 – (22) 2525-9100 - Ramal 290
E-mail: **pregao3.novafriburgo@gmail.com**
Fernanda Medeiros Rodrigues
Pregoeira – Comissão de Pregão III
Mat.: 468.036

FUNDAÇÃO ESTATAL DE SAÚDE DE MARICÁ – FEMAR
DIRETORIA ADMINISTRATIVA
SUPERINTENDÊNCIA DE COMPRAS
A Superintendência de compras da FEMAR, no uso de suas atribuições, convoca pessoas jurídicas a apresentarem orçamentos para os objetos abaixo relacionados. Os interessados poderão obter cópia do Termo de Referência e mais informações pelo endereço eletrônico **femarsuperintendenciadecompras@gmail.com**

NÚMERO DO PROCESSO	OBJETO
2387/2024	AVISO DE COTAÇÃO - AQUISIÇÃO DE INSUMOS ODONTOLÓGICOS.
6138/2024	AVISO DE COTAÇÃO - AQUISIÇÃO DE MATERIAIS DE HIGIENE PARA AS UNIDADES DE SAÚDE.
7978/2024	AVISO DE COTAÇÃO - CONTRATAÇÃO DE EMPRESA ESPECIALIZADA PARA LOCAÇÃO DE GERADORES E NOBREAKS.
7991/2024	AVISO DE COTAÇÃO - AQUISIÇÃO DE MATERIAIS PARA CURATIVOS.
9101/2023	AVISO DE COTAÇÃO - FORNECIMENTO DE REFEIÇÕES PARA OS CENTROS DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL E SERVIÇOS DE RESIDÊNCIA TERAPÊUTICA.
9292/2024	AVISO DE COTAÇÃO - AQUISIÇÃO DE UTENSÍLIOS.
19041/2023	AVISO DE COTAÇÃO - IMPLANTAÇÃO DE TOTENS INTERATIVOS PARA O SERVIÇO DE OUVIDORIA DA FUNDAÇÃO ESTATAL DE SAÚDE DE MARICÁ (FEMAR).

Maricá, 14 de junho de 2024
Atenciosamente,
Alan Barradas
Matrícula 3.300.018
Superintendente de Compras