



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

DIETA LOW CARB

Menos quantidade e mais qualidade

Não basta reduzir o consumo, é preciso também prestar atenção no tipo de carboidrato ingerido



▶ Comer menos carboidratos pode contribuir para o emagrecimento e também para reduzir o ganho de peso ao longo do tempo. Entretanto, o tipo de carboidrato ingerido tem impacto direto no sucesso desse tipo de dieta.

Um estudo publicado na revista científica JAMA Network Open revelou que a substituição de carboidratos refinados — pão branco, arroz branco ou cereais açucarados — por

alimentos integrais foi associada a menor ganho de peso ao longo de quatro anos. Os pesquisadores analisaram dados de 125 mil adultos saudáveis.

A dieta do americano tem 50% a 60% de carboidratos. No estudo, os pesquisadores consideraram dieta low carb ou baixa em carboidratos como aquela com 30% a 40% de carboidratos. A equipe não analisou dietas com baixíssimo teor de carboidratos.

Os participantes foram divididos em categorias: dieta pobre em carboidratos de base animal, dieta pobre em carboidratos à base de vegetais, dieta saudável com baixo teor de carboidratos (que enfatizava proteínas vegetais, gorduras saudáveis e menos carboidratos refinados) e dieta pouco saudável com baixo teor de carboidratos (que enfatizava proteínas animais, gorduras não saudáveis e carboidratos

refinados, incluindo pães e cereais processados).

Os resultados mostraram que, quando as pessoas melhoraram a qualidade da sua alimentação, ganharam menos peso ao longo dos quatro anos do estudo. Um menor consumo de proteína e gordura animal também foi associado a ganho de peso mais lento.

— Quando se trata de dieta pobre em carboidratos, a qualidade é fundamental. O que

as pessoas precisam prestar atenção são os carboidratos de alta qualidade — disse o médico Qi Sun, professor associado dos departamentos de nutrição e epidemiologia da Harvard T.H. Escola Chan de Saúde Pública e autor sênior do estudo ao site NBC News.

OS ALIMENTOS

De acordo com os pesquisadores, uma dieta low carb saudável, que pode contri-

buir para a manutenção do peso no longo prazo, é rica em grãos integrais (aveia, pães e massas integrais); gorduras provenientes de óleos vegetais; proteínas vegetais, como feijão, nozes e soja; frutas; vegetais; peixe e aves, em menor quantidade.

Por outro lado, a ingestão de grãos refinados, como farinha branca, carnes vermelhas e processadas e gorduras saturadas não é recomendada. 🚫

**AQUI, SEU ANÚNCIO
ENCONTRA O
PÚBLICO CERTO.
ANUNCIE!**

ACESSE
EDITORAGLOBONEGOCIOS.COM.BR
E SAIBA MAIS.

 **EDITORA GLOBO**

O SINDICATO DOS POLICIAIS PENAIS DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO (Razão Social: Sindicato dos Servidores da Secretaria de Justiça do Estado do Rio de Janeiro), CNPJ 30.033.807/0001-91, sob o registro sindical 46215.020002/2012-42 CNES, com Sede na Avenida Treze de Maio, nº 13, sl. 709, Centro/Rio de Janeiro/RJ, por seu presidente **GUTEMBERGUE LÚCIO DE OLIVEIRA**, no uso de suas atribuições legais e estatutárias, **CONVOCA** membros associados, categoria de Inspectores de Polícia Penal, para participarem da **ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA**, para formação da Comissão Eleitoral que dirigirá os trabalhos referentes à eleição para o Triênio 2025/2027, a realizar-se no dia 29 de agosto de 2024, às 17h, em primeira chamada, e, não havendo quórum, às 18h, em segunda chamada, na Subsede, sito à Avenida Brasil, nº 41.920 – Campo Grande, Rio de Janeiro/RJ.

Rio de Janeiro, 29 de julho de 2024

GUTEMBERGUE LÚCIO DE OLIVEIRA - Presidente

**AVISO DE PROCESSO DE SELEÇÃO
COM DISPUTA
SENAI/SESI Nº 036/2024**

Objeto: Contratação de empresa para aquisição de energia elétrica para atendimento às necessidades do SENAI e do Sesi que operam no ambiente de contratação livre de energia, para os anos de 2025 a 2029.

Disputa de lances: 08/08/2024, às 10h

Retirada do chamamento público:
<https://portaldecompras.firjan.com.br>

Comissão de Contratações

SERVIÇO AUT. DE ÁGUA E ESGOTO DE BARRA MANSA/RJ – AVISO.
 Homologação/judicial em favor de M Laydner Servicos Ltda. CNPJ: 18.983.002/0001-03, PA 1408/2024, Cont. Elet. 10/24, Revisão e consolidação Plano Municipal saneamento, valor R\$ 296.800,00. Mais informações poderão ser obtidas pelo 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”.

FUNDAÇÃO ESTATAL DE SAÚDE DE MARICÁ – FEMAR
SUPERINTENDÊNCIA DE LICITAÇÕES
AVISO – PREGÃO ELETRÔNICO Nº 90012/2024 - RECURSO

Processo Administrativo n.º 17477/2024

Requerente: **CENTER MED CLÍNICA MULTIDISCIPLINAR CENTRO DE MEDICINA OCUPACIONAL LTDA.** Decisão: Lotes 1 e 2 - IMPROCEDENTE

**AQUI, SEU ANÚNCIO ENCONTRA
O PÚBLICO CERTO. ANUNCIE!**
EDITORAGLOBONEGOCIOS.COM.BR

**AVISO DE LICITAÇÃO**
PREFEITURA MUNICIPAL DE SUMIDOURO
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 038/2024
ADMINISTRATIVO Nº 2441/2024

OBJETO: “CONTRATAÇÃO DE EMPRESA RESPONSÁVEL PELA MONTAGEM, ORGANIZAÇÃO E APRESENTAÇÃO DE RODEIO PARA A 34ª EXPO SUMIDOURO”
ÓRGÃO GESTOR: Município de Sumidouro - SMAG
MODALIDADE: Pregão Eletrônico
VALOR ESTIMADO: R\$ 174.996,67
TIPO: Menor Preço
EDITAL DISPONÍVEL: O Edital para a Licitação está disponível no site oficial da Prefeitura Municipal de Sumidouro (<http://sumidouro.rj.gov.br/>), bem como na Plataforma <https://www.llicitanet.com.br>.
LIMITE ACOLHIMENTO DAS PROPOSTAS COMERCIAIS: Dia 13/08/2024 às 09:59 (nove horas e cinquenta e nove minutos).
ABERTURA DA SESSÃO DO PREGÃO ELETRÔNICO: Dia 13/08/2024 às 10:00 (dez horas).
SITE PARA REALIZAÇÃO DO PREGÃO: www.llicitanet.com.br
Sumidouro, 26 de julho de 2024.
Thiago Bandeira de Gouvêa Marques
PREGOEIRO
Diretor do Departamento de Licitações.

COMPANHIA DE DESENVOLVIMENTO DE MARICÁ (UASG 926.723)
AVISO DE SUSPENSÃO
PROCEDIMENTO LICITATÓRIO ABERTO ELETRÔNICO Nº 12/2024
Processo Administrativo: Nº 3949/2024
(compras.gov 90012/2024)

O(a) Agente de Licitação, no uso de suas atribuições, informa que o Procedimento Licitatório Aberto Eletrônico nº 12/2024, objeto é a Contratação de empresa especializada para prestar serviços de PABX VIRTUAL, para atendimento de recursos avançados de telefonia por internet com disponibilização de ramais e aluguel de telefones IP, está suspenso sine die para alterações no Termo de Referência. Informações pelo site <https://codemar.sa.gov.br/?situacao=novas> ou pelo site www.comprasgovernamentais.gov.br ou pelo e-mail licitacoes@codemar.sa.gov.br.

Quaker Chemical Industria e Comercio LTDA
CNPJ: 00.999.042/0001-88
AUDITORIA AMBIENTAL SMAC 550

A empresa Quaker Chemical Industria e Comercio LTDA, torna público que entregou a SMDEIS: **Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico Inovação e Simplificação**, em **28/06/2024**, **Relatório de Auditoria Ambiental do ano de 2024** referente as atividades de fabricação dos produtos: óleos lubrificantes acabados, fluidos protetivos, óleos e fluidos para estampagem, fluidos hidráulicos, detergentes e desengraxantes industriais e similares, informa que este estará à disposição para consulta na Avenida Santa Cruz, 2.516 – Padre Miguel no Município do Rio de Janeiro das 09h às 12h e das 14h às 17h.

FUNDAÇÃO ESTATAL DE SAÚDE DE MARICÁ – FEMAR
SUPERINTENDÊNCIA DE LICITAÇÕES
AVISO – PREGÃO ELETRÔNICO Nº 90012/2024 - RECURSO


Processo Administrativo n.º 17405/2024

Requerente: CENTRO DE ESPECIALIDADES MÉDICAS BEATA ALBERTINA LTDA

Decisão: Lotes 1 e 2 - IMPROCEDENTE

COMPANHIA DE DESENVOLVIMENTO DE MARICÁ
COMISSÃO PERMANENTE DE LICITAÇÃO
AVISO DE LICITAÇÃO
PROCEDIMENTO LICITATÓRIO FECHADO PRESENCIAL N° 06/2024
Processo Administrativo: N° 11901/2024

O(a) Presidente da Comissão Permanente de Licitação, no uso de suas atribuições, torna público, Objeto: Contratação de empresa especializada de engenharia para execução de obra de reforma e construção de edificação para implantação do Museu Casa Beth Carvalho na cidade de Maricá - RJ. Data: 22/08/2024 às 11h. Os interessados em retirar o edital deverão acessar o site <https://codemar-sa.com.br/> ou solicitar pelo e-mail licitacoes@codemar-sa.com.br

 **TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO 1ª REGIÃO**
ASSESSORIA DE LICITAÇÃO E AGENTES DE CONTRATAÇÃO –
ALC/SLC

AVISO DE LICITAÇÃO

PREGÃO ELETRÔNICO Nº 90013/2024

Processo TRT-PROAD 6926/2024 – PE 90013/24 - Objeto: Aquisição de material para primeiros socorros e medidores de pressão, NOS TERMOS DA LEI Nº 14.133/2021.

Entrega das Propostas: a partir de 29/07/2024 às 08h00, no site www.gov.br/compras.

Início da Sessão Pública: 30/08/2024, às 10 horas, no site www.gov.br/compras.

Rio de Janeiro, 26 de julho de 2024.

Erika Melo Pereira Barrios – Assessora Chefe da ALC.

PREFEITURA MUNICIPAL DE DUQUE DE CAXIAS

AVISO DE PUBLICAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO Nº: 90007/2024
PROCESSO ADMINISTRATIVO Nº: 010/000224/2024

OBJETO: CONTRATAÇÃO DE EMPRESA ESPECIALIZADA PARA PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS, DE FORMA PERMANENTE E CONTÍNUA, DE COMBATE E CONTROLE DE PRAGAS E VETORES, LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO EM GERAL E SANITIZAÇÃO, EM ATENDIMENTO ÀS NECESSIDADES ESSENCIAIS DA SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, conforme especificações e quantidades estabelecidas no Termo de Referência e neste Edital e seus Anexos. **DATA E HORA DO CERTAME:** DIA 14 DE AGOSTO DE 2024, ÀS 10:00h. **RETIRADA DO EDITAL:** Setor de Licitações - End.: Alameda Esmeralda, 260, 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

BERNARDO BAZILIO - Pregoeiro Municipal



AVISO DE LICITAÇÃO
PREFEITURA MUNICIPAL DE SUMIDOURO
PREGÃO ELETRÔNICO N° 037/2024
ADMINISTRATIVO N° 2027/2024
LICITAÇÃO EXCLUSIVA E/OU COM ITENS EXCLUSIVOS
PARA ME / EPP / MEI

OBJETO: "AQUISIÇÃO DE MATERIAIS E SERVIÇOS ELÉTRICOS PARA A 34ª EXPO SUMIDOURO"

ÓRGÃO GESTOR: Município de Sumidouro - SMAG

MODALIDADE: Pregão Eletrônico

VALOR ESTIMADO: R\$ 61.094,23

TIPO: Menor Preço Por Lote

EDITAL DISPONÍVEL: O Edital para a Licitação está disponível no site oficial da Prefeitura Municipal de Sumidouro (<http://sumidouro.rj.gov.br/>), bem como na Plataforma <https://www.licitanet.com.br/>.

LIMITE ACOLHIMENTO DAS PROPOSTAS COMERCIAIS: Dia 12/08/2024 às 09:59 (nove horas e cinquenta e nove minutos).

ABERTURA DA SESSÃO DO PREGÃO ELETRÔNICO: Dia 12/08/2024 às 10:00 (dez horas).

SITE PARA REALIZAÇÃO DO PREGÃO: www.licitanet.com.br
Sumidouro, 26 de julho de 2024.
Thiago Bandeira de Gouvêa Marques
PREGOEIRO
Diretor do Departamento de Licitações.

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
9037/2024	AVISO DE COTAÇÃO - FORNECIMENTO DE ELETROELETRÔNICOS E ELETRODOMÉSTICOS PARA AS UNIDADES DE SAÚDE.
9461/2024	AVISO DE COTAÇÃO - AQUISIÇÃO DE MATERIAIS PERANENTES E EQUIPAMENTOS PARA A CRIAÇÃO DO CENTRO DE DIAGNÓSTICO E PESQUISA (CDP)
9478/2024	AVISO DE COTAÇÃO - AQUISIÇÃO DE EQUIPAMENTO DE DENSITOMETRIA ÓSSEA (DENSITÔMETRO)
10695/2024	AVISO DE COTAÇÃO - AQUISIÇÃO DE EQUIPAMENTOS ODONTOLÓGICOS PARA ESTERILIZAÇÃO.
10887/2024	AVISO DE COTAÇÃO - PRESTAÇÃO DE SERVIÇO DE LOCAÇÃO DE UNIDADES ODONTOLÓGICAS MÓVEIS
14072/2024	AVISO DE COTAÇÃO - CONTRATAÇÃO DE EMPRESA PARA LOCAÇÃO DE CONTAINERS MODULARES HABITACIONAIS PARA INSTALAÇÕES DE UNIDADES DE SAÚDE DA FAMÍLIA.
19041/2023	AVISO DE COTAÇÃO - IMPLANTAÇÃO DE TOTENS INTERATIVOS PARA O SERVIÇO DE OUVIDORIA COM PESQUISA DE SATISFAÇÃO
25276/2023	AVISO DE COTAÇÃO - CONTRATAÇÃO DE EMPRESA ESPECIALIZADA PARA O FORNECIMENTO DE SACOLAS PERSONALIZADAS DE PAPEL KRAFT, SACOLAS PERSONALIZADAS DE TECIDO (TNT) E BOLSAS TÉRMICAS.

Maricá, 26 de julho de 2024

Atenciosamente,

Gabrielle Fernandes

Matrícula 3.300.028

Gerente de Órgão Gerenciador

**AQUI, SEU ANÚNCIO ENCONTRA
O PÚBLICO CERTO. ANUNCIE!**

ACESSE **EDITORAGLOBONEGOCIOS.COM.BR** E SAIBA MAIS.

 **EDITORA GLOBO**