

# Praticar esportes na infância protege o coração a vida toda

## Atividades funcionam como uma ‘poupança’ de saúde cardíaca, mostra estudo

▶ Praticar esportes durante a infância e a adolescência traz benefícios cardiovasculares para a vida toda, ainda que a pessoa vire um adulto sedentário, apontou um estudo conduzido por pesquisadores da Universidade Estadual Paulista (Unesp). De acordo com resultados divulgados na revista Sports Medicine Open, as vantagens observadas estão relacionadas à modulação autonômica cardíaca — ou controle da frequência cardíaca pelo sistema nervoso autônomo —, um importante marcador de risco cardiovascular e de mortalidade.

O trabalho foi feito com 242 moradores da cidade de Santo Anastácio, no interior paulista. Segundo os pesquisadores, o exercício físico funciona como uma “poupança” de saúde para ser usada ao longo da vida.

“Analisamos a prática esportiva neste estudo porque ela é mais fácil de ser lembrada pelas pessoas. E conseguimos ajustar os dados,

separando o que era benefício cardiovascular resultante da prática esportiva na infância ou adolescência e o que provinha de atividade física atual”, explicou Diego Christofaro, professor da Faculdade de Ciências e Tecnologia da Unesp, campus de Presidente Prudente, e autor principal do artigo.

O sistema nervoso autônomo é dividido em dois ramos principais: o parassimpático (que entre outras coisas faz o coração desacelerar) e o simpático (responsável por aumentar a frequência cardíaca). O bom funcionamento cardiovascular exige um equilíbrio entre esses dois mecanismos, que é exatamente o que acontece quando há a prática de esportes durante a infância e a adolescência.

**LONGO PRAZO**  
**Os benefícios se mantêm mesmo que a atividade física seja menor na vida adulta**



Pesquisador destaca a importância de incentivar a prática esportiva desde a infância

## Organismo mais preparado para problemas

▶ O exercício promove uma série de adaptações para que o organismo responda mais adequadamente a situações de estresse. E, segundo os pesquisadores, isso se mantém mesmo que a atividade física seja menor na vida adulta.

Conduzido com o apoio da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (Fapesp), o estudo populacional envolveu entrevistas com os voluntários, que tinham em média 40 anos, para se recordarem do histórico de prática esportiva durante a infância.

Segundo as análises, os indivíduos que praticaram esportes na infância ou na adolescência apresentaram melhores parâmetros tanto na variabilidade global da modulação autonômica cardíaca quanto da modulação parassimpática, independentemente do nível de atividade física registrado durante o experimento.

“Os benefícios para o sistema autonômico cardíaco parecem ser permanentes. Esses resultados são mais um argumento a favor de que a prática esportiva seja incentivada desde cedo”, ressaltou Diego Christofaro. ▶

# Morar perto de área verde é bom para o cérebro

▶ Viver próximo da natureza na vida adulta pode reduzir a velocidade da perda cognitiva mais tarde, mostra um estudo publicado em julho no periódico Environmental Health Perspectives. O resultado foi ainda mais expressivo em locais de baixo índice socioeconômico, reforçando a

importância das áreas verdes como um fator ambiental capaz de ajudar a prevenir o declínio mental. As informações são da Agência Einstein.

Segundo os autores, já se sabe que o contato com a natureza está associado a menores taxas de depressão, que é um fator de risco para

demência. Além disso, áreas verdes promovem mais oportunidades de atividade física e conexões sociais e ajudam a reduzir o estresse. No entanto, há poucos estudos prospectivos sobre o tema.


— Quem está perto da natureza se exercita mais, que é um fator protetor, e há também

maior exposição à luz solar, que beneficia o ciclo circadiano, a qualidade do sono e a produção de vitamina D — diz a geriatra Thais Ioshimoto, do Hospital Israelita Albert Einstein. Ela lembra que dormir bem é muito importante para a preservação da memória:

**BEM-ESTAR**  
**Contato com a natureza está associado a menores taxas de depressão**

— Sem contar que o contato dos pés diretamente com o solo, técnica chamada pelos americanos de grounding, em português “aterramento”, também vem sendo estudada como

benéfica para a nossa saúde. Além disso, cada vez mais estudos mostram o impacto da poluição do ar na deterioração mental, não só a das grandes cidades, mas aquela provocada pela combustão de madeira e outros materiais fósseis que libera o carbono negro, um material nocivo. ▶




ESTADO DO RIO DE JANEIRO

PREFEITURA DE CASIMIRO DE ABREU

Secretaria Municipal de Governo

AVISO DE LICITAÇÃO

O Município de Casimiro de Abreu torna público aos interessados, por intermédio da Comissão de Contratação, que realizará Concorrência Eletrônica nº 01/2024 (90001/2024) - PMCA, objetivando a Contratação de empresa de engenharia especializada para Implementação de Infraestrutura e Urbanização do Parque Vale Indaiaçu, com execução de Galerias, Drenagens, Contêntes, Praças, Revitalização de pavimentações asfálticas, ciclovias, calçadas, iluminação e sinalização, ao longo do leito do Rio Indaiaçu, trecho da Rua Waldemir Heringer da Silva até o final da Rua Maria Inês, Estrada do Trinta, Bairro Village do Poeta, Casimiro de Abreu/RJ, no dia 16/10/2024, às 09h30, pelo portal ComprasNet - [www.comprasnet.gov.br](http://www.comprasnet.gov.br). O Edital e seus anexos poderão ser obtidos no site: [www.comprasnet.gov.br](http://www.comprasnet.gov.br) e/ou no Portal da Prefeitura Municipal de Casimiro de Abreu <http://www.casimirodeabreu.rj.gov.br>.  
Casimiro de Abreu, 06 de setembro de 2024.  
Régis Silva Bento - Agente de Contratação



ESTADO DO RIO DE JANEIRO

PREFEITURA MUNICIPAL DE MACAÉ

COORDENADORIA ESPECIAL DE LICITAÇÕES

AVISO DE LICITAÇÃO


PREGÃO ELETRÔNICO Nº 076/2024 - UASG 985847

O Município de Macaé-RJ torna público que fará realizar no dia 24 de Setembro de 2024, às 10:00h (horário de Brasília), o PREGÃO ELETRÔNICO Nº 076/2024, do tipo MENOR PREÇO, adjudicação POR LOTE, cujo objeto é da Aquisição de aparelhos de ar condicionado tipos “split” inverter, com instalação, visando atender as necessidades da Secretaria Municipal Adjunta de Qualificação Profissional e Ensino Médio, processo administrativo nº 600.497/2024. O Edital, seus anexos e demais informações estarão disponíveis para download nos sites [www.macaerj.gov.br](http://www.macaerj.gov.br) e [www.comprasgovernamentais.gov.br](http://www.comprasgovernamentais.gov.br). Tel. contato (22) 2757-6028 ou (22) 99105-5302.

Macaé-RJ, 06 de Setembro de 2024

Augusto Damaceno Alonso Ferrom

Coordenador Especial de Licitações



ESTADO DO RIO DE JANEIRO


PREFEITURA MUNICIPAL DE TRAJANO DE MORAES/RJ

GRUPO PROVISÓRIO DE CONTRATAÇÕES PÚBLICAS

AGENTE DE CONTRATAÇÃO

AVISO DE DISPENSA DE LICITAÇÃO Nº 0039/2024 EXCLUSIVO PARA MICROEMPREENDEDOR INDIVIDUAL, MICROEMPRESAS E EMPRESAS DE PEQUENO PORTE

Manifestação de Interesse de Contratação Direta Processo administrativo nº 3093/2024. O Município de Trajano de Moraes-RJ, torna público aos interessados, que nos termos do art. 75, II, § 3º da Lei nº 14.133/2021, estará recebendo por e-mail, entre os dias 09/09/2024 ao dia 12/09/2024, proposta de preços, para dispensa de licitação, pelo menor preço ofertado, para contratação de empresa especializada no fornecimento de materiais a usuária Ana Carolina dos Santos Marçal em atendimento a Secretaria Municipal de Saúde. A documentação inerente a habilitação jurídica, regularidade fiscal e trabalhista, assim como os de capacidade técnica, serão solicitados do fornecedor mais bem classificado. O Termo de Referência, encontra-se disponível no site: <https://trajano.plugtecnologia.com.br/exibir/6/0/1/compras-e-licitacoes>. O e-mail de contato para fins de recebimento das cotações é o: [agentecontratacao2024@gmail.com](mailto:agentecontratacao2024@gmail.com). A contratação será regida pela Lei nº 14.133/2021. Trajano de Moraes-RJ, 06 de Setembro de 2024.  
Gabriela Chagas Azevedo - Agente de Contratação



ESTADO DO RIO DE JANEIRO


PREFEITURA MUNICIPAL DE TRAJANO DE MORAES/RJ

GRUPO PROVISÓRIO DE CONTRATAÇÕES PÚBLICAS

AGENTE DE CONTRATAÇÃO

AVISO DE DISPENSA DE LICITAÇÃO Nº 0040/2024 EXCLUSIVO PARA MICROEMPREENDEDOR INDIVIDUAL, MICROEMPRESAS E EMPRESAS DE PEQUENO PORTE

Manifestação de Interesse de Contratação Direta Processo administrativo nº 2581/2024. O Município de Trajano de Moraes-RJ, torna público aos interessados, que nos termos do art. 75, II, § 3º da Lei nº 14.133/2021, estará recebendo por e-mail, entre os dias 09/09/2024 ao dia 12/09/2024, proposta de preços, para dispensa de licitação, pelo menor preço ofertado, para contratação de empresa especializada no fornecimento de materiais de escritório a Secretaria Municipal de Administração e Reestruturação. A documentação inerente a habilitação jurídica, regularidade fiscal e trabalhista, assim como os de capacidade técnica, serão solicitados do fornecedor mais bem classificado. O Termo de Referência, encontra-se disponível no site: <https://trajano.plugtecnologia.com.br/exibir/6/0/1/compras-e-licitacoes>. O e-mail de contato para fins de recebimento das cotações é o: [agentecontratacao2024@gmail.com](mailto:agentecontratacao2024@gmail.com). A contratação será regida pela Lei nº 14.133/2021. Trajano de Moraes-RJ, 06 de Setembro de 2024.  
Gabriela Chagas Azevedo - Agente de Contratação



ESTADO DO RIO DE JANEIRO

PREFEITURA MUNICIPAL DE MACAÉ

COORDENADORIA ESPECIAL DE LICITAÇÕES

AVISO DE LICITAÇÃO


PREGÃO ELETRÔNICO Nº 074/2024 - SRP - UASG 985847

O Município de Macaé-RJ torna público que fará realizar no dia 20 de Setembro de 2024, às 10:00h (horário de Brasília), o PREGÃO ELETRÔNICO Nº 074/2024 - SRP, do tipo MENOR PREÇO, adjudicação POR ITEM, cujo objeto é Aquisição de caixas organizadoras, visando atender as necessidades da Secretaria Municipal de Educação, processo administrativo nº 600.083/2024. O Edital, seus anexos e demais informações estarão disponíveis para download nos sites [www.macaerj.gov.br](http://www.macaerj.gov.br) e [www.comprasgovernamentais.gov.br](http://www.comprasgovernamentais.gov.br). Tel. contato (22) 2757-6028 ou (22) 99105-5302.

Macaé-RJ, 06 de Setembro de 2024

Augusto Damaceno Alonso Ferrom

Coordenador Especial de Licitações



ESTADO DO RIO DE JANEIRO

PREFEITURA MUNICIPAL DE MACAÉ

COORDENADORIA ESPECIAL DE LICITAÇÕES

AVISO DE LICITAÇÃO

PREGÃO ELETRÔNICO Nº 077/2024 - UASG 985847

O Município de Macaé-RJ torna público que fará realizar no dia 25 de Setembro de 2024, às 10:00h (horário de Brasília), o PREGÃO ELETRÔNICO Nº 077/2024, do tipo MENOR PREÇO, adjudicação POR ITEM, cujo objeto é da Aquisição de Cones de Sinalização, visando atender as necessidades da Secretaria Municipal Adjunta de Serviços Públicos, processo administrativo nº 22.121/2024. O Edital, seus anexos e demais informações estarão disponíveis para download nos sites [www.macaerj.gov.br](http://www.macaerj.gov.br) e [www.comprasgovernamentais.gov.br](http://www.comprasgovernamentais.gov.br). Tel. contato (22) 2757-6028 ou (22) 99105-5302.

Macaé-RJ, 06 de Setembro de 2024

Augusto Damaceno Alonso Ferrom

Coordenador Especial 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](mailto:femarsuperintendenciadecompras@gmail.com)

NÚMERO DO PROCESSO	OBJETO
10770/2024	AVISO DE COTAÇÃO - PLANO DE GERENCIAMENTO DE RESÍDUOS SÓLIDOS DE SAÚDE (PGRSS) E PLANO DE GERENCIAMENTO DE RESÍDUOS DE CONSTRUÇÃO CIVIL.
16113/2024	AVISO DE COTAÇÃO - CONTRATAÇÃO DE RECARGA DE CILINDRO DE GÁS LIQUEFEITO DE PETRÓLEO - GLP (CARGA, A BASE DE TROCA DE CILINDRO) A FIM DE ATENDER AS NECESSIDADES DA REDE DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL.
17544/2023	AVISO DE COTAÇÃO - DIGITALIZAÇÃO DOCUMENTAL E IMPLANTAÇÃO DE SISTEMA DE GESTÃO ARQUIVÍSTICA ELETRÔNICA.
11803/2024	AVISO DE COTAÇÃO - AQUISIÇÃO DE INSTRUMENTOS MUSICAIS E EQUIPAMENTOS DE SOM AQUISIÇÃO PARA AS UNIDADES DE SAÚDE.


Maricá, 06 de setembro de 2024

Atenciosamente,

Alan Barradas Cavalcante

Superintendente de Compras

Mat. 3.300.018



ESTADO DO RIO DE JANEIRO

PREFEITURA MUNICIPAL DE MACAÉ

COORDENADORIA ESPECIAL DE LICITAÇÕES

AVISO DE LICITAÇÃO


PREGÃO ELETRÔNICO Nº 075/2024 - UASG 985847

O Município de Macaé-RJ torna público que fará realizar no dia 23 de Setembro de 2024, às 10:00h (horário de Brasília), o PREGÃO ELETRÔNICO Nº 075/2024, do tipo MENOR PREÇO, adjudicação POR ITEM, cujo objeto é Aquisição de circuitos psicomotores espumados, visando atender as necessidades da Secretaria Municipal de Educação, processo administrativo nº 600.555/2024. O Edital, seus anexos e demais informações estarão disponíveis para download nos sites [www.macaerj.gov.br](http://www.macaerj.gov.br) e [www.comprasgovernamentais.gov.br](http://www.comprasgovernamentais.gov.br). Tel. contato (22) 2757-6028 ou (22) 99105-5302.

Macaé-RJ, 06 de Setembro de 2024

Augusto Damaceno Alonso Ferrom

Coordenador Especial de Licitações



ESTADO DO RIO DE JANEIRO

PREFEITURA MUNICIPAL DE NILÓPOLIS

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE

CHAMAMENTO PÚBLICO

CHAMAMENTO PÚBLICO Nº 05/2024/FMSN.

PROCESSO Nº 914 /2024/FMSN.

OBJETO: CREDENCIAMENTO E POSTERIOR CONTRATAÇÃO DE SERVIÇOS DA ÁREA DE SAÚDE DA REDE PRIVADA, DE FORMA COMPLEMENTAR NO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE (SUS), QUE TENHAM INTERESSE EM PRESTAR SERVIÇOS DE MÉDIA E ALTA COMPLEXIDADE DE TERAPIA RENAL SUBSTITUTIVA PARA ATENDER À DEMANDA DOS PACIENTES ORIUNDOS DO SUS.

Data de início dos documentos de Habilitação: 09 de set de 2024.

Fundamentação: Art. 74, IV c/c artigo 79, I da Lei nº 14.133/2021.

Da Retirada do Edital e local do credenciamento: Através do endereço eletrônico [www.portaldecomprasnilopolis.com.br](http://www.portaldecomprasnilopolis.com.br).

Nilópolis, 05 de setembro de 2024.

André Luis Esteves Batista

Comissão Especial para Chamada Pública