



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

COM A ENERGIA LÁ EM CIMA

Mandando o cansaço embora

Confira dicas que ajudam a combater a fadiga por meio de boa alimentação

► Na correria do dia a dia, é comum bater aquele cansaço. A boa notícia é que dá para combater a fadiga através da alimentação, segundo o jornal El País Uruguay.

Uma das medidas contra o cansaço é ter atenção com os carboidratos consumidos, reduzindo os refinados e ultra-processados. Os carboidratos são a principal fonte de energia para o corpo, mas sua qualidade é fundamental.

O recomendável é optar pelos carboidratos complexos, que liberam energia de forma mais lenta e constante, evitando picos e quedas de açúcar no sangue, que podem causar fadiga. Alimentos com alto teor de açúcares refinados e carboidratos simples podem causar picos rápidos de energia seguidos de quedas abruptas, o que aumenta o cansaço.

Uma estratégia é limitar o consumo de refrigerantes, doces, biscoitos e produtos de panificação processados. A melhor opção é escolher massas integrais, pães integrais, aveia, arroz integral, quinoa e leguminosas, como lentilhas e grão-de-bico.

As gorduras boas também são aliadas no combate à fadiga. Os ácidos graxos ômega-3 são essenciais para a saúde cerebral, pois ajudam a melhorar a concentração e o desempenho mental. Entre as fontes de gorduras boas estão peixes gordurosos (salmão, sardinha, cavala), abacate, azeite de oliva extra virgem, azeitonas, nozes e sementes de chia.

FIQUE DE OLHO

Uma das orientações é limitar o consumo de refrigerantes, doces e biscoitos

Outro item que precisa estar no cardápio são as proteínas. Elas são essenciais na reparação muscular, na estabilização dos níveis de açúcar no sangue e na regulação dos neurotransmissores, que influenciam o humor, a energia e a concentração.

Atender às necessidades diárias de proteínas ajuda a manter os níveis de energia estáveis. É muito importante consumi-las durante o dia e em cada refeição.



Cansaço e falta de energia: ter atenção com o cardápio ajuda a espantar os problemas

Vitaminas do complexo B e muita água

► As vitaminas do complexo B são essenciais para transformar os alimentos em energia. Sua deficiência pode resultar em cansaço e fraqueza. A B1, por exemplo, está presente em cereais integrais, nozes, peixes e carnes.

A desidratação também é uma das causas mais comuns do cansaço. Se a água ingerida não for suficiente, o corpo não consegue realizar suas funções corretamente, o que pode reduzir os níveis de energia.

Sempre se fala que o ideal é beber dois litros de água por dia, mas a quantidade deve ser ajustada de acordo com a atividade e o clima. Especialmente nos dias de calor, quando o consumo de água precisa aumentar.

Consumir alimentos ricos em água também é uma forma de melhorar a hidratação. Frutas e verduras como melancia, pepino, aipo, laranja, morango e tomate ajudam a manter o corpo hidratado. **▶**

Frutas de cores vibrantes

► É importante incluir magnésio, ferro e antioxidantes na alimentação. O magnésio é fundamental para o relaxamento muscular. A falta do mineral pode provocar fraqueza, câibras musculares e fadiga. Nos alimentos, o magnésio é encontrado em amêndoas, espinafre, sementes de abóbora, abacate, legumino-

sas, bananas e arroz integral. A fadiga frequente pode ser um sintoma também de deficiência de ferro, que é essencial para transportar oxigênio pelo sangue. Existem dois tipos de ferro: o de fácil absorção — presente em fontes animais, como carnes vermelhas magras, frango e peixe — e o presente em fontes vegetais,

como espinafre, lentilhas, tofu, sementes de abóbora, amêndoas e alimentos fortificados, como cereais integrais. Os antioxidantes protegem o corpo contra danos celulares e inflamação, que podem contribuir para a fadiga crônica. É recomendável escolher frutas e verduras de cores vibrantes, como morango e cenoura.

Vem viver mais

vem viver

© Sesc RJ

A maior marca de bem-estar social do Rio de Janeiro.

Sempre buscando promover o desenvolvimento social e a qualidade de vida, o Sesc RJ oferece atividades e serviços para você viver experiências inesquecíveis com mais diversão, cultura, esporte, cidadania, educação e saúde.

VEM SABER +

sescrj.org.br

portalsescrj

sescrj

sescrj

+experiências

+cidadania

+diversão

+cultura

+educação

+saúde

+sabor

+inclusão

+diversidade

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 Pregão, que realizará Pregão Eletrônico nº 08/2024 (90008/2024) - PMCA, objetivando a aquisição de fraldas descartáveis Adulto e Infantil, para atender às necessidades da Coordenação de Controle, Avaliação e Regulação, no dia 06/12/2024, às 09h30, pelo portal ComprasNet - www.comprasnet.gov.br. O Edital e seus anexos poderão ser obtidos no site: www.comprasnet.gov.br e/ou no Portal da Prefeitura Municipal de Casimiro de Abreu <http://www.casimirodeabreu.rj.gov.br>.
Casimiro de Abreu, 25 de novembro de 2024.
Régis Silva Bento - Pregoeiro

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 Pregão, que realizará Pregão Eletrônico nº 07/2024 (90007/2024) - PMCA, objetivando a aquisição de EQUIPAMENTOS E MATERIAL DE CONSUMO PARA SALA MULTISSENSORIAL, no dia 16/12/2024, às 10h, pelo portal ComprasNet - www.comprasnet.gov.br. O Edital e seus anexos poderão ser obtidos no site: www.comprasnet.gov.br e/ou no Portal da Prefeitura Municipal de Casimiro de Abreu <http://www.casimirodeabreu.rj.gov.br>.
Casimiro de Abreu, 25 de novembro de 2024.
Débora da Silva Aguiar - Pregoeira

Estado do Rio de Janeiro
PREFEITURA MUNICIPAL DE NOVA FRIBURGO

AVISO DE PREGÃO ELETRÔNICO
AMPLA PARTICIPAÇÃO

UASG: 985867
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 90.155/2024
UNIDADE REQUISITANTE: SECRETARIA MUNICIPAL DE FINANÇAS, PLANEJAMENTO, DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO E GESTÃO

O Município de Nova Friburgo, através de sua Comissão de Pregão I, torna público que realizará licitação, sob a modalidade de PREGÃO ELETRÔNICO, do tipo MENOR PREÇO, critério de julgamento POR ITEM, que tem por objeto a CONTRATAÇÃO de empresa prestadora de serviços para emissão e entrega de cartão magnético com chip (Cartão Vale-alimentação de Natal) e disponibilização de créditos de forma automática – on-line – para atender as necessidades dos Órgãos do Município de Nova Friburgo. A licitação será realizada no endereço eletrônico: www.gov.br/compras/pt-br.

Data: 09/12/2024
Estimativa: R\$ 4.134.500,00

Horário: 10:00h
Processo nº 30.543/2024

Local de retirada do edital na íntegra:
www.gov.br/pncp e www.novafriburgo.rj.gov.br/licitacao
Telefone para contato: (22) 2525 - 9100 / 2525-9101 – Ramal 287
E-mail: licitacaopmnf@gmail.com

Leonardo Gabrig Peixoto
Pregoeiro – Comissão de Pregão I

Estado do Rio de Janeiro
PREFEITURA MUNICIPAL DE NOVA FRIBURGO

AVISO DE LICITAÇÃO
AMPLA CONCORRÊNCIA

UASG: 985867
PREGÃO PRESENCIAL Nº 90.156/2024
UNIDADE REQUISITANTE: SECRETARIA MUNICIPAL DE TURISMO E MARKETING DA CIDADE

O Município de Nova Friburgo, através de sua Comissão de Pregão I, torna público que realizará licitação, sob a modalidade de PREGÃO PRESENCIAL, do tipo MAIOR OFERTA (PREGÃO NEGATIVO – INVERTIDO), POR ITEM, que tem por objeto a PERMISSÃO de uso temporário de espaço público, na Avenida Alberto Braune (trecho entre a Prefeitura Municipal e a “Antiga Rodoviária”), para realização do Réveillon 2024-2025 de 28 a 31 de dezembro de 2024.

Data: 10/12/2024
Estimativa: R\$ 1.383,88

Horário: 10h00
Processo nº 27.683/2024

Local de retirada do edital na íntegra:
www.gov.br/pncp e www.novafriburgo.rj.gov.br/licitacao
Telefone para contato: (22) 2525-9100 - Ramal 287
e-mail: licitacaopmnf@gmail.com

Local: Sala da Comissão de Pregão, no prédio da “Ol”, situado na Av. Alberto Braune, 224, Sobreloja, Centro, Nova Friburgo - Edifício em frente à Prefeitura Municipal de Nova Friburgo/RJ.

Leonardo Gabrig Peixoto
Pregoeiro – Comissão de Pregão I

EDITAL DE NOTIFICAÇÃO E INTIMAÇÃO

TGRI-14 EMPREENDIMENTOS IMOBILIÁRIOS LTDA, sociedade limitada, inscrita no CNPJ sob o nº 27.344.273/0001-00 com sede na cidade do Rio de Janeiro e Estado do Rio de Janeiro, na Avenida Almirante Júlio de Sá Bierrenbach, nº 200, Bloco 02, Sala 102, Torre Pacific, 1º andar, Bairro Jacarepaguá, CEP 22775-028, na cidade do Rio de Janeiro, Estado do Rio de Janeiro, vem NOTIFICAR/INTIMAR VITOR DE SOUZA GUIMARAES MELO, brasileiro, casado, supervisor, portador da célula de identidade RG nº 28.865.222-14 Detran e inscrito no CPF/MF sob nº 158.340.357-44 e YASMIM MELO SANTANA GUIMARAES, brasileira, casada, agente de negócios portadora da célula de identidade nº 30.476.279-2 Detran e inscrito no CPF/MF sob nº 174.940.127-45, estando os devedores em local incerto, inacessível e ignorado, conforme Certidão de 22/10/2024, emitida Junto a Carta-Notificação protocolada no Livro A-93, sob o nº 1206809, registrada no Livro B-83 sob o nº 338494 em 10/10/2024, expedida pelo 3º Ofício de Registro de Títulos e Documentos do Rio de Janeiro – RJ, para que, no prazo de quinze (15) dias efetue o pagamento em favor da notificante, das parcelas VENCIDAS E NÃO PAGAS, ATUALIZADAS ATÉ 11/11/2024, no valor total de R\$ 15.820,90, decorrentes do Contrato de Compromisso de Venda e Compra de Unidade Autônoma e Outros Pactos, assinado em 17-01-2024, correspondente ao AP0612, do empreendimento denominado “East Side Méier – Harmony”, em construção, no terreno localizado no Lote 1, de 3ª categoria, do PAL 49.168, com frente para a Rua Arquias Cordeiro, onde figuram os prédios 92, Cidade e Estado do Rio de Janeiro que quando construído tomará o número 140 da Rua José Bonifácio. O valor será atualizado até a data do pagamento, acrescidos das cominações legais e contratuais, despesas e honorários advocatícios. O pagamento deverá ser realizado na Av. das Nações Unidas 14.401, Torre Paineira, 1º andar, Parque da Cidade, São Paulo – SP, CEP 04730-090, sob pena de aplicação do artigo 63 da Lei 4.591/64, e seus parágrafos, c/c artigo 1º, VI e VII, da Lei nº 4.864/65, com a realização dos PÚBLICOS LEILÕES EXTRAJUDICIAIS, para venda dos direitos aquisitivos sobre o referido Contrato de Compromisso de Venda e Compra de Unidade Autônoma e Outros Pactos. A presente notificação editalícia tem o caráter de prevenir responsabilidade, prover a conservação e ressalva de direitos.

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 Pregão, que realizará Pregão Eletrônico nº 05/2024 (90005/2024) - PMCA, objetivando a aquisição de Brinquedos Infláveis e outros, conforme parâmetros e elementos descritivos do Termo de Referência, para atender às necessidades da Secretaria Municipal de Educação, conforme condições, quantidades e exigências estabelecidas em Edital e seus anexos, no dia 09/12/2024, às 10h, pelo portal ComprasNet - www.comprasnet.gov.br. O Edital e seus anexos poderão ser obtidos no site: www.comprasnet.gov.br e/ou no Portal da Prefeitura Municipal de Casimiro de Abreu <http://www.casimirodeabreu.rj.gov.br>.

Casimiro de Abreu, 25 de novembro de 2024.
Débora da Silva Aguiar
Pregoeira