

A Associação Nacional das Administradoras de Benefício diz que 80% dos brasileiros estão preocupados com acesso à saúde.

Segundo a pesquisa, a crise da pandemia da Covid-19 fez aumentar o receio do acesso a tratamentos médicos e atendimento.

Bem-viver

CUIDADO COM SEU ROSTO

Lifting facial caseiro é ineficaz

Sucesso nas redes, prática não promove produção de colágeno, dizem médicos

Levante a mão se você já esticou a pele do rosto depois de se olhar no espelho, ou antes de fazer uma selfie, só para ver como você ficaria. Parabéns: você acabou de fazer um lifting facial em casa. Por alguns segundos, pelo menos. As informações são do New York Times.



Massagem é um dos métodos

De acordo com um relatório da Sociedade Americana de Cirurgiões Plásticos, as pessoas nos Estados Unidos gastaram US\$ 16,7 bilhões em procedimentos cosméticos em 2020, quase US\$ 1,9 bilhão em plástica facial. Perdendo apenas para a remodelação do nariz e a cirurgia das pálpebras, o lifting facial foi o terceiro procedimento cirúrgico cosmético mais popular, com 234.374 realizados ao longo do ano passado — um aumento de 75% em relação aos 20 anos anteriores.

Mas e se você pudesse esculpir seu rosto sem precisar de cirurgia estética, sentado no sofá de casa? Plataformas de mídia social como TikTok e Instagram estão repletas de tutoriais de beleza que oferecem maneiras de “dar um tapa” na sua aparência por meio de massagem facial, aparelhos de microcorrentes e até mesmo fita adesiva. Confira, ao lado, as principais dúvidas sobre a prática caseira.

AS DÚVIDAS MAIS COMUNS SOBRE O PROCEDIMENTO

É POSSÍVEL OBTER RESULTADOS?

Não. O que você vai conseguir em casa é apenas tratar da pele, segundo o cirurgião plástico facial em Boca Raton, na Flórida (EUA): “Você nunca vai chegar a uma profundidade suficiente para consertar os ligamentos do rosto. Nossos rostos contêm ligamentos, que sustentam as estruturas da bochecha, do queixo e do pescoço. Conforme as pessoas envelhecem”.

OS APARELHOS PORTÁTEIS DE MICROCORRENTES FUNCIONAM?

Dispositivos de tonificação facial de microcorrentes, como os da NuFace e Ziip, afirmam levantar e enrijecer a pele usando uma corrente elétrica de baixa voltagem para estimular os músculos faciais e a produção de

colágeno e elastina. Mas os especialistas são indiferentes quanto à sua eficácia. “Não há muitos dados substanciais ou estudos bem conduzidos mostrando fortes evidências de que esses dispositivos realmente promovem a tonificação da pele”, afirma Rina Allawh, dermatologista em um subúrbio da Filadélfia, segundo a qual algumas melhorias notadas por pacientes podem vir do soro utilizado no processo: “Muitos desses aparelhos vêm com bases em gel que contêm ácido hialurônico, um ingrediente que usamos em preenchimentos para ajudar a aumentar a elasticidade da pele”.

A MASSAGEM FACIAL PODE AJUDAR?

Massagear o rosto com um pedaço de jade ou quartzo

rosa pode estar em alta nas redes sociais, mas os rolos guasha e de jade têm sido usados na medicina chinesa há séculos para mover o fluxo de “chi” (ou energia) do corpo e aliviar dores musculares e tensão, segundo Giselle Wasfie, especialista em medicina chinesa e fundadora da Remix Acupuntura e Saúde Integrativa, com sede em Chicago. Sua utilização pode aumentar o fluxo sanguíneo, melhorar a drenagem linfática e reduzir a inflamação e o inchaço, além de ajudar a aliviar a tensão dos músculos do rosto e da mandíbula. Mas o que ele não fará é promover a produção de colágeno ou apagar rugas, alertou Allawh.

O QUE POSSO FAZER EM CASA PARA TER UMA APARÊNCIA MAIS JOVEM? Com o orçamento que você usaria para comprar um

dispositivo de microcorrentes portátil, por exemplo, Jaliman aconselha investir em produtos para a pele. Um retinol, tônico de ácido glicólico, soro de vitamina C e um creme com niacinamida podem “realmente fazer sua pele ficar linda em casa”, disse ela. Você também pode experimentar um produto com ácido hialurônico para hidratação e um creme para os olhos com peptídeos para estimular a produção de colágeno. E, claro, o uso de protetor solar é fundamental. “Muitas vezes, a razão pela qual vemos que o rosto fica com aparência de caído ou flácido são os danos do sol”, explica Allawh: “A exposição prolongada ao sol realmente acelera a perda de colágeno em nossa pele”.

PREFEITURA MUNICIPAL DE ARRAIAL DO CABO
ESTADO DO RIO DE JANEIRO
SECRETARIA MUNICIPAL DE COMPRAS E LICITAÇÕES

AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÃO PRESENCIAL 053/2021

ÓRGÃO REQUISITANTE: SECRETARIA MUNICIPAL DE TURISMO
TIPO: MENOR PREÇO POR LOTE
PROCESSO ADMINISTRATIVO: 6301/2021
DATA DA ABERTURA: 24 de novembro de 2021 – quarta-feira - 10h
VALOR GLOBAL: R\$ 1.046.066,67
OBJETO: Registro de Preços para a prestação de serviços de Show Pirotécnico com fornecimento dos artefatos, para atender aos eventos apoiados e/ou realizados pela Secretaria Municipal de Turismo, pelo período de 12 meses.
RETIRADA DO EDITAL: O edital encontra-se disponível no Portal Oficial da Prefeitura (www.arraial.rj.gov.br), podendo, também, ser retirado na sede da Prefeitura de Arraial do Cabo, na Avenida Liberdade, nº 50, Centro, Arraial do Cabo, no horário das 13h às 16h, portando carimbo de CNPJ da firma e um pen-drive. Maiores informações serão prestadas pelo tel. (022) 2622-1650. Recomenda-se a **visitação diária ao portal de licitações** para ciência de demais informações eventualmente publicadas e acompanhamento do desenvolvimento da licitação.
Arraial do Cabo, 10 de novembro de 2021
DIOGO DOS SANTOS DE MORAIS
PREGOIRO

Prefeitura Municipal de Valença
Comissão Especial de Pregão Eletrônico

AVISO DE LICITAÇÃO

TOMADA DE PREÇO nº 51/PMV/2021
Processo Administrativo nº: 14.007/2021
Objeto: Registro de Preços para eventual aquisição de produtos diversos, devidamente especificados e quantificados no Anexo I do presente Edital (Termo de Referência), destinados ao Arquivo Municipal - Secretaria Municipal de Administração.
Tipo de Licitação: Menor preço por item.
Informações: e-mail: e-mail: licitacoespmvrj@gmail.com.
Horário: 12h às 17h.
Data e hora da abertura da licitação: Dia 01 de dezembro de 2021, às 10h.
Local: www.comprasgovernamentais.gov.br/www.gov.br/compras.
Retirada do Edital: O Edital encontra-se disponível no site da Prefeitura Municipal de Valença/RJ (www.valenca.rj.gov.br); www.comprasgovernamentais.gov.br; www.gov.br/compras.
Beatriz Mendes L. G. Escrivani
Pregoeira

AVISO DE LICITAÇÃO
PREFEITURA MUNICIPAL DE SUMIDOURO/RJ
PREGÃO PRESENCIAL Nº 125/2021
ADMINISTRATIVO Nº 2548 DE 25/08/2021
SISTEMA DE REGISTRO DE PREÇOS
LICITAÇÃO COM ITENS EXCLUSIVOS PARA ME / EPP / MEI

OBJETO: EVENTUAL AQUISIÇÃO DE PNEUS E LUBRIFICANTES
ÓRGÃO GESTOR: Município de Sumidouro/RJ
MODALIDADE: Pregão Presencial
VALOR ESTIMADO: R\$ 836.056,30
TIPO: Menor Preço Item
EDITAL DISPONÍVEL: Dept. de Licitação – Prefeitura Municipal de Sumidouro – Tel: (22) 2531-1128/1513 das 09h às 16h, bem como no site oficial <http://sumidouro.rj.gov.br/licitacao/>
VALOR DO EDITAL: 01 (uma) Resma (500 folhas) de Papel A4
CREDENCIAMENTO: ATÉ AS 10h do dia 30/11/2021
ABERTURA DOS ENVELOPES: Dia 30/11/2021, às 10h
LOCAL: Prédio da Prefeitura Municipal de Sumidouro – Depto. de Licitações, à Rua Alfredo Chaves, 39, Centro, Sumidouro/RJ.
Sumidouro, 10 de novembro de 2021.
Thiago Bandeira de Gouvêa Marques
PREGOIRO
Diretor do Departamento de Licitações.

Prefeitura Municipal de Valença
Comissão Especial de Pregão Eletrônico

AVISO DE LICITAÇÃO

PREGÃO ELETRÔNICO: nº 48PMV/2021
Processo Administrativo: nº 13.202/2021
Objeto: Registro de Preços para contratação de pessoa física ou jurídica para a execução de serviços técnicos de elaboração e atualização de cálculos judiciais trabalhistas, inclusive FGTS, com a formulação de laudo de impugnação aos cálculos do perito judicial ou da parte contrária, quando for o caso; elaboração e atualização de cálculos judiciais em demais processos que não trabalhistas, com a formulação de laudo de impugnação aos cálculos do perito judicial ou da parte contrária, quando for o caso; apresentação de quesitos em perícias contábeis judiciais; emissão de pareceres técnicos contábeis, conforme demanda da Procuradoria-Geral do Município; fornecimento de demais subsídios técnicos de caráter residual, que não se enquadra nas hipóteses acima, em que o Município figure como parte ou terceiro interessado, a fim de atender as demandas da Procuradoria-Geral do Município, obedecidas as especificações e quantidades estimadas, de acordo com as exigências do presente Edital e seus respectivos Anexos.
Tipo de licitação: Menor preço por item.
Informações: e-mail: licitacoespmvrj@gmail.com Horário: 12h às 17h.
Data e hora da abertura da licitação: Dia 29 de novembro de 2021, às 14h.
Local: www.comprasgovernamentais.gov.br/www.gov.br/compras
Retirada do Edital: O Edital encontra-se disponível no site da Prefeitura Municipal de Valença/RJ (www.valenca.rj.gov.br); www.comprasgovernamentais.gov.br; www.gov.br/compras
Beatriz Mendes L. G. Escrivani
Pregoeira

Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Carmo

AVISO DE PREGÃO PRESENCIAL Nº 0061/2021
EDITAL Nº 0081/2021

A Prefeitura Municipal de Carmo/RJ, através de seu Pregoeiro, torna público aos interessados que se fará realizar na sala da Comissão Permanente de Licitação, a realização do Pregão Presencial nº 0061/2021, Processo Administrativo nº 08612/2021.
Objeto: A presente Licitação tem por objeto a Contratação de Empresa especializada para Prestação de Serviços de PROCESSAMENTO DE DADOS EM GERAL, para atender as necessidades do Fundo Municipal de Saúde, conforme solicitação da Secretaria Municipal de Saúde/FMS, de acordo com as condições e especificações contidas no Anexo I (Proposta e Preços) e Anexo II (Termo de Referência), partes integrantes deste Edital.
Data da Licitação: 07/12/2021 às 14:00 horas.
Permuta do Edital: 01 (uma) Resmas de papel A5 (500 folhas).
Local e Horário para adquirir o Edital: Praça Princesa Isabel nº 15, 2º piso, sala 01, Centro Administrativo, Centro-Carmo/RJ, (Setor de Licitações) no horário das 13h às 16h, e/ou pelo site www.carmo.rj.gov.br, identificando a empresa solicitante e a licitação desejada.
Carmo/RJ, 10/11/2021.
Ivan Lima Praxedes
Presidente/Pregoeiro
Portaria nº 282/2021

Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Rio Claro
Secretaria Municipal de Meio Ambiente e Agricultura

Edital de Notificação Nº 01/2021.

O SECRETARIO DO MEIO AMBIENTE DO MUNICÍPIO DE RIO CLARO, ESTADO DO RIO DE JANEIRO, no uso de suas atribuições legais, pelo presente Edital, NOTIFICA o interessado NAYLON ÂNGELO DA SILVA, por se encontrar em lugar incerto e não sabido, notificações devolvíveis e/ou não procurados, a se manifestar no prazo de 30 (trinta) dias contados da publicação do presente Edital para impugnação quanto ao indicativo de aplicação de multa em razão de circunstâncias previstas nos artigos descritos abaixo:

Lei Municipal nº 496, de 30 de Setembro de 2010: Art. 67; Art. 114-III; Art. 115; Art. 117; Art. 124-VI; Art. 126-III; Art. 137-I, II; Art. 138 – IV, V, LV, LVI.
Lei nº 3.467 de 14 de Setembro de 2000: Art. 44; Art. 45; Art. 46; Art. 52; Art. 64; Art. 83; Art. 85.
Lei nº 6.766 de 19 de Dezembro de 1979: Art.37; Art.50, Paragrafo único – I.

Multa Aplicada: R\$ 350.000,00 (TREZENTOS E CINQUENTA MIL REAIS).

O notificado poderá ter vistas e/ou solicitar cópias do respectivo processo na Secretaria Municipal de Meio Ambiente e Agricultura, localizada na Avenida João Batista Portugal, Nº 279, centro Rio Claro/RJ, no horário das 09:00 às 16:00 horas e, em dias úteis.

Lázaro José B. Lopes
Secretário Municipal de Meio Ambiente e Agricultura
Matrícula: 20/630.

AVISO DE LICITAÇÃO
PREFEITURA MUNICIPAL DE SUMIDOURO/RJ
PREGÃO PRESENCIAL Nº 127/2021
ADMINISTRATIVO Nº 2146 DE 22/07/2021
SISTEMA DE REGISTRO DE PREÇOS

OBJETO: EVENTUAL AQUISIÇÃO DE DIU MIRENA
ÓRGÃO GESTOR: Fundo Municipal de Saúde de Sumidouro/RJ
MODALIDADE: Pregão Presencial
VALOR ESTIMADO: R\$ 107.381,00
TIPO: Menor Preço
EDITAL DISPONÍVEL: Dept. de Licitação – Prefeitura Municipal de Sumidouro – Tel: (22) 2531-1128/1513 das 09h às 16h, bem como no site oficial <http://sumidouro.rj.gov.br/licitacao/>
VALOR DO EDITAL: 01 (uma) Resma (500 folhas) de Papel A4
CREDENCIAMENTO: ATÉ AS 10h do dia 01/12/2021
ABERTURA DOS ENVELOPES: Dia 01/12/2021, às 10h
LOCAL: Prédio da Prefeitura Municipal de Sumidouro – Depto. de Licitações, à Rua Alfredo Chaves, 39, Centro, Sumidouro/RJ.
Sumidouro, 10 de novembro de 2021.
Thiago Bandeira de Gouvêa Marques
PREGOIRO
Diretor do Departamento de Licitações.

Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Carmo

AVISO DE PREGÃO PRESENCIAL Nº 0058/2021
EDITAL Nº 0078/2021

A Prefeitura Municipal de Carmo/RJ, através de seu Pregoeiro, torna público aos interessados que se fará realizar na sala da Comissão Permanente de Licitação, a realização do Pregão Presencial nº 0058/2021, Processo Administrativo nº 008979/2021.
Objeto: A presente Licitação tem por objeto a Contratação de Empresa para fornecimento de KITS DE ALIMENTAÇÃO, para proteção social básica e proteção social especial, com fornecimento regular, conforme solicitação da Secretaria Municipal de Assistência Social/FMAS, de acordo com as condições e especificações contidas no Anexo I (Proposta e Preços) e Anexo II (Termo de Referência), partes integrantes deste Edital.
Data da Licitação: 03/12/2021, às 09h.
Valor do Edital: 01 (uma) Resmas de papel A5 (500 folhas).
Local e Horário para adquirir o Edital: Praça Princesa Isabel nº 15, 2º piso, sala 01, Centro Administrativo, Centro-Carmo/RJ, (Setor de Licitações) no horário das 13h às 16h, e/ou pelo site www.carmo.rj.gov.br, identificando a empresa solicitante e a licitação desejada.
Carmo/RJ, 10/11/2021.
Ivan Lima Praxedes
Presidente/Pregoeiro
Portaria nº 282/2021

AVISO DE PREGÃO PRESENCIAL Nº 0060/2021
EDITAL Nº 0080/2021

A Prefeitura Municipal de Carmo-RJ, através de seu Pregoeiro, torna público aos interessados que se fará realizar na sala da Comissão Permanente de Licitação, a realização do Pregão Presencial nº 0060/2021, Processo Administrativo nº 006823/2021.
Objeto: A presente Licitação tem por objeto a Contratação de Empresa especializada para fornecimento de MÓVEIS, EQUIPAMENTOS E ELETROELETRÔNICOS, para atender as necessidades do CARMOPREV do Município de Carmo, com fornecimento regular, conforme solicitação do Fundo Financeiro Especial de Custeio da Previdência Municipal - CARMOPREV, de acordo com as condições e especificações contidas no Anexo I (Proposta e Preços) e Anexo II (Termo de Referência), partes integrantes deste Edital.
Data da Licitação: 02/12/2021, às 09h.
Permuta do Edital: 01 (uma) Resmas de papel A5 (500 folhas).
Local e Horário para adquirir o Edital: Praça Princesa Isabel nº 15, 2º piso, sala 01, Centro Administrativo, Centro-Carmo/RJ, (Setor de Licitações) no horário das 13h às 16h, e/ou pelo site www.carmo.rj.gov.br, identificando a empresa solicitante e a licitação desejada.
Carmo/RJ, 10/11/2021.
Ivan Lima Praxedes
Presidente/Pregoeiro
Portaria nº 282/2021

AVISO DE LICITAÇÃO
PREFEITURA MUNICIPAL DE SUMIDOURO
PREGÃO PRESENCIAL Nº 113/2021
ADMINISTRATIVO Nº 2472 DE 18/08/2021
LICITAÇÃO EXCLUSIVA PARA ME / EPP / MEI

OBJETO: AQUISIÇÃO DE MATERIAIS KIT PREVENÇÃO CORONAVIRUS
ÓRGÃO GESTOR: Município de Sumidouro/RJ
MODALIDADE: Pregão Presencial
VALOR ESTIMADO: R\$ 16.388,40
TIPO: Menor Preço por Item
EDITAL DISPONÍVEL: Dept. de Licitação – Prefeitura Municipal de Sumidouro – Tel: (22) 2531-1128/1513 das 09h às 16h, bem como no site oficial <http://sumidouro.rj.gov.br/licitacao/>
VALOR DO EDITAL: 01 (uma) Resma (500 folhas) de Papel A4
CREDENCIAMENTO: ATÉ AS 11h do dia 26/11/2021
ABERTURA DOS ENVELOPES: Dia 26/11/2021, às 11h
LOCAL: Prédio da Prefeitura Municipal de Sumidouro – Depto. de Licitações, à Rua Alfredo Chaves, 39, Centro, Sumidouro/RJ.
Sumidouro, 10 de novembro de 2021.
Thiago Bandeira de Gouvêa Marques
PREGOIRO
Diretor do Departamento de Licitações.

AVISO DE LICITAÇÃO
PREFEITURA MUNICIPAL DE SUMIDOURO/RJ
PREGÃO PRESENCIAL Nº 126/2021
ADMINISTRATIVO Nº 2401 DE 11/08/2021
SISTEMA DE REGISTRO DE PREÇOS

OBJETO: EVENTUAL CONTRATAÇÃO DE EMPRESA ESPECIALIZADA PARA LOCAÇÃO DE CAMINHÃO MUNCK E CAMIONETE EQUIPADA COM ESCADA
ÓRGÃO GESTOR: Município de Sumidouro/RJ
MODALIDADE: Pregão Presencial
VALOR ESTIMADO: R\$ 417.681,62
TIPO: Menor Preço por Lote
EDITAL DISPONÍVEL: Dept. de Licitação – Prefeitura Municipal de Sumidouro – Tel: (22) 2531-1128/1513 das 09h às 16h, bem como no site oficial <http://sumidouro.rj.gov.br/licitacao/>
VALOR DO EDITAL: 01 (uma) Resma (500 folhas) de Papel A4
CREDENCIAMENTO: ATÉ AS 14h do dia 29/11/2021
ABERTURA DOS ENVELOPES: Dia 29/11/2021, às 14h
LOCAL: Prédio da Prefeitura Municipal de Sumidouro – Depto. de Licitações, à Rua Alfredo Chaves, 39, Centro, Sumidouro/RJ.
Sumidouro, 10 de novembro de 2021.
Thiago Bandeira de Gouvêa Marques
PREGOIRO
Diretor do Departamento de Licitações.

PREFEITURA MUNICIPAL DE RESENDE
Secretaria Municipal de Governo

SUPERINTENDÊNCIA MUNICIPAL DE LICITAÇÕES E CONTRATOS SUMLIC - COMISSÃO SAÚDE

AVISO DE LICITAÇÃO

Pregão Eletrônico nº 449/2021 – Objeto: Registro de Preços de aquisição de camisas em dry fit e camisas ciclismo. Processo Administrativo nº 24.492/2021. Data/Hora: 29/11/2021, às 11h.
Pregão Eletrônico nº 450/2021 – Objeto: Registro de Preços de aquisição de medicamentos. Processo Administrativo nº 15.521/2021. Data/Hora: 29/11/2021, às 14h. Informações e-mail: licitacaosaude.resende@gmail.com tel: (0XX24) 3354-3922. Editais disponíveis no site: <http://www.resende.rj.gov.br/blogtransparencia> e site do Banco do Brasil.
Julio Cezar Carvalho. Superintendente Municipal de Licitações e Contratos.