

Bem-viver

A Anvisa aprovou o uso do medicamento antiviral Remdesivir para crianças a partir de 28 dias de vida no tratamento da Covid-19.

O **remédio** pode ser usado por criança que pese 3kg ou mais e que esteja com pneumonia e necessidade suplementar de oxigênio.

PROTEJA-SE!

Três sinais de que sua imunidade está fraca

Ter herpes com frequência é um dos indicativos de que a linha de defesa perdeu força

O sistema imunológico garante proteção ao corpo e evita que substâncias estranhas e patógenos afetem negativamente nossa saúde. Mas como saber se esse sistema essencial está forte o suficiente para lutar contra gripes, resfriados e outros vírus?

O corpo humano é capaz de sinalizar quando se torna incapaz de lidar com doenças virais comuns e outras condições leves. Conheça abaixo três sinais que mostram quando o sistema imunológico está fraco e, portanto, pode nos deixar mais suscetíveis a enfermidades.



Ficar doente com frequência e demorar a se recuperar é um sinal

O CORPO FALA!

FCAR DOENTE COM FREQUÊNCIA

Ficar doente com frequência e demorar muito para se recuperar é um sinal claro de que seu sistema imunológico deve estar funcionando em um ritmo lento. Resfriados, dor de garganta, tosse e espirro são comuns no inverno, porém, ter esses sintomas por meses seguidos indica que algo está errado com sua linha de defesa.

crônico, deve haver algo errado com seu sistema imunológico. Tal condição pode levá-lo a sofrer infecções aumentadas e se recuperar mal de doenças.

HERPES LABIAIS FREQUENTES

O herpes labial, como outros tipos de herpes, é causado por um vírus que está presente de forma inativa no corpo humano, porém, com o sistema imunológico enfraquecido e o estresse em alta, esses vírus podem ser ativados, levando a erupções cutâneas desagradáveis. Ter essas lesões frequentemente pode ser um indicativo de que o sistema imunológico está fraco.

ESTRESSE CONSTANTE

Estresses agudos, como sentir irritação num engarrafamento ou raiva de alguém, podem impulsionar seu sistema imunológico a curto prazo, porém, se você sofre de estresse

Como fortalecer o corpo

Para controlar e manter o sistema imunológico forte é importante ter atitudes que deixem o corpo saudável. Ou seja, fazer uma dieta balanceada repleta de vegetais, carnes magras e gorduras saudáveis. Essas medidas ajudam a melhorar as defesas do corpo contra infecções em geral.

Exercícios regulares também estão associados a um sistema imunológico mais reforçado. Atividades aeróbicas, como andar e correr, são grandes aliadas contra infecções, além de melhorarem a saúde cardiovascular, reduzirem a pressão arterial e ajudarem a regular o peso cor-

poral. Reduzir o estresse e aliviar sintomas da depressão são outras duas orientações de especialistas.

CONTRA INFECÇÕES

Exercícios físicos regulares, principalmente os aeróbicos, são aliados

Além disso tudo, um fator importante que contribui para ter o corpo mais protegido é o sono: dormir de seis a oito horas por noite é crucial para que o organismo esteja descansado e pronto para se defender de doenças.

Quando é a hora de levar a criança resfriada ao hospital?

Bernardo Yoneshigue

bernardo.yoneshigue@oglobo.com.br

Em meio à alta fora de época de infecções respiratórias em crianças, o EXTRA ouviu especialistas sobre quando se deve levar o pequeno à emergência. A maioria dos quadros é leve e se resolve apenas com repouso e hidratação, mas o crescimento de internações e a nova onda de Covid-19 demandam atenção redobrada aos casos.

Segundo informações do sistema InfoGripe da Fiocruz, que utiliza dados do Ministério da Saúde, até novembro o Brasil registrou cerca de 92 mil casos de Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG) em crianças de 0 a 11 anos, um aumento de 31,7% em relação ao mesmo período de 2021, quando esse total era de aproximadamente 70 mil. As síndromes respiratórias estão associadas a vírus como o sincicial respiratório (VSR), que causa a bronquiolite, o Influenza (gripe) e o novo coronavírus (Covid-19). Confira abaixo os sinais de infecções respiratórias aos quais os pais devem estar atentos para saberem quando é o momento de levar a criança à emergência!

espirro e febre. A maioria dos casos pode ser tratada em casa. Mas o sinal de alerta é ace-

so quando a febre não passa. — É sempre importante compartilhar o quadro com o pediatra. Quando a febre extrapola três dias, especialmente se ela não cessa, não tem uma diminuição ou um aumento do intervalo entre os episódios, é o momento de procurar o médico ou a emergência — diz.

DESCONFORTO RESPIRATÓRIO

Qualquer sinal de desconforto respiratório, como dificuldade em respirar, ou se a criança ficar prostrada na ausência da febre, é o caso de procurar o atendimento — alerta Jarovsky.

DOENÇAS CRÔNICAS

O pediatra Daniel Becker, da UFRJ, reforça ainda que, para as crianças com doenças crônicas ou quadros de imunossupressão, essa procura por atendimento deve acontecer nos primeiros dias de febre. E mesmo se o pequeno apresentar uma melhora, é importante monitorar os dias seguintes.

— Pode acontecer de a criança melhorar e dois dias depois a febre voltar alta, ela ficar mais abatida, e o catarro ficar mais espesso. Esse pode ser um caso de otite ou sinusite, que são complicações bacterianas das infecções virais e devem ser acompanhadas pelo médico — afirma o pediatra.

DURAÇÃO DA FEBRE

O pediatra do Hospital Infantil Sabará (SP) Daniel Jarovsky explica que os sintomas para todos os vírus são semelhantes: tosse, nariz escorrendo,

SECRETARIA DE ADMINISTRAÇÃO E DE RECURSOS HUMANOS
DEPARTAMENTO DE LICITAÇÕES, COMPRAS E CONTRATOS ADMINISTRATIVOS (DELCA)

PREFEITURA DE PETRÓPOLIS

AVISO DE LICITAÇÃO PREGÃO ELETRÔNICO Nº 245/2022

OBJETO: REGISTRO DE PREÇOS, PARA AQUISIÇÃO DE MEDICAMENTOS NÃO ADQUIRIDOS NO PROCESSO Nº 20686/2022 (PE 149/2022), PARA USO HOSPITALAR, 12 (DOZE) MESES DE CONSUMO – SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE PETRÓPOLIS/RJ – SMS, conforme especificado no edital. Valor estimado: R\$ 41.099,94 DATA/HORA: 06/12/2022 às 10:00 horas. Edital completo e maiores informações a partir de 24/11/2022, na Av. Barão do Rio Branco, nº 2.846 – 3º andar – Centro – Petrópolis/RJ e nos "sites": www.petropolis.rj.gov.br (link: Portal da Transparência - Licitações) e www.licitacoescaixa.gov.br. Esclarecimentos através do Telefone: (0xx24) 22338870 e e-mail: licitacaoofmsp@gmail.com.

Petrópolis, 11 de novembro de 2022

RAMON PEDRO DE MELLO
Secretário de Administração e de Recursos Humanos

SECRETARIA DE ADMINISTRAÇÃO E DE RECURSOS HUMANOS
DEPARTAMENTO DE LICITAÇÕES, COMPRAS E CONTRATOS ADMINISTRATIVOS (DELCA)

PREFEITURA DE PETRÓPOLIS

AVISO DE LICITAÇÃO PREGÃO ELETRÔNICO Nº 250/2022

OBJETO: AQUISIÇÃO DE MATERIAL DE CONSUMO (INSUMOS BROCAS) PARA ATENDER ÀS NECESSIDADES DO DEPARTAMENTO DE SAÚDE BUCAL – SECRETARIA DE SAÚDE – PELO PERÍODO DE 12 (DOZE) MESES, conforme especificado no edital. Valor estimado: R\$ 71.292,00 DATA/HORA: 09/12/2022 às 10:00 horas. Edital completo e maiores informações a partir de 29/11/2022, na Av. Barão do Rio Branco, nº 2.846 – 3º andar – Centro – Petrópolis/RJ e nos "sites": www.petropolis.rj.gov.br (link: Portal da Transparência - Licitações) e www.licitacoescaixa.gov.br. Esclarecimentos através do Telefone: (0xx24) 22338870 e e-mail: licitacaoofmsp@gmail.com.

Petrópolis, 11 de novembro de 2022

RAMON PEDRO DE MELLO
Secretário de Administração e de Recursos Humanos

SECRETARIA MUNICIPAL DE GOVERNO

PREFEITURA MUNICIPAL DE RESENDE

SUPERINTENDÊNCIA MUNICIPAL DE LICITAÇÕES E CONTRATOS

AVISO DE ADIAMENTO COM DATA

A Superintendência Municipal de Licitações e Contratos da Prefeitura Municipal de Resende/RJ, comunica aos interessados, que por motivo de adequação no edital, fica adiada para dia **14/12/2022, às 13h30**, a licitação na modalidade **Tomada de Preços nº 101/2022** - Objeto: Reforma da Casa dos Conselhos - bairro Lavapés, conforme edital. Processo Administrativo nº: 26.826/2022. Errata disponível no site: <http://www.resende.rj.gov.br/menu-licitacoes-licitacoes-agendadas> - Informações e-mail: editais.resende@gmail.com tel: (0XX24) 3354-4625.

Julio Cesar de Carvalho - Superintendente Municipal de Licitações e Contratos.

SECRETARIA DE ADMINISTRAÇÃO E DE RECURSOS HUMANOS
DEPARTAMENTO DE LICITAÇÕES, COMPRAS E CONTRATOS ADMINISTRATIVOS (DELCA)

PREFEITURA DE PETRÓPOLIS

AVISO DE LICITAÇÃO PREGÃO ELETRÔNICO Nº 247/2022

OBJETO: REGISTRO DE PREÇOS, PARA AQUISIÇÃO DE MEDICAMENTOS NÃO ADQUIRIDOS NO PROCESSO Nº 4150/22 (PE 128/2022), MEDICAMENTOS RENAME/REMUME E HOSPITALAR, PARA 12 (DOZE) MESES DE CONSUMO – SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE - SMS, conforme especificado no edital. Valor estimado: R\$ 536.096,40 DATA/HORA: 07/12/2022 às 14:00 horas. Edital completo e maiores informações a partir de 25/11/2022, na Av. Barão do Rio Branco, nº 2.846 – 3º andar – Centro – Petrópolis/RJ e nos "sites": www.petropolis.rj.gov.br (link: Portal da Transparência - Licitações) e www.licitacoescaixa.gov.br. Esclarecimentos através do Telefone: (0xx24) 22338870 e e-mail: licitacaoofmsp@gmail.com.

Petrópolis, 11 de novembro de 2022

RAMON PEDRO DE MELLO
Secretário de Administração e de Recursos Humanos

SECRETARIA DE ADMINISTRAÇÃO E DE RECURSOS HUMANOS
DEPARTAMENTO DE LICITAÇÕES, COMPRAS E CONTRATOS ADMINISTRATIVOS (DELCA)

PREFEITURA DE PETRÓPOLIS

AVISO DE LICITAÇÃO PREGÃO ELETRÔNICO Nº 248/2022

OBJETO: AQUISIÇÃO DE MATERIAL DE CONSUMO (INSUMOS CIRURGIA) PARA ATENDER ÀS NECESSIDADES DO DEPARTAMENTO DE SAÚDE BUCAL – SECRETARIA DE SAÚDE – PELO PERÍODO DE 12 (DOZE) MESES, conforme especificado no edital. Valor estimado: R\$ 56.822,58 DATA/HORA: 08/12/2022 às 11:00 horas. Edital completo e maiores informações a partir de 28/11/2022, na Av. Barão do Rio Branco, nº 2.846 – 3º andar – Centro – Petrópolis/RJ e nos "sites": www.petropolis.rj.gov.br (link: Portal da Transparência - Licitações) e www.licitacoescaixa.gov.br. Esclarecimentos através do Telefone: (0xx24) 22338870 e e-mail: licitacaoofmsp@gmail.com.

Petrópolis, 11 de novembro de 2022

RAMON PEDRO DE MELLO
Secretário de Administração e de Recursos Humanos

SECRETARIA DE ADMINISTRAÇÃO E DE RECURSOS HUMANOS
DEPARTAMENTO DE LICITAÇÕES, COMPRAS E CONTRATOS ADMINISTRATIVOS (DELCA)

PREFEITURA DE PETRÓPOLIS

AVISO DE LICITAÇÃO PREGÃO ELETRÔNICO Nº 249/2022

OBJETO: AQUISIÇÃO DE MATERIAL DE CONSUMO (EQUIPAMENTO) PARA ATENDER ÀS NECESSIDADES DO DEPARTAMENTO DE SAÚDE BUCAL – SECRETARIA DE SAÚDE – PETRÓPOLIS/RJ, PELO PERÍODO DE 12 (DOZE) MESES, conforme especificado no edital. Valor estimado: R\$ 41.300,00 DATA/HORA: 08/12/2022 às 14:00 horas. Edital completo e maiores informações a partir de 28/11/2022, na Av. Barão do Rio Branco, nº 2.846 – 3º andar – Centro – Petrópolis/RJ e nos "sites": www.petropolis.rj.gov.br (link: Portal da Transparência - Licitações) e www.licitacoescaixa.gov.br. Esclarecimentos através do Telefone: (0xx24) 22338870 e e-mail: licitacaoofmsp@gmail.com.

Petrópolis, 11 de novembro de 2022

RAMON PEDRO DE MELLO
Secretário de Administração e de Recursos Humanos

SECRETARIA DE ADMINISTRAÇÃO E DE RECURSOS HUMANOS
DEPARTAMENTO DE LICITAÇÕES, COMPRAS E CONTRATOS ADMINISTRATIVOS (DELCA)

PREFEITURA DE PETRÓPOLIS

AVISO DE LICITAÇÃO PREGÃO ELETRÔNICO Nº 246/2022

OBJETO: REGISTRO DE PREÇOS, PARA AQUISIÇÃO DE MEDICAMENTOS DE PROCESSO JUDICIAL/ADMINISTRATIVO, PARA 12 (DOZE) MESES DE CONSUMO – SAC 459/22 - SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE PETRÓPOLIS/RJ – SMS, conforme especificado no edital. Valor estimado: R\$ 672.974,55 DATA/HORA: 07/12/2022 às 11:00 horas. Edital completo e maiores informações a partir de 25/11/2022, na Av. Barão do Rio Branco, nº 2.846 – 3º andar – Centro – Petrópolis/RJ e nos "sites": www.petropolis.rj.gov.br (link: Portal da Transparência - Licitações) e www.licitacoescaixa.gov.br. Esclarecimentos através do Telefone: (0xx24) 22338870 e e-mail: licitacaoofmsp@gmail.com.

Petrópolis, 11 de novembro de 2022

RAMON PEDRO DE MELLO
Secretário de Administração e de Recursos Humanos

LEILÃO DE ALIENAÇÃO FIDUCIÁRIA – Presencial e Online

1º Leilão: 06/12/2022 às 11h00
2º Leilão: 13/12/2022 às 11h00

Credor Fidejuidor: ITAÚ UNIBANCO S/A • Fidejuidante: VINICIUS CHRISTIANES FERREIRA

LOTE 02 - RIO DE JANEIRO/RJ

Sala nº 427, do prédio situado na Avenida Geremário Dantas com o nº 1389, na freguesia de Jacarepaguá, e correspondente fração ideal de 0,007058 do respectivo terreno designado por lote 1 do PAL 47791, medindo – 21,00m de frente em curva subordinada a um raio externo de 120,00m; 20,00m de fundo; 98,00m à direita em cinco segmentos de: 13,00m mais 23,50m, mais 11,50m por onde faz testada para a Rua Mamoré, mais 20,00m mais 30,00m; 50,00m à esquerda; confrontando a direita com os lotes 1 e 3 do PAL 26704, ambos da Rua Mamoré e de propriedade do casal de Armênio de Maia Marques e sucessores, a esquerda com o prédio nº 1393 da Avenida Geremário Dantas e no fundo com o prédio nº 46 da Rua Mamoré. Imóvel objeto da matrícula nº 394.689 do 9º Oficial de Registro de Imóveis do Rio de Janeiro/RJ. Observação: Imóvel Ocupado. Desocupação por conta do adquirente, nos termos do art. 30 da lei 9.514/97. **Lance Mínimo 1º Leilão: R\$ 336.324,78 | Lance Mínimo 2º Leilão: R\$ 168.162,39**

O arrematante presente pagará no ato do preço total da arrematação e a comissão do leiloeiro, correspondente a 5% sobre o valor de arremate, inclusive o devedor fiduciante, no caso do exercício do direito de preferência, na forma da lei. As demais condições obedecerão ao que regula o Decreto nº 21.981 de 19 de outubro de 1.932, com as alterações introduzidas pelo Decreto nº 22.427 de 1º de fevereiro de 1.933, que regula a profissão de Leiloeiro Oficial. Edital completo no site do leiloeiro. Leiloeiro Oficial: Dora Plat - Juscep 744.

PARA MAIS INFORMAÇÕES: 3003.0677 | PORTALZUK.com.br

SECRETARIA DE ADMINISTRAÇÃO E DE RECURSOS HUMANOS
DEPARTAMENTO DE LICITAÇÕES, COMPRAS E CONTRATOS ADMINISTRATIVOS (DELCA)

PREFEITURA DE PETRÓPOLIS

AVISO DE LICITAÇÃO PREGÃO PRESENCIAL EXCLUSIVO Nº 55/2022

OBJETO: REGISTRO DE PREÇOS PARA CONTRATAÇÃO DE EMPRESA ESPECIALIZADA NA PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE COMUNICAÇÃO EM NÚVEM, COM RAMAIS FÍSICOS, VIRTUAIS (SOFTPHONES), SERVIÇO DE COMUNICAÇÃO UNIFICADA (UC), CALL CENTER, SERVIÇOS DE OPERADORA E EQUIPAMENTOS COM SOBREVIVÊNCIA, EM ATENDIMENTO ÀS NECESSIDADES DO PROCON MUNICIPAL DE PETRÓPOLIS. Valor estimado: R\$ 66.515,79. DATA/HORA/LOCAL: 01/12/2022 às 14:00 horas, na Av. Barão do Rio Branco, nº 2.846 - 3º andar - Centro - Petrópolis/RJ. Edital completo e maiores informações a partir de 11/11/2022, no "site" www.petropolis.rj.gov.br (link: Portal da Transparência - Licitações). Esclarecimentos: tel. (24) 2233-8202/8195, nos dias úteis, das 12h às 18h.

Petrópolis, 16 de novembro de 2022

RAMON PEDRO DE MELLO
Secretário de Administração e de Recursos Humanos
Republicado por ter saído com incorreção.

Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal do Carmo

AVISO DE LICITAÇÃO EDITAL Nº 0096/2022 PREGÃO PRESENCIAL Nº 0069/2022

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 0069/2022 SRP, Processo Administrativo Nº 008332/2022.

Objeto: A presente Licitação tem por objeto a Contratação de Empresa especializada para Prestação de Serviço de **TRANSPORTE COLETIVO MUNICIPAL**, para atender as necessidades do Município de Carmo/RJ e Distritos, conforme solicitação da Secretaria Especial de Segurança, Mobilidade e Defesa Civil, 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: 02/12/2022, às 09h.

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, 21/11/2022.

Ivan Lima Praxedes
Presidente/Pregoeiro
Portaria nº 243/2022

enel DESLIGAMENTO PROGRAMADO

Informamos que precisaremos interromper o fornecimento de energia no dia e horário especificados abaixo para realização de melhorias na rede elétrica. Durante o período de isolamento social para conter o avanço do coronavírus, estamos fazendo somente desligamentos de energias que são extremamente necessários para evitar possíveis falhas no fornecimento de energia de nossos clientes.

Dia: 25/11/2022

Horário	Endereço	DIQUE DE CAXIAS	Nº Deslig.
09:00 às 12:00	Rua F. Santa Cruz da Serra - Duque de Caxias		18609775
09:00 às 12:00	Avenida Uruguaiana - Saracuruna - Duque de Caxias		18609873
MAGÉ			
09:00 às 12:00	Estrada Nova de Mauá - Santo Aleixo - Surui - Magé		18609775
09:00 às 12:00	Rua Beira Rio - Bongaba - Magé		18609775
09:00 às 12:00	Rodovia BR 116 - Mauá - Magé		18609775
09:00 às 12:00	Ruas 1, 6 - Mauá - Praia Esperança - Magé		18609775
09:00 às 12:00	Rua Luiz Magalhães - Mauá - Magé		18609775
09:00 às 12:00	Avenida Nápolis - Surui - Magé		18609873
09:00 às 12:00	Avenida Beira Rio - Surui - Magé		18609873
09:00 às 12:00	Estrada Velha de Santa Cruz - Mauá - Santa Dalila - Magé		18609873
09:00 às 12:00	Estrada Rio Teresopolis - Bongaba - Surui - Piabetá - Magé		18609873
13:00 às 17:00	Estrada Mauá - Jardim da Paz - Magé		18612057
13:00 às 17:00	Estrada Real de Mauá - Jardim da Paz - Magé		18612057
GUAPIMIRIM			
09:00 às 11:00	Rua Francisco Buarque - Jardim Guapimirim		18611011
09:00 às 11:00	Rua Q - Jardim Guapimirim		18611011

Estamos com você, mesmo à distância.

Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de São Sebastião do Alto

ERRATA DE PUBLICAÇÃO

Na Publicação do jornal EXPRESSO Sábado – 12/11/2022 – página 11.

ONDE SE LÊ:

... objetivando **CONTRATAÇÃO DE EMPRESA ESPECIALIZADA PARA REALIZAÇÃO DE SERVIÇOS DE INFRAESTRUTURA URBANA PARA A PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS ESPECIALIZADOS DE PLANEJAMENTO, ORGANIZAÇÃO E REALIZAÇÃO DE CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA SELEÇÃO DE CANDIDATOS PARA PROVIMENTO DE VAGAS EM CARGOS DE NÍVEL SUPERIOR E DE NÍVEL MÉDIO DO MUNICÍPIO DE SÃO SEBASTIÃO DO ALTO - RJ , COM O FORNECIMENTO COMPLETO DE RECURSOS MATERIAIS E HUMANOS E A EXECUÇÃO DE TODAS AS ATIVIDADES ENVOLVIDAS E CORRELATAS, EM ESPECIAL COM A ELABORAÇÃO, IMPRESSÃO, APLICAÇÃO E CORREÇÃO DAS PROVAS, ASSIM COMO TODA E QUALQUER LOGÍSTICA NECESSÁRIA A EXECUÇÃO DOS SERVIÇOS.**

LEIA-SE:

... objetivando **CONTRATAÇÃO DE EMPRESA PARA A PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS ESPECIALIZADOS DE PLANEJAMENTO, ORGANIZAÇÃO E REALIZAÇÃO DE CONCURSO PÚBLICO DE PROVAS E TÍTULOS PARA SELEÇÃO DE CANDIDATOS PARA PROVIMENTO DE VAGAS EM CARGOS DE NÍVEL SUPERIOR E DE NÍVEL MÉDIO DO MUNICÍPIO DE SÃO SEBASTIÃO DO ALTO-RJ, COM O FORNECIMENTO COMPLETO DE RECURSOS MATERIAIS E HUMANOS E A EXECUÇÃO DE TODAS AS ATIVIDADES ENVOLVIDAS E CORRELATAS, EM ESPECIAL COM A ELABORAÇÃO, IMPRESSÃO, APLICAÇÃO E CORREÇÃO DAS PROVAS, ASSIM COMO TODA E QUALQUER LOGÍSTICA NECESSÁRIA A EXECUÇÃO DOS SERVIÇOS.**