

O jornalista americano Dan Buettner, que estudou as pessoas mais longevas, constatou que o segredo da vida longa está no prato.

Segundo o estudo, populações centenárias comem pouca carne, em dietas baseadas em grãos, verduras, tubérculos, nozes e feijões.

# Bem-viver

## ANGÉLICA ENFRENTOU O PROBLEMA

# Sinais e tratamento contra o pânico

Entenda o que é a síndrome que, segundo a OMS, atinge até 4% da população mundial

A apresentadora Angélica contou, em palestra no evento RioWeb Summit, que teve síndrome do pânico há alguns anos em razão do excesso de trabalho. Ela afirmou que, como começou a trabalhar ainda criança, sempre teve que conviver com a pressão.

— Eu tive síndrome do pânico também por excesso de trabalho. Nem tinha tanto essa coisa de rede social, não se falava disso. Não tinha tanta rede social quando eu tive — disse ela, que completou: — Essa pressão que a gente sente hoje na internet e a gente tenta administrar, a minha vida já tinha por eu ter começado a trabalhar muito pequena.

Segundo a apresentadora, sua crise foi controlada quando procurou ajuda para lidar com as cobranças:

— Não adianta ficar se cobrando e achando que é uma competição de quem trabalha mais, isso não leva a nada. O que leva é você procurar se cuidar, cuidar da sua cabeça para ser mais produtivo. Mas, infelizmente, as redes acabam te empurrado para o excesso.

### RECORRENTE E IMPREVISÍVEL

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a síndrome do pânico, também chamada de ansiedade paroxística episódica, é um transtorno psiquiátrico que atinge de 2% a 4% da população global. Ela é caracterizada por crises de ansiedade de forma recorrente e imprevisível.

As crises são episódios em que a pessoa vive um conjunto de sintomas ligados à ansiedade ao mesmo tempo e com uma intensidade maior. Elas acontecem com certa frequência em pessoas com transtorno

de ansiedade não tratado, podendo ser provocadas por um evento estressante ou ocorrer de forma inesperada. Geralmente duram de cinco a 20 minutos, mas podem se prolongar por algumas horas.

Quando as crises acontecem de maneira recorrente e inesperada, é preciso que um especialista analise se é um caso de síndrome do pânico ou se são episódios secundários da ansiedade.

Não se sabem ainda as causas exatas da síndrome do

### UMA DAS CAUSAS

No caso de Angélica, a pressão gerada pelo excesso de trabalho desencadeou crises

pânico, mas o tratamento envolve o uso de medicamentos psiquiátricos, como antidepressivos e ansiolíticos; sessões de psicoterapia, com psicólogos ou médicos psiquiatras, ou ambos. Em caso de suspeita, é preciso procurar um atendimento médico especializado, que avaliará o diagnóstico correto e indicará o melhor tratamento.



Angélica contou em palestra recente como tratou a síndrome do pânico

## Quatro passos para controlar uma crise

Pequenas medidas podem fazer diferença durante a crise.

1. Tentar controlar a respiração, expirando por alguns segundos a mais do que a inalação. Inspire contando até 4 e expire contando até 6. A inalação está ligada ao sistema nervoso simpático, que ativa a reação de "luta ou fuga", funcionando como o pedal do acelerador. Já a expiração está relacionada ao sistema nervoso parassimpático, que atua na capacidade do nosso corpo de se acalmar.

2. Distrações, como pensar em coisas que deixem você feliz, relaxado ou que mantenham sua mente envolvida em algo por alguns minutos: ouvir música, mergulhar as mãos e a cabeça em água gelada corrente ou até tomar um ar fresco.

3. Identificar a crise e dar nome a ela. Diga a si mesmo, com calma, que essa é uma resposta exagerada do corpo a um estímulo. O controle racional ajuda a reduzir o medo da morte.

4. Manter postura física de confiança, e não de medo, pode sinalizar ao corpo de que você está preparado para lutar contra a crise. Tente ficar de pé ou sentado com o peito estufado e os ombros largos.

## COMO É UMA CRISE DE PÂNICO

### SINTOMAS

Identifica-se pelo conjunto de alguns dos seguintes sintomas, vividos ao mesmo tempo e em alta intensidade.

- Preocupações, tensões ou medos exagerados, como medo de morrer ou de perder alguém próximo;

- Sensação contínua de que um desastre ou algo muito ruim vai acontecer;
- Preocupações exageradas com saúde, dinheiro, família ou trabalho;
- Falta de controle sobre pensamentos, imagens ou atitudes;

- Pavor depois de uma situação muito difícil;
- Insônia;
- Taquicardia (aceleração dos batimentos cardíacos);
- Ondas de calor ou de frio
- Sudorese;
- Tremores;
- Falta de ar

**SERVIÇO AUT. DE ÁGUA E ESGOTO DE BARRA MANSÁ/RJ – AVISOS**

Adjudica/homologa T.Ps. 020 e 025, PA 288/23 e 2825/22, respetivamente em favor de P.C. Miguel de Carvalho Serv. de Eng. ME, no valor de R\$ 329.874,53 e Construvale Const. Ltda, no valor de R\$ 389.212,68. Mais informações junto à CPL, no 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://portaldatransparência.barramansa.rj.gov.br>, no menu "Licitações e Contratos/Lista Licitações". Izabel Bastos – Presidente da CPL.

**Estado do Rio de Janeiro Prefeitura Municipal do Carmo**

**AVISO DE LICITAÇÃO EDITAL Nº 0057/2023 TOMADA DE PREÇOS Nº 0010/2023**

A Prefeitura Municipal de Carmo/RJ, através de seu Presidente da CPL, torna público aos interessados que se fará realizar, na sala da Comissão Permanente de Licitação, a realização da licitação na modalidade TOMADA DE PREÇOS Nº 0010/2023, Processo Administrativo nº 002843/2023, tipo MENOR PREÇO GLOBAL.

**Objeto:** Contratação de empresa especializada para CONSTRUÇÃO DE UMA GALERIA DE CONCRETO ARMADO, na Rua Celso Carrilho de Faria, Centro, no Município de Carmo/RJ, conforme solicitação da Secretaria Municipal de Obras, Habitação e Infraestrutura, de acordo com as condições e especificações contidas no Anexo I (Proposta e Preços) e Anexo (Projeto Básico/Termo de Referência), partes integrantes deste Edital.

**Data da Licitação:** 24/05/2023, 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](http://www.carmo.rj.gov.br), identificando a empresa solicitante e a licitação desejada.

Carmo/RJ, 08/05/2023.

**Ivan Lima Praxedes**  
Port. 141/2023

**AVISO DE LICITAÇÃO EDITAL Nº 0054/2023 TOMADA DE PREÇOS Nº 0009/2023**

A Prefeitura Municipal de Carmo/RJ, através de seu Presidente da CPL, torna público aos interessados que se fará realizar, na sala da Comissão Permanente de Licitação, a realização da licitação na modalidade TOMADA DE PREÇOS Nº 0009/2023, Processo Administrativo nº 003277/2023, tipo MENOR PREÇO GLOBAL.

**Objeto:** Contratação de empresa especializada para EXECUÇÃO DE OBRA DE CONSTRUÇÃO DE UM MURO DE DIVISA, na Creche Escola Municipal Profª Olga Ferreira Duarte, localizada na Rua Agostinho Lengruber, nº 420, Bairro Boa Idéia no Município de Carmo/RJ, conforme solicitação da Secretaria Municipal de Educação, de acordo com as condições e especificações contidas no Anexo I (Proposta e Preços) e Anexo (Projeto Básico/Termo de Referência), partes integrantes deste Edital.

**Data da Licitação:** 25/05/2023, 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](http://www.carmo.rj.gov.br), identificando a empresa solicitante e a licitação desejada.

Carmo/RJ, 08/05/2023.

**Ivan Lima Praxedes**  
Port. 141/2023

**NOTA PÚBLICA**

Informo que o nome de Renata Huhn Nunes, CPF XXX.430.597-XX, vem sendo utilizado indevidamente para aplicar golpes (estelionato), visando a contratar serviços e empréstimos. O registro de ocorrência sobre o caso foi realizado junto à Polícia Civil-RJ.

**PREFEITURA MUNICIPAL DE VOLTA REDONDA**

**AVISO DE LICITAÇÃO PREÇO ELETRÔNICO Nº 071/2023**

Proc. 2393/2023/SMI – Ampla Concorrência - tipo: Menor Preço por lote – Aquisição de caminhões e equipamentos. **Realização: 23/05/2023 às 9h** - UASG: 450068 - Divulgação: [www.voltaredonda.rj.gov.br](http://www.voltaredonda.rj.gov.br) e [www.comprasnet.gov.br](http://www.comprasnet.gov.br) - Info: (24) 3345-4444.

Danielle Becker Barboza Beloni Pregoeiro(a).

**LEILÃO DE ALIENAÇÃO FIDUCIÁRIA** — Presencial e Online

1º Leilão: 18/05/2023 às 10h30 | 2º Leilão: 30/05/2023 às 10h30

**DORA PLAT**, leiloeira oficial, inscrita na JUCESP nº 744, com escritório Av. Angélica nº 1.996, 6º andar, Higienópolis – 01228-200 – São Paulo/SP, devidamente autorizada pelo Credor Fiduciário **ITAU UNIBANCO S/A**, inscrito no CNPJ sob nº 60.701.190/0001-04, com sede na Praça Alfredo Egydio de Souza Aranha, nº 100, Torre Olavo Setúbal, na Cidade de São Paulo/SP, nos termos do Instrumento Particular de Compra e Venda com Alienação Fiduciária nº 1013256000, datado de 23/11/2020, no qual figura como Fidejussante **ANTÔNIO MARTINS MACHADO MORAES**, brasileiro, divorciado, funcionário público estadual, portador da CNH nº 01769960494-DETRAN/RJ, inscrito no CPF/MF nº 986.300.837-00, residente no Rio de Janeiro/RJ, levará a PÚBLICO LEILÃO de modo Presencial e On-line, nos termos da Lei nº 9.514/97, artigo 27 e parágrafos, no dia 18/05/2023, às 10h30 horas, à Av. Angélica nº 1.996, 6º andar, Higienópolis – 01228-200 – São Paulo/SP, em PRIMEIRO PÚBLICO LEILÃO, com lance mínimo igual ou superior a R\$ 233.578,87 (Duzentos e trinta e três mil, quinhentos e setenta e oito e oitenta e sete centavos), o imóvel abaixo descrito, com a propriedade consolidada em nome do credor fiduciário, constituído pelo **APARTAMENTO 104**, do bloco 28, da Rua Itaipas nº 401, Campo Grande, na Freguesia de Campo Grande, com direito a uma vaga de estacionamento de veículo de passeio, externa e descoberta, localizada na respectiva área de uso exclusivo, área de construção com 40,92m² de frente em três segmentos, o primeiro com 2,67m perpendicular da divisa direita para a esquerda, o segundo com 0,45m, perpendicular no sentido da testada do terreno e o terceiro com 3,01m perpendicular no sentido da divisa esquerda. Nos fundos com 5,68 m. Na divisa direita mede 6,96m e na divisa esquerda mede 7,41m, área de utilização exclusiva com 52,57m² dividida em duas partes: a parte em frente à casa com 5,68m de frente, 4,55m de lado esquerdo, fundos dividido em 3 lances de 3,01m, 0,45m esticando e 2,67m e 5,00m de lado direito; a parte nos fundos da casa com 5,68 de frente, 4,50m de lado direito, 5,68 de fundos e 4,50m de lado esquerdo, que corresponde à fração ideal de 1/215 do terreno designado por lote 05, da quadra A, do PAL 47.154, com área de 39.398,86m². O empreendimento possui 81 vagas para estacionamento de uso indistinto e indetermiado, situadas em área de uso comum, destinadas ao uso de visitantes. **Imóvel objeto da matrícula nº 39.372 do 12º 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. Caso não haja licitante em primeiro leilão, fica desde já designado o dia 30/05/2023, no mesmo horário e local, para realização do SEGUNDO PÚBLICO LEILÃO, com lance mínimo igual ou superior a R\$ 161.474,29 (Cento e sessenta e um mil, quatrocentos e setenta e quatro reais e vinte e nove centavos). Todos os horários estipulados neste edital, no site do leilão [www.portalzuk.com.br](http://www.portalzuk.com.br) ou em qualquer outro veículo de comunicação consideram o horário oficial de Brasília-DF. O(s) devedor(es) fiduciante(s) será(ão) comunicado(s) na forma do parágrafo 2º-A do art. 27 da lei 9.514/97, incluído pela lei 13.465 de 11/07/2017, das datas, horários e locais da realização dos leilões fiduciários, mediante correspondência dirigida aos endereços constantes do contrato, inclusive ao endereço eletrônico ou por edital, se aplicável, podendo o(s) fiduciante(s) adquirir sem concorrência de terceiros, o imóvel outora entregue em garantia, exercendo o seu direito de preferência em 1º ou 2º leilão, pelo valor da divisa, acrescida dos encargos e despesas, conforme estabelecido no parágrafo 2º-B do mesmo artigo, ainda que, outros interessados já tenham efetuado lances, para o respectivo lote do leilão. O envio de lances on-line se dará exclusivamente através do site [www.portalzuk.com.br](http://www.portalzuk.com.br), respeitado o lance mínimo e o incremento mínimo estabelecido, em igualdade de condições com os participantes presentes no auditorio do leilão de modo presencial, na disputa pelo lote do leilão, com exceção do devedor fiduciante, que poderá adquirir o imóvel preferencialmente em 1º e 2º leilão, caso não ocorra o arremate no primeiro, na forma do parágrafo 2º-B, do artigo 27 da lei 9.514/97, incluído pela lei 13.465 de 11/07/17, devendo apresentar manifestação formal do interesse no exercício do direito de preferência, antes da arrematação do respectivo imóvel, que pode ocorrer durante a realização do 1º /ou 2º leilão, com firma reconhecida, juntamente com documentos de identificação, inclusive do representante legal, quando se tratar de pessoa jurídica. A venda será efetuada em caráter "ad corpus" e no estado de conservação em que se encontra. O proponente vencedor por meio de lance on-line ou presencial terá prazo de 24 horas depois de comunicada expressamente pelo leiloeiro acerca da efetiva arrematação do imóvel, condicionada ao não exercício do direito de preferência pelo devedor fiduciante, para efetuar o pagamento, por meio de transferência bancária, da totalidade do preço e da comissão do leilão, conforme edital. A transferência bancária deverá ser realizada por meio de conta bancária de titularidade do arrematante ou do devedor fiduciante, mantida em instituição financeira autorizada pelo BCB - Banco Central do Brasil. No caso do não cumprimento da obrigação assumida de pagamento da totalidade do preço e da comissão do leilão, no prazo estabelecido, a critério do VENDEDOR, o segundo maior lance será considerado o vencedor, condicionado ao não exercício do direito de preferência pelo devedor fiduciante. Caso haja arrematante quer em primeiro ou segundo leilão a escritura de venda e compra será lavrada nos termos da Cláusula 3.10. Correrão por conta do arrematante, todas as despesas relativas à transferência do imóvel arrematado, tais como, taxas, alvarás, certidões, ITBI - Imposto de transmissão de bens imóveis, escritura, emolumentos cartorários, registros, etc. 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.

**MAIS INFORMAÇÕES: 3003.0677 | PORTALZUK.com.br**

Hoje tem cupom no seu jornal. Resgate agora!

Até **15% DE DESCONTO**

Para o amor mais valioso do mundo: um presente da VIVARA.

Com o CUPOM DO EXTRA você economiza no presente do Dia das Mães!

Filho que lê o Extra garante **15% de desconto** na Coleção by Vivara, relógios e acessórios, além de **5% OFF** em joias e relógios especiais.

ENCONTRE O CUPOM PUBLICADO HOJE NO JORNAL, APONTE SEU CELULAR PARA O QR CODE E ACESSE O SITE DA PARCERIA DO EXTRA COM A VIVARA. ATÉ O DIA 14/05.

Grana Extra CUPONS DE DESCONTO | VIVARA | EXTRA