



O número de casos de Covid continua subindo no país, alerta o Boletim InfoGripe divulgado ontem pela Fiocruz.

A tendência de alta está concentrada nas regiões Sudeste e do Centro-Oeste, com destaque para Rio, São Paulo e Goiás.

Bem-viver

O 'ALIMENTO PERFEITO'

Conheça os superpoderes do agrião

Segundo pesquisa feita nos Estados Unidos, ele é riquíssimo em minerais, fibras e vitaminas

► A pesquisa “Definindo frutas e legumes poderosos: uma abordagem de densidade nutricional”, publicada pelos Centros de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos e veiculada em uma reportagem no jornal “La Nación”, concluiu, após uma análise diversificada de alimentos, que o agrião provou ser o mais saudável deles, sendo considerado pelos pesquisadores como “perfeito” graças ao seu poderoso perfil nutricional com alta concentração de vitaminas e minerais essenciais para o corpo, como cálcio, potássio e vitamina A e C, entre outros.



Consumir agrião cru é uma das opções

naturais mais completos nutricionalmente e, para isso, determinaram quais as substâncias todo ser humano deveria ingerir diariamente e em que proporção. Os resultados foram: potássio, fibra, proteína, cálcio, ferro, tiamina, riboflavina, niacina, ácido fólico, zinco e vitaminas A, B6, B12, C, D, E e K.

Em seguida, para formar a classificação final, foram analisadas até 47 hortaliças e frutas e, como resultado, o agrião obteve a pontuação mais alta, 100 em 100, seguido da couve chinesa, com 91,99, e da acelga, 87,27. De acordo com as tabelas nutricionais, o “alimento perfeito” é um dos vegetais que mais contém vitamina C, superando a laranja e

outros citrinos, e também é evidente que cerca de 100 gramas de agrião contêm 3mg de ferro, quantidade que ultrapassa o teor de 100g de carne, por isso é classificado como ideal no combate à anemia.

DICA

Consumir o vegetal junto com queijo aumenta quantidade de cálcio no prato

O agrião também é um vegetal muito versátil, porque pode ser consumido em diversas apresentações. De preferência, os profissionais de nutrição recomendam comê-lo cru. Assim, o organismo ingere maior quantidade de nu-

trientes. Uma boa forma de consumi-lo é com queijos, porque assim aumenta a quantidade de cálcio do prato e o torna mais funcional.

De modo geral, todas as pessoas podem consumi-lo, desde que bem lavado. Mas quem toma comprimidos anticoagulantes deve evitar sua ingestão porque fornece vitamina K, que pode interferir no processo de coagulação. Por fim, diz o estudo americano, não é necessário ingerir nenhum alimento específico diariamente, mas o importante é ter uma dieta equilibrada, e se adicionarmos alimentos como o agrião a esta rotina, estaremos acrescentando nutrientes essenciais ao nosso corpo. ▶

OS BENEFÍCIOS

► **REFORÇO ÓSSEO:** A baixa ingestão de vitamina K pode aumentar o risco de fraturas, segundo o portal Medical News Today. Para evitar esse problema, o agrião é importante, porque consumir aproximadamente 200 gramas da verdura por dia ajuda a satisfazer as necessidades diárias de vitamina K, destaca o Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos Estados Unidos. O seu consumo melhora a saúde óssea e a forma como o corpo absorve o cálcio, além de reduzir a quantidade de cálcio que uma pessoa perde na urina.

► **PODER ANTIOXIDANTE:** Os antioxidantes protegem as células do corpo dos danos causados pelos radicais livres – responsáveis pelo envelhecimento prematuro. Um estudo intitulado “Perfil de compostos fenólicos e atividade antioxidante de 12 vegetais crucíferos” encontrou mais de 40 flavonóides únicos, um tipo de produto químico vegetal, no agrião. Observou-se também que esse alimento analisado no estudo em quantidade total de fenóis e capacidade de neutralizar radicais livres. Outra pesquisa publicada na revista “Medici-

na complementar e alternativa baseada em evidências” relacionou os compostos antioxidantes do agrião a um menor risco de diabetes e doenças cardíacas.

► **MELHORA A VISÃO:** “A luteína e a zeaxantina são antioxidantes encontrados no pigmento de vegetais de folhas verdes e outros alimentos de cores profundas. Eles são essenciais para proteger a mácula – área dos olhos que proporciona a visão central, que é a mais detalhada”, afirma a Academia Americana de Oftalmologia. O estudo detalha que os carotenóides contidos no alimento atuam como antioxidantes que reduzem potencialmente o risco de catarata e outras doenças oftalmológicas relacionadas à idade.

► **REDUZ O COLESTEROL:** O agrião ajuda a controlar o colesterol, o que pode melhorar a saúde do coração. Essa é a conclusão do estudo “Efeito dos extratos hidroalcoólicos das folhas de Nasturtium officinale no perfil lipídico de ratos com dieta rica em gordura”. Em 10 dias que os ratos ficaram sob tratamento com extrato de agrião, o colesterol total caiu 34%, e o LDL (“colesterol ruim”) diminuiu 53%.

SERVIÇO AUTÔNOMO HOSPITALAR
AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 140/2023-SAH
 Proc. nº 396/2023/SAH - tipo: Menor preço por item - Objeto: Registro de preços para futura e eventual aquisição de medicamentos diversos 34/2023, para atender as necessidades do Serviço Autônomo Hospitalar/Hospital São João Batista. Data/Hora: 05/10/2023 às 09h00min - UASG: 927.761. Edital: <http://www2.voltaredonda.rj.gov.br/transparencia/mod/licitacao/consulta/> e www.comprasnet.gov.br
 Sandra Pinto Barra - Pregoeira

PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTO ANTONIO DE PÁDUA
 Estado do Rio de Janeiro
AVISO DE CHAMAMENTO PÚBLICO
EDITAL DE CHAMAMENTO PÚBLICO 002/2023
 DATA/HORÁRIO DA SESSÃO DE JULGAMENTO: 26/10/2023 - 9h (nove horas).
 OBJETO: GESTÃO DE SERVIÇOS EM HEMOTERAPIA COM FORNECIMENTO DE INSUMOS, MATERIAIS, EQUIPAMENTOS E RECURSOS HUMANOS DO HEMOCENTRO REGIONAL DE SANTO ANTONIO DE PÁDUA/RJ.
 LOCAL: AUDITÓRIO DO HOSPITAL HELIO MONTEZANO DE OLIVEIRA, localizado na Avenida João Jásbick, s/nº, 2º andar, Bairro Aeroporto, Santo Antônio de Pádua/RJ.
 OBS: Informações, esclarecimentos e fornecimento de elementos relativos ao chamamento público serão prestados na sede da SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE, no horário de 9h (nove horas) às 16h (dezesseis horas) ou pelo telefone (22) 3853.4070.
 O edital encontra-se publicado na íntegra no site eletrônico do Município da Prefeitura Municipal de Santo Antônio de Pádua: www.santoantoniodepadua.rj.gov.br/licitacao.
 Rafael Lyons
 Secretário Municipal de Saúde

SERVIÇO AUTÔNOMO HOSPITALAR
AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 139/2023-SAH
 Proc. nº 333/2023/SAH - tipo: Menor preço por item - Objeto: Registro de preços para futura e eventual aquisição de insumos diversos 06, para atender as necessidades do Serviço Autônomo Hospitalar/Hospital São João Batista. Data/Hora: 04/10/2023 às 09h00min - UASG: 927.761. Edital: <http://www2.voltaredonda.rj.gov.br/transparencia/mod/licitacao/consulta/> e www.comprasnet.gov.br
 Sandra Pinto Barra - Pregoeira

Prefeitura Municipal de São Sebastião do Alto
Pregão Nº 47/2023
 A Prefeitura Municipal de São Sebastião do Alto, através da Comissão Permanente de Licitação, torna público, que fará realizar no dia 05/10/2023, às 09h30, no endereço eletrônico www.comprasgovernamentais.gov.br, através do Sistema de Registro de Preço, do tipo Menor preço por item, objetivando **EVENTUAL AQUISIÇÃO DE GÊNEROS ALIMENTÍCIOS DESTINADOS A MERENDA ESCOLAR PARA A REDE MUNICIPAL DE ENSINO**, nos termos do que dispõe a Lei Federal nº 8.666/93, 10.520/02, 123/06, Decreto Municipal 1.786/17 e alterações posteriores. Maiores esclarecimentos poderão ser obtidos de segunda a sexta-feira, das 08h às 16h, exceto feriado, no endereço Rua Dr. Julio Vieitas nº 88, Centro, São Sebastião do Alto/RJ, Tel/Fax: (22) 2559-1160.
 Victor Barros Martins
 Pregoeiro

PREFEITURA MUNICIPAL DE RESENDE
 Secretaria Municipal de Governo
SUPERINTENDÊNCIA MUNICIPAL DE LICITAÇÕES E CONTRATOS SUMLIC - COMISSÃO SAÚDE
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 RESPOSTA A QUESTIONAMENTO, que a licitação na modalidade **Pregão Eletrônico nº 324/2023 - Objeto: Registro de Preços de aquisição de material médico-hospitalar, conforme edital. Processo Administrativo nº 19.508/2023.** fica adiado do dia 20/09/2023, às 09h, para o dia: 06/10/2023, às 09h.
AVISO DE LICITAÇÃO
Pregão Eletrônico nº 374/2023 – Contratação de empresa especializada para prestação do serviço de realização de procedimentos de ultrassonografias do sistema circulatório, conforme Edital. Processo Administrativo nº 11.454/2023. Data/Hora: 17/10/2023, às 09h. Edital disponível no site: <http://www.resende.rj.gov.br> » menu » licitações » licitações agendadas e pregão eletrônico no site do Banco do Brasil. Informações e-mail: licitacao@resende.rj.gov.br.
 resende@gmail.com tel: (0XX24) 3354-3922. **Julio Cezar de Carvalho - Superintendente Municipal de Licitações e Contratos.**

SERVIÇO AUTÔNOMO HOSPITALAR
AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 141/2023-SAH
 Proc. nº 340/2023/SAH - tipo: Menor preço por item - Objeto: Registro de preços para futura e eventual aquisição de insumos diversos 13, para atender as necessidades do Serviço Autônomo Hospitalar/Hospital São João Batista. Data/Hora: 04/10/2023 às 09h00min - UASG: 927.761. Edital: <http://www2.voltaredonda.rj.gov.br/transparencia/mod/licitacao/consulta/> e www.comprasnet.gov.br
 Verônica Simões de Barros - Pregoeira

PREFEITURA MUNICIPAL DE CANTAGALO
FUNDO MUNICIPAL DE SAÚDE DE CANTAGALO
AVISO DE EDITAL LICITAÇÃO 86/2023
PREGÃO ELETRÔNICO - UASG 985821
EXCLUSIVO PARA MEI / ME / EPP
OBJETO: Registro de preço para futura e eventual aquisição de fraldas descartáveis para atender aos pacientes do Sistema Único de Saúde cadastrados nas unidades básicas de saúde do Fundo Municipal de Saúde conforme condições, quantidades e exigências estabelecidas no edital e seus anexos - VALOR: R\$ 62.441,10 - DATA DE ABERTURA DAS PROPOSTAS: 03 de outubro de 2023, às 9h, no site www.comprasnet.gov.br - EDITAL LICITAÇÃO: 21/09/2023, de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h, no seguinte endereço: Rua Vereador Francisco Eugênio Vieira, nº 300, salas 101 e 103, Centro, Cantagalo/RJ e no site www.cantagalo.rj.gov.br/licitacoes/aviso ou Portal de Compras do Governo Federal - www.comprasgovernamentais.gov.br ComprasNet SIASG.
 Cantagalo, 04 de setembro de 2023.
 Carlos Alexandre Marques da Silva
 Pregoeiro

PREFEITURA MUNICIPAL DE RESENDE
 Secretaria Municipal de Governo
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 ao edital e errata, fica adiada para o dia 05/10/2023, às 14h30, a licitação na modalidade de **Pregão Eletrônico nº 346/2023 - Objeto: Implantação de sistema de telefonia VOIP, conforme edital. P. A. nº 11.568/2023.** Errata disponível: <http://www.resende.rj.gov.br> » menu » licitações » licitações agendadas e <https://www.licitacoes.com.br/>. E-mail: editais.resende@gmail.com tel: (0XX24) 3354-4625. **Julio Cezar de Carvalho - Superintendente Municipal de Licitações e Contratos.**

ASSOCIAÇÃO Mahatma Gandhi
SAÚDE É ASSIM QUE SE FAZ!
AVISO DE SELEÇÃO PRESTADOR DE SERVIÇO CONCORRÊNCIA SIMPLIFICADA
 Contratação de empresa especializada para:
 • **069/2023:** Serviços Médicos;
 O presente Processo Seletivo visa atender as unidades hospitalares: Hospital Municipal Desembargador Leal Júnior e Hospital Municipal São Judas Tadeu, localizadas no Município de Itaboraí/RJ.
Tipo de Seleção: Proposta mais vantajosa (técnica e preço) - **Concorrência Simplificada.**
Data, Hora, e Local do Processo Seletivo: as propostas deverão ser entregues a partir da presente data, com entrega final até **28 de setembro de 2023**, através de e-mail enviado para licitacao.itaborai@mgandhi.com.br ou através de proposta escrita, entregue na sede administrativa do Hospital Mahatma Gandhi, situada na Rua do Ouvidor nº 130, 6º andar, sala 613, Centro, Rio de Janeiro/RJ.
 Os Editais completos e o Termo de Referência poderão ser solicitados através do endereço de email: licitacao.itaborai@mgandhi.com.br
 Rio de Janeiro, 21 de setembro de 2023.

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 emergenciais que são extremamente necessários para evitar possíveis falhas no fornecimento de energia de nossos clientes.
Dia: 24/09/2023

| Horário | Endereço | Nº Deslig. |
|------------------------|---|------------|
| 09:00 às 15:00 | Rua São João - Centro - Niterói | 20886111 |
| 09:00 às 15:00 | Rua São Pedro - Centro - Niterói | 20886111 |
| 09:00 às 15:00 | Rua Visconde de Uruguai - Centro - Niterói | 20886111 |
| SÃO GONÇALO | | |
| 13:00 às 17:00 | Avenida São Paulo - Trindade - São Gonçalo | 20792301 |
| 13:00 às 17:00 | Avenida Doutor Humberto Soeiro de Carvalho - Trindade - São Gonçalo | 20792301 |
| 13:00 às 17:00 | Rua Leonor Correia - Trindade - São Gonçalo | 20792301 |
| 13:00 às 17:00 | Rua Juazeiro - Trindade - São Gonçalo | 20792301 |
| 13:00 às 17:00 | Avenida José Manna Junior - Trindade - São Gonçalo | 20792307 |
| 13:00 às 17:00 | Rua Domingos D Duarte - Trindade - São Gonçalo | 20792307 |
| 13:00 às 17:00 | Rua Macaeté - Trindade - São Gonçalo | 20792307 |
| 13:00 às 17:00 | Rua Praça da Trindade - Hot-Dog - Trindade - São Gonçalo | 20792307 |
| Dia: 25/09/2023 | | |
| Horário | Endereço | Nº Deslig. |
| 09:00 às 15:00 | Rua das Margaridas - Santa Dalila - Suruí - Magé | 20834457 |
| 09:00 às 15:00 | Rua dos Cravos - Suruí - Magé | 20834457 |
| 13:00 às 17:00 | Estrada Ipiranga - Ipiranga - Magé | 20800601 |
| 13:00 às 17:00 | Ruas 80, 81, 84, 98 - Ipiranga - Mauá - Praia de Mauá - Magé | 20800601 |
| 13:00 às 17:00 | Rua Capitão José de Paula - Suruí - Vila Nova Suruí - Magé | 20834521 |
| 13:00 às 17:00 | Rua Guarany - Suruí - Magé | 20834521 |
| 13:00 às 17:00 | Rua Ivone Zazur - Suruí - Magé | 20834521 |
| 13:00 às 17:00 | Rua Josefina Zazur - Suruí - Magé | 20834521 |
| NITERÓI | | |
| 13:00 às 17:00 | Ruas A, D - Fonseca - Tenente Jardim - Niterói | 20771757 |
| 13:00 às 17:00 | Campo do Pau Ferro - Fonseca - Niterói | 20771757 |
| 13:00 às 17:00 | Rua Ladeira do Quebra - Tenente Jardim - Morro do Castro - Niterói | 20771757 |
| 13:00 às 17:00 | Ladeira Ira do Quebra - Fonseca - Niterói | 20771757 |
| MARICÁ | | |
| 13:00 às 17:00 | Estrada 1 - Jardim Atlântico - Jardim Atlântico Oeste - Itaipuapuá | 20800675 |
| 13:00 às 17:00 | Rua Zumbi dos Palmares - Barroco - Maricá | 20800675 |

Estamos com você, mesmo à distância.

LEILÃO DE 50 IMÓVEIS
 Online
 Data do Leilão: 28/09/2023 a partir das 13h00
bradesco zuk
ALAGOAS • AMAZONAS • BAHIA • CEARÁ • GOIÁS • MATO GROSSO • MATO GROSSO DO SUL • MINAS GERAIS • PARA • PARAÍBA • PERNAMBUCO • PIAUÍ • RIO DE JANEIRO • RIO GRANDE DO SUL • SANTA CATARINA • SÃO PAULO
À VISTA 10% DE DESCONTO | APARTAMENTOS • CASAS • COMERCIAIS • GALPÃO • TERRENOS

LOTE 26 - RIO DE JANEIRO/RJ - TIJUCA
 Rua Engenheiro Enaldo Cravo Peixoto, nº 105. Sala nº 211, com direito a 1 vaga de garagem. Área Privativa estimada: 26,00m². Matrícula 61.489 do 10º RI Local. Lance Mínimo: R\$ 163.000,00
Mínimo à Vista: R\$ 146.700,00

LOTE 27 - RIO DE JANEIRO/RJ - TIJUCA
 Rua Engenheiro Enaldo Cravo Peixoto, nº 105. Sala nº 218, com direito a 1 vaga de garagem. Área Privativa estimada: 26,00m². Matrícula 61.496 do 10º RI Local. Lance Mínimo: R\$ 163.000,00
Mínimo à Vista: R\$ 146.700,00

LOTE 29 - RIO DE JANEIRO/RJ - TIJUCA
 RUA LINS DE VASCONCELOS
 Rua Bruno de Vasconcelos, nº 337. Apartamento nº 403. Áreas totais: priv. estimada: 71,00m². Matr. 15.752 do 1º RI Local. Lance Mínimo: R\$ 72.000,00
Mínimo à Vista: R\$ 64.800,00

LOTE 30 - RIO DE JANEIRO/RJ - TIJUCA
 Rua Engenheiro Enaldo Cravo Peixoto, nº 105. Sala nº 310, com direito a 1 vaga de garagem. Área Privativa estimada: 22,00m². Matrícula 61.508 do 10º RI Local. Lance Mínimo: R\$ 142.000,00
Mínimo à Vista: R\$ 127.800,00

LOTE 31 - CAMPOS DOS GOYTACAZES/RJ - PARQUE TAMANDARÉ
 Rua Bruno de Azevedo, nº 60. Apartamento nº 308, Pelinca Residence & Services. Áreas: priv.: 35,15m² e total: 51,67m². Matr. 28.989 do 7º RI Local. Lance Mínimo: R\$ 127.000,00 | **Mínimo à Vista: R\$ 114.300,00**

LOTE 32 - RIO DE JANEIRO/RJ - RECREIO DOS BANDEIRANTES
 Rua Silvia Pozzano, nº 2760. Apartamento nº 204 (Ala A) - Com direito a uso de uma vaga de garagem. Áreas totais: priv. estimada: 88,00m². Matr. 403.853 do 9º RI Local. Lance Mínimo: R\$ 281.000,00
Mínimo à Vista: R\$ 252.900,00

LOTE 33 - RIO DE JANEIRO/RJ - RECREIO DOS BANDEIRANTES
 Avenida Jarbas de Carvalho, nº 1205. Apartamento nº 301, Cond. Freguesia de Jacarepaguá, com direito a uso de três vagas de garagem. Áreas totais: priv. estimada: 32,00m². Matr. 234.292 do 9º RI Local. Lance Mínimo: R\$ 819.000,00
Mínimo à Vista: R\$ 737.100,00

LOTE 34 - RIO DE JANEIRO/RJ - TIJUCA
 Rua Engenheiro Enaldo Cravo Peixoto, nº 105. Sala nº 312, com direito a 1 vaga de garagem. Área Privativa estimada: 22,00m². Matrícula 61.514 do 10º RI Local. Lance Mínimo: R\$ 148.000,00
Mínimo à Vista: R\$ 133.200,00

LOTE 35 - RIO DE JANEIRO/RJ - TIJUCA
 Rua Engenheiro Enaldo Cravo Peixoto, nº 105. Sala nº 316, com direito a 1 vaga de garagem. Área Privativa estimada: 22,00m². Matrícula 61.514 do 10º RI Local. Lance Mínimo: R\$ 142.000,00
Mínimo à Vista: R\$ 127.800,00

Comissão do leilão: o arrematante pagará ao leiloeiro 5% sobre o valor da arrematação. O edital completo (descrição dos imóveis, condições de venda e pagamento) encontra-se registrado no 8º Oficial de Registro de Títulos e Documentos e Civil de Pessoa Jurídica da Comarca de São Paulo nº 1.564.435 em 05/09/2023 e no 1º Oficial de Registro de Títulos e Documentos de Osasco nº 229.360 em 12/09/2023. Leiloeira Oficial: Dora Plat - Juceps 744.
MAIS INFORMAÇÕES: 3003.0677
<https://VITRINEBRADESCO.com.br/> | PORTALZUK.com.br