



**Marcapasso** do tamanho de uma tampinha de caneta é implantado com sucesso em homem, num hospital inglês.

O **dispositivo**, chamado marca-passo sem fio Aveir VR, é 10 vezes menor que os aparelhos padrão, com 38 mm.

## HÁBITOS SIMPLES

# Subir escadas: esforço que faz bem

## Estudo comprova que atividade reduz risco de doenças cardíacas

Um hábito simples pode fazer toda a diferença para a saúde como um todo. Isso se comprova com a descoberta de que subir diariamente cinco lances de escada reduz o risco de doenças cardiovasculares em 20%, de acordo com um novo estudo publicado na revista "Atherosclerosis Journal".

Para a pesquisa, os cientistas contaram com dados de mais de 400 mil participantes adultos do Reino Unido. Todos eram suscetíveis a doenças cardiovasculares com base em seu histórico familiar, fatores de risco genéticos e fatores de risco estabelecidos, como pressão alta e histórico de tabagismo, juntamente aos seus hábitos de vida. "Essas descobertas destacam as vantagens potenciais

de subir escadas como medida preventiva primária para ASCVD (doença cardiovascular aterosclerótica) na população em geral", afirma Lu Qi, autor do estudo e professor no Tulane University School of Public Health and Tropical Medicine, em comunicado à imprensa.

Desta forma, os pesquisadores concluíram que subir escadas é mais eficaz para a saúde cardiovascular do que caminhar 10 mil passos por dia (cerca de 8km). Além disso, os participantes que pararam de subir escadas diariamente tiveram um aumento de 32% nas doenças cardiovasculares. "Curtas subidas de escadas de alta intensidade são uma forma eficiente em termos de tempo para melhorar a aptidão cardior-



Curtas subidas de escadas de alta intensidade são uma forma eficiente para melhorar a aptidão cardiorrespiratória

# Bem-viver

respiratória e o perfil lipídico, especialmente entre aqueles que não conseguem atingir as recomendações atuais de atividade física", explica Lu Qi.

Uma pesquisa publicada na revista "JAMA Oncology" mostra que as atividades cotidianas vigorosas, como resolver coisas na rua a pé, subir escadas, carregar as compras do mercado até em casa ou tarefas domésticas diárias previnem o desenvolvimen-

## COTIDIANO

### Tarefas domésticas diárias também previnem o risco de contrair câncer

to de câncer. A realização de mínimo 3,5 minutos por dia dessas atividades foi associada a uma redução de 17 a 18% do risco de contrair a doença, em comparação com permanecer sem fazer nenhuma forma de movimentação corporal vigorosa.

Cerca de 11 mil participantes realizou ao menos 4,5 minutos por dia das tarefas com esforço físico, o que demonstrou a uma redução de 20 a 21% no risco total de câncer. Além disso, o câncer de mama, de pulmão e de intestino, obtiveram os melhores resultados e uma redução do risco mais acentuada. Um mínimo de 3,5 minutos por dia dessas atividades, por exemplo, reduziu o risco dessas doenças em 28-29%. Já com 4,5 minutos por dia, houve uma redução de 31-32%. x

### CONCESSÃO DE LICENÇA

**MITSUKAWA BRASIL COMERCIAL LTDA** torna público que recebeu da PREFEITURA DA CIDADE DE SÃO JOÃO DE MERITI a Licença Municipal de Operação N.º N.º0624/2022, com validade até 30 de maio de 2027 para operar a atividade de comércio varejista e aluguel de equipamentos e suprimentos de informática com área total de 773,50 m², situado a Rua Maria Januária, 3771 Jardim José Bonifácio /São João de Meriti. (Processo N.º 14295/2015).

### EDITAL DE CONVOCAÇÃO

De acordo com os §§6 e §7 do art. 9º do estatuto do SINDICATO DOS TRABALHADORES NAS EMPRESAS PRÓPRIAS E CONTRATADAS NA INDÚSTRIA E NO TRANSPORTE DE PETRÓLEO, GÁS, MATÉRIAS-PRIMAS, DERIVADOS, PETROQUÍMICA E AFINS, ENERGIAS DE BIOMASSAS E OUTRAS RENOVÁVEIS E COMBUSTÍVEIS ALTERNATIVOS NO ESTADO DO RIO DE JANEIRO – SINDIPETRO-RJ, convocamos os trabalhadores da atividade de Apropriação, que atuam na sede da Transpetro, a participarem da Assembleia Geral Extraordinária, que será realizada no dia 24 de setembro de 2023, às 18h, no link <https://us02web.zoom.us/j/89240595880>, para discussão e deliberação sobre os seguintes pontos de pauta: 1) Proposta da empresa para o ACT; 2) Estado de Greve; 3) Mobilizações, com ênfase na participação num ato no dia 30 de outubro, que poderá ser até de paralisação de 24 horas. Rio de Janeiro, 23 de outubro de 2023. Eduardo Henrique - Coordenador da Secretaria Geral | Natália Russo Lopes - Coordenadora Sec. de Política e Formação Sindical.



ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
PREFEITURA MUNICIPAL DE NILÓPOLIS  
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE  
FUNDO MUNICIPAL DE SAÚDE

### CHAMAMENTO PÚBLICO

**CHAMAMENTO PÚBLICO Nº 01/2023/FMSN, PARA CREDENCIAMENTO DE ESTABELECIMENTOS DE SAÚDE INTERESSADOS EM PARTICIPAR, DE FORMA COMPLEMENTAR PARA A PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS E PROCEDIMENTOS SEGUINDO A TABELA SUS – SIGTAP DO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE (SUS) NO MUNICÍPIO DE NILÓPOLIS.** Processo nº 1.501/2023/FMSN. Data para Entrega dos Envelopes: até 23 de novembro de 2023 às 10h e 59min. Data da Abertura dos Envelopes: 23 de novembro de 2023 às 11h. Da Retirada dos Editais: Através do site [siapfms.nilopolis.rj.gov.br/portal-transparencia/licitacoes](http://siapfms.nilopolis.rj.gov.br/portal-transparencia/licitacoes) ou forma presencial, por pessoa devidamente identificada, com o carimbo de CNPJ da empresa, duas resmas de papel A4, por Edital, na sede da Prefeitura, à Rua Pedro Álvares Cabral, n.º 305, 3º andar, setor: CLC.

Nilópolis, 19 de outubro de 2023.  
Ricardo da S. Miguel  
Gestor de Licitações e Contratos

### ERRATA DE AVISO DE LICITAÇÃO

A Coordenadoria de Licitações e Contratos vem através deste, promover a retificação abaixo, em virtude de erro redação do aviso de licitação, na publicação dia 17 de outubro de 2023, página 12 do jornal Extra. PROCESSO Nº: 1.363/2023/FMSN. ONDE SE LÊ: "PREGÃO PRESENCIAL Nº 14/2023/FMSN". LEIA-SE: "PREGÃO PRESENCIAL Nº 16/2023/FMSN".

Nilópolis, 19 de outubro de 2023.  
Ricardo da S. Miguel  
Gestor de Licitações e Contratos

### REPUBLICAÇÃO COM NOVA DATA

**PREGÃO PRESENCIAL Nº 15/2023/FMSN;** PROCESSO Nº: 1.543/2023/FMSN; OBJETO: Aquisição de aparelhos de ar condicionado, com instalação; TIPO DE JULGAMENTO: menor preço por item; NOVA DATA DE ABERTURA: 06/11/2023 às 11h; FUNDAMENTO LEGAL: DM nº 2.918/06, LC nº 123/06 e LF nº. 10.520/02 e nº 8.666/93.

**PREGÃO PRESENCIAL Nº 16/2023/FMSN;** PROCESSO Nº: 1.363/2023/FMSN; OBJETO: Aquisição de computadores para atender ao Fundo Municipal de Saúde e SEMUSA; TIPO DE JULGAMENTO: menor preço por item; NOVA DATA DE ABERTURA: 07/11/2023 às 14h; FUNDAMENTO LEGAL: DM nº 2.918/06, LC nº 123/06 e LF nº. 10.520/02 e nº 8.666/93; Da Retirada dos Editais: Através do site [siapfms.nilopolis.rj.gov.br/portal-transparencia/licitacoes](http://siapfms.nilopolis.rj.gov.br/portal-transparencia/licitacoes) ou forma presencial, por pessoa devidamente identificada, com o carimbo de CNPJ da empresa, duas resmas de papel A4, por Edital, na sede da Prefeitura, à Rua Pedro Álvares Cabral, n.º 305, 3º andar, setor: CLC.

Nilópolis, 19 de outubro de 2023.  
Ricardo da S. Miguel  
Gestor de Licitações e Contratos

### AVISO DE LICITAÇÃO

**PREGÃO PRESENCIAL Nº 17/2023/FMSN;** PROCESSO Nº: 1.184/2023/FMSN; OBJETO: Prestação de serviços de locação de gerador de energia elétrica, com instalação e manutenção preventiva e corretiva, para atender a unidade de epidemiologia/vacinação; TIPO DE JULGAMENTO: menor preço por item; NOVA DATA DE ABERTURA: 08/11/2023 às 14h; FUNDAMENTO LEGAL: DM nº 2.918/06, LC nº 123/06 e LF nº. 10.520/02 e nº 8.666/93; Da Retirada dos Editais: Através do site [siapfms.nilopolis.rj.gov.br/portal-transparencia/licitacoes](http://siapfms.nilopolis.rj.gov.br/portal-transparencia/licitacoes) ou forma presencial, por pessoa devidamente identificada, com o carimbo de CNPJ da empresa, duas resmas de papel A4, por Edital, na sede da Prefeitura, à Rua Pedro Álvares Cabral, n.º 305, 3º andar, setor: CLC.

Nilópolis, 19 de outubro de 2023.  
Ricardo da S. Miguel  
Gestor de Licitações e Contratos



ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE MASTERS DE NATAÇÃO

FUNDADA EM 8 DE DEZEMBRO DE 1984  
Av. Traze de Maio, 23 - sala 740 | Centro | Rio de Janeiro | RJ | Brasil | CEP 20031-007  
Telefone: +55 (21) 2240-8591 | Telefax: +55 (21) 2532-5948  
Site Oficial: [www.abmn.org.br](http://www.abmn.org.br) | E-mail: [abmn@abmn.org.br](mailto:abmn@abmn.org.br)  
CNPJ 23.411.937/0003-51 | Inscrição Estadual 15020 | Inscrição Municipal 300.260-8

### ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE MASTERS DE NATAÇÃO EDITAL DE CONVOCAÇÃO

O Presidente da Associação Brasileira de Masters de Natação, no uso de suas atribuições que lhe confere o Art. 25º e em atendimento ao que estabelece o Art. 23º, letra "b" e "c" do Estatuto da ABMN convoca os senhores associados, juntos com a Associação, a reunirem-se em Assembleia Geral Ordinária no dia 25 de novembro de 2023, no Praia Clube de Uberlândia, situado na Praça Primo Crosara, 505, Copacabana, Uberlândia, Minas Gerais. A referida Assembleia se instalará às 15h30 em primeira convocação e às 16h em segunda convocação, para deliberar sobre os seguintes pontos:

1. Eleição do Presidente, Vice-Presidente e Conselho Fiscal para o triênio 2023-2026;
2. Posse do Presidente, Vice-Presidente e Conselho Fiscal eleitos;
3. Assuntos Gerais.

Rio de Janeiro, 20 de outubro de 2023.  
Carlos Roberto da Silva  
Presidente



ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
PREFEITURA MUNICIPAL DE NILÓPOLIS  
COORDENADORIA DE LICITAÇÕES E CONTRATOS

### CHAMAMENTOS PÚBLICOS

**CHAMAMENTO PÚBLICO Nº 02/2023 - OBJETIVANDO O CREDENCIAMENTO DE PROFISSIONAIS PARA ANÁLISE E EMISSÃO DE PARECER TÉCNICO DAS PROPOSTAS INSCRITAS NOS EDITAIS A SEREM PUBLICADOS POR ESTA PREFEITURA PARA EXECUÇÃO DOS RECURSOS DISPONIBILIZADOS PELA LEI COMPLEMENTAR Nº 195/2022 – LEI PAULO GUSTAVO.** Processo nº 7.026/2023. Data para Entrega dos Envelopes: até 07 de novembro de 2023, às 09h59. Data da Abertura dos Envelopes: 07 de novembro de 2023, às 10h. Fundamento Legal: Lei complementar nº 195/2022 e Lei nº 8.666/93.

**CHAMAMENTO PÚBLICO Nº 03/2023 - OBJETIVANDO A SELEÇÃO DE PESSOAS FÍSICAS PARA ATUAREM NO SUPORTE O ACOMPANHAMENTO E AO MONITORAMENTO DOS PROCESSOS E DAS PROPOSTAS APOIADAS NOS CHAMAMENTOS PÚBLICO REFERENTE À EXECUÇÃO DA LEI COMPLEMENTAR Nº 195/2022 – LEI PAULO GUSTAVO.** Processo nº 8.246/2023. Data para Entrega dos Envelopes: até 08 de novembro de 2023, às 09h59. Data da Abertura dos Envelopes: 08 de novembro de 2023, às 10h. Fundamento Legal: Lei complementar nº 195/2022 e Lei nº 8.666/93.

Da Retirada do Edital: Através do site <http://siap.nilopolis.rj.gov.br/portal-transparencia/home>, ou de forma presencial, de segunda à sexta-feira, na sede da Prefeitura, 3º andar, setor: CLC. Na retirada do Edital sendo o interessado grupo informal (pessoa física), este deverá apresentar cópia do CPF. Sendo o interessado grupo formal (pessoa jurídica) deverá apresentar o carimbo do CNPJ.

Nilópolis, 19 de outubro de 2023.  
Ricardo da S. Miguel  
Gestor de Licitações e Contratos

### REPUBLICAÇÃO COM NOVA DATA

**PREGÃO PRESENCIAL Nº 22/2023;** PROCESSO Nº: 8.131/2023; OBJETO: Aquisição de combustíveis e afins; TIPO DE JULGAMENTO: menor preço por item; NOVA DATA DE ABERTURA: 09/11/2023, às 11h; FUNDAMENTO LEGAL: DM nº 2.918/06, LC nº 123/06 e Lei nº 10.520/02 e 8.666/93.

**PREGÃO PRESENCIAL Nº 23/2023;** PROCESSO Nº: 2.773/2023; OBJETO: Contratação de empresas especializadas em fornecimento de equipamentos e prestação de serviços de informática, para a modernização da Coordenadoria de Licitações e Contratos (CLC); TIPO DE JULGAMENTO: menor preço por lote; NOVA DATA DE ABERTURA: 13/11/2023 às 11h; FUNDAMENTO LEGAL: DM nº 2.918/06, LC nº 123/06 e Lei nº 10.520/02 e 8.666/93.

**PREGÃO PRESENCIAL Nº 24/2023;** PROCESSO Nº: 2.934/2023; OBJETO: Prestação de serviços gráficos com criação, confecção e instalação, visando o fornecimento de material da mesma natureza e fornecimento de materiais personalizados; TIPO DE JULGAMENTO: menor preço por item; NOVA DATA DE ABERTURA: 13/11/2023 às 11h; FUNDAMENTO LEGAL: DM nº 2.918/06, LC nº 123/06 e Lei nº 10.520/02 e 8.666/93.

**TOMADA DE PREÇOS Nº: 04/2023 (\* Remarcação);** PROCESSO Nº: 7.755/2023; OBJETO: Contratação de empresa especializada no ramo de engenharia para o Serviço de aumento de carga elétrica em 14 (quatorze) unidades da rede municipal de ensino de Nilópolis/RJ. REGIME DE EXECUÇÃO: empreitada por preço unitário; TIPO DE JULGAMENTO: menor preço global; NOVA DATA DE ABERTURA: 16/11/2023, às 11h; FUNDAMENTO LEGAL: Artigo 23, I, "b" da lei 8.666/93 e LC nº 123/06.

Comunicamos às empresas interessadas a alteração na data de abertura das licitações acima em virtude do pleno atendimento aos parâmetros de publicidade que regem a matéria de licitações e esta administração.

Da Retirada dos Editais: Através do site <http://siap.nilopolis.rj.gov.br/portal-transparencia/home> ou de forma presencial, por pessoa devidamente identificada, com o carimbo de CNPJ da empresa, duas resmas de papel A4, por Edital. Maiores esclarecimentos estão à disposição dos interessados na Sede da Prefeitura, à Rua Pedro Álvares Cabral, n.º 305, 3º andar – Centro – Nilópolis/RJ. Horário de Atendimento: das 13h30 às 16h, de segunda à sexta - feira.

Nilópolis, 19 de outubro de 2023  
Ricardo da S. Miguel  
Gestor de Licitações e Contratos



ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
PREFEITURA MUNICIPAL DE MACAÉ  
SECRETARIA MUNICIPAL DE INFRAESTRUTURA E ADJUNTAS  
COORDENADORIA ESPECIAL DE LICITAÇÕES  
AVISO DE ERRATA Nº 002 - REMARCAÇÃO  
EDITAL – CONCORRÊNCIA PÚBLICA SEMINF Nº 017/2023

O Município de Macaé, através da Comissão Especial de Licitação da Secretaria Municipal de Infraestrutura, torna público, tendo em vista a autorização de prosseguimento do TCE/RJ, que fará realizar no dia 28 de novembro de 2023, às 10:00h, no Auditório do Paço Municipal, sito à Av. Presidente Feliciano Sodré, 534, Térreo, Centro na cidade de Macaé/RJ, a CONCORRÊNCIA PÚBLICA - SEMINF Nº 017/2023 do tipo MENOR PREÇO GLOBAL, sob o regime de EXECUÇÃO INDIRETA EMPREITADA POR PREÇO UNITÁRIO de acordo com as Leis em vigência. O Edital, seus anexos e demais informações estarão disponíveis para download no site do Município de Macaé ([www.macaer.rj.gov.br](http://www.macaer.rj.gov.br)). O edital também estará disponível na sala da Comissão Especial de Licitações - SEMINF, na Secretaria Municipal Adjunta de Obras, sito Avenida Camilo Nogueira da Gama, nº250, Novo Botafogo, Macaé-RJ, através de pessoa credenciada e com carimbo do CNPJ, de segunda a sexta-feira de 08:00h às 17:00h, tel. contato (22) 2757-6028. Objeto: Contratação de empresa especializada em construção civil para infraestrutura e urbanização de ruas da Virgem Santa, Macaé/RJ, com fornecimento de mão-de-obra, materiais e equipamentos.

Macaé-RJ, 23 de outubro de 2023.  
Augusto Damaceno Alonso Ferrrom  
Coordenador Especial de Licitações

### PREFEITURA MUNICIPAL DE TRÊS RIOS AVISOS DE LICITAÇÕES – UASG: 985919

#### AVISO DE PREGÃO ELETRÔNICO Nº 132/2023

OBJETO: Prestação de serviços de adaptação de uma Van de Transporte de Passageiros em uma Van Escritório, para levar atendimentos itinerantes, cidadania, através dos serviços do CRAS, para a população mais vulnerável residente nas áreas mais distantes e empobrecidas do Município.

DATA DE ABERTURA DA LICITAÇÃO: 09 de novembro de 2023 às 08h00min.

#### AVISO DA TOMADA DE PREÇOS Nº 011/2023 - RETIFICADO

OBJETO: Contratação de empresa para construção de muro de contenção tipo cortina atirantada e gabião tipo caixa a ser executado na Rua Amazonas – Cariri, Vila Isabel, Três Rios/RJ.

DATA DE ABERTURA DA LICITAÇÃO: 10 de novembro de 2023 às 09h30min.

#### AVISO DE PREGÃO ELETRÔNICO Nº 133/2023

OBJETO: Contratação de empresa para prestação de serviços de exames para atender as necessidades do setor de regulação e marcação de exame de espirometria.

DATA DE ABERTURA DA LICITAÇÃO: 13 de novembro de 2023 às 08h00min.

#### AVISO DE CONCORRÊNCIA PÚBLICA Nº 006/2023

OBJETO: Prestação de serviços de Obra de Pavimentação de Diversas Ruas do Centro do Convênio - 915708/2021, Operação - 10776585-05, com a Caixa Econômica Federal, no Município de Três Rios.

DATA DE ABERTURA DA LICITAÇÃO: 23 de novembro de 2023 às 09h30min.

Informações Complementares: Os editais estarão disponíveis na Plataforma: [www.gov.br/compras/pt-br](http://www.gov.br/compras/pt-br) e no site da Prefeitura: <https://transparenciamtr.primaxonline.com.br/transparencia/contedo/licitacoes/5>. Outras informações poderão ser obtidas no e-mail [licitacao@tresrios.rj.gov.br](mailto:licitacao@tresrios.rj.gov.br) ou no telefone: (24) 2252-2286.

Caio Correa de Carvalho

Diretor Geral da Sec. de Gestão Pública e Compras Governamentais

LEILÃO DE 40 IMÓVEIS Online

Data do Leilão: 25/10/2023 a partir das 14h00

AMAZONAS • CEARÁ • GOIÁS • MARANHÃO • MINAS GERAIS • PARÁ • PARANÁ  
PERNAMBUCO • RIO DE JANEIRO • RIO GRANDE DO SUL • SERGIPE • SÃO PAULO

À VISTA 10% DE DESCONTO | APARTAMENTOS • ÁREA RURAIS • CASAS • COMERCIAIS • TERRENOS

<p><b>LOTE 19 - VOLTA REDONDA/RJ RETIRO</b> Rua Helvécio Gomes Pimenta, nº 141. Apartamento nº 101 (Térreo), Condomínio D. Áreas totais: priv: 52,93m². Matr. 14.757 do 2º RI Local. Lance Mínimo: R\$ 69.000,00 Mínimo à Vista: R\$ 62.100,00</p>	<p><b>LOTE 20 - RIO DE JANEIRO/RJ PECHINCHA</b> Rua Ministro Gabriel de Piza, nº 71. Apartamento nº 708 (Bloco 01), Residencial Firenze, com direito a uso de uma vaga de garagem. Áreas totais: priv. estimada 51,00m². Matr. 257.869 do 9º RI Local. Lance Mínimo: R\$ 108.000,00 Mínimo à Vista: R\$ 97.200,00</p>
<p><b>LOTE 21 - MACAÉ/RJ PARQUE AEROPORTO</b> Rua José Gonzaga de Oliveira, nº 25. Casa 01 (Lote 02 da Quadra 02). Áreas totais: ter.: 252,00m² e constr.: 142,55m². Matr. 18.557 do 3º RI local. Lance Mínimo: R\$ 90.000,00 Mínimo à Vista: R\$ 81.000,00</p>	<p><b>LOTE 22 - TERESÓPOLIS/RJ COLÔNIA ALPINA</b> Estrada Santa Rita, s/nº. Terreno (Unidade 5 da Quadra II) - Cond. Residencial Green Life Club. Áreas totais: ter.: 2.862,00m². Matr. 26.609 do 3º RI local. Lance Mínimo: R\$ 127.000,00 Mínimo à Vista: R\$ 114.300,00</p>
<p><b>LOTE 23 - TERESÓPOLIS/RJ FAZENDA ALPINA</b> Estrada Santa Rita, s/nº. Terreno (Unidade 78 da Quadra III) - Condomínio Residencial Green Life Club. Áreas totais: ter.: 1.405,47m². Matr. 26.652 do 3º RI local. Lance Mínimo: R\$ 35.000,00 Mínimo à Vista: R\$ 31.500,00</p>	<p>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 1º Oficial de Registro de Títulos e Documentos e Civil de Pessoa Jurídica da Comarca de São Paulo nº 3.725.764 em 09/10/2023 e no 1º Oficial de Registro de Títulos e Documentos de Osasco nº 229.583 em 17/10/2023. Leiloeira Oficial: Dora Piat - Jucesp 744.</p>

MAIS INFORMAÇÕES: 3003.0677  
<https://VITRINEBRADESCO.com.br/> | [PORTALZUK.com.br](http://PORTALZUK.com.br)