

**A combinação** verão e máscara (item indispensável na pandemia) exige mais cuidados com a pele para evitar a acne.

**Algumas** orientações são usar sabonetes e hidratantes próprios para o seu tipo de pele e lavar a máscara com sabão neutro.

# Bem-viver

## DOS HOMENS E DAS MULHERES

# Calor exige atenção com saúde íntima

Suor e região abafada facilitam a proliferação de fungos: veja dicas para a saúde íntima

**Evelin Azevedo**

evelin.machado@infoglobo.com.br

▶ No verão, é preciso redobrar os cuidados com a saúde íntima, porque a umidade causada pela sudorese e o abafamento do local são a combinação perfeita para o aumento da proliferação de fungos e bactérias na área. Infecções genitais podem surgir tanto em mulheres quanto em homens, no entanto, são causadas por patógenos diferentes.

Um dos fungos mais comuns nas mulheres é a cândida, que provoca a candidíase.

— Se ela tiver em pequena quantidade, pode até conviver junto com a flora bacteriana normal da vagina, sem provocar sintomas. Mas se tiver um desequilíbrio, e a candidíase crescer em excesso, pode provocar sintomas, co-

moceira na região genital, vermelhidão e corrimento esbranquiçado, tipo leite coalhado, que às vezes pode até ficar um pouquinho esverdeado na calcinha — explica Elisabete Ostrowski, ginecologista do Hospital Adventista Silvestre.

A também ginecologista Ana Sodré destaca que um dos sintomas pode ser mau cheiro na região genital, assim como dor e sangramento na relação sexual. A mulher deve procurar por um profissional da ginecologia quando perceber que o corrimento está fora do padrão ou quando apresentar um dos outros sintomas.

Já nos homens, é comum aparecer na região da virilha um fungo chamado Tinea cruris. Normalmente, os sintomas são vermelhidão e coceira

## ▶ CUIDADOS NO VERÃO

### PARA ELAS



#### Melhore a ventilação

Use roupas que ajudem a ventilar melhor a região genital, como saias, vestidos e shorts mais folgados. Evite peças mais justas ou apertadas



#### Evite roupas molhadas

Sempre que sair da piscina, da praia ou da cachoeira, evite ficar muito tempo com as roupas molhadas, pois elas facilitam a proliferação de fungos e bactérias



#### Durma sem calcinha

Dormir sem calcinha ajuda a região genital a ficar mais ventilada, diminuindo os riscos de aumento de fungos e bactérias



#### Secagem correta

Evite deixar a calcinha lavada pendurada no banheiro, porque trata-se de um local úmido, o que atrasa a secagem da peça

### PARA ELES



#### Use cuecas de algodão

Roupas de algodão absorvem melhor o suor da pele, portanto prefira cuecas com este tipo de tecido. De preferência, em formato de sunga. Cuecas boxer deixam a virilha úmida



#### Mantenha a região seca

É importante secar muito bem a região após tomar banho. Se você transpirar muito durante o dia, aproveite o momento de urinar para secar a área com papel higiênico



#### Evite roupas molhadas

A mesma dica para as mulheres vale para os homens: sempre que sair da piscina, da praia ou da cachoeira, evite ficar muito tempo com as roupas molhadas, pois elas facilitam a proliferação de fungos e bactérias

local, causando desconforto.

— Apesar de ser raro, pode surgir alguma irritação no pênis também por conta da umidade, principalmente em pacientes que não fi-

zeram a cirurgia de retirada do prepúcio — afirma Alex Meller, urologista da Unifesp e do Hospital Israelita Albert Einstein.

Os tratamentos costumam

ser com cremes ou comprimidos orais para combater o crescimento dos fungos. Para evitar esses desconfortos na estação mais quente do ano, a melhor opção é usar

roupas que deixem a região genital mais ventilada, evitando, por exemplo, jeans apertados ou calças de lycra, pois elas não deixam a área transpirar corretamente. ✕

## O PAÍS

# PM prende suspeito de estupro de adolescente de 13 anos no Ceará

▶ **FORTALEZA** - A polícia prendeu ontem o suspeito de ameaçar e estupro de uma garota de 13 anos no Bairro Antônio Bezerra, em Fortaleza (CE), na manhã de 1º de janeiro. Ele tem 24 anos, não conhecia a vítima e já responde a procedimentos criminais por receptação e ameaça.

A adolescente ia para a casa da madrinha e, enquanto estava esperando o ônibus, foi abordada pelo criminoso. Ele a ameaçou com um gargalo de garrafa de vidro, forçando-a a ir até um galpão abandonado, onde a estuprou.

Segundo o tenente-coronel Hideraldo Bellini, comandante do 12º Batalhão de Polícia Militar (BPM), a Justiça expediu um mandado de prisão preventiva contra o suspeito, que não teve o nome divulgado. O homem foi detido no Centro de Fortaleza e encaminhado à Delegacia de Defesa da Mulher (DDM), na capital cearense. A vítima e a mãe dela estiveram na unidade policial para reconhecer o estupro e prestar depoimento. A adolescente fez exame de corpo de delito na Perícia Forense do Ceará (Pefoce) para cons-

tatar o abuso sexual e já tomou medicamentos, prescritos por um médico do Hospital São José de Doenças Infecciosas.

Imagens de câmeras de segurança obtidas pela PM mostram a vítima e o estupro através de uma avenida em direção a um viaduto. Ele colocou um dos braços no ombro da adolescente, simulando

que eram conhecidos. Segundo ela, o criminoso ameaçou

matá-la caso tentasse pedir ajuda a alguém no caminho.

Segundo a mãe da vítima, a filha pediu para ir visitar a madrinha e saiu de casa por volta das 9h. A adolescente não quis que ninguém a acompanhasse até o ponto de ônibus. “Ela disse: ‘Não, mãe, a rua está cheia de gente’. Infelizmente, deixei porque ela tem costume de pegar esse ônibus”, contou a mãe, que desabafou. “Eu não sei nem descrever o que estou sentindo. É dor e angústia, é uma sensação muito ruim.” ✕

Do G1



Câmera de segurança flagrou o estupro ao lado da vítima

REPRODUÇÃO DE VÍDEO

**ESTADO DO RIO DE JANEIRO**  
**PREFEITURA DO MUNICÍPIO DE MARICÁ**  
**AUTARQUIA EMPRESA PÚBLICA DE TRANSPORTES - EPT**  
**AVISO DE LICITAÇÃO COM EXCLUSIVIDADE PARA MICROEMPRESA E EMPRESA DE PEQUENO PORTE**  
**PREGÃO PRESENCIAL Nº 02/2021**

Objeto: Registro de preços para aquisição de material de expediente e limpeza.

O Pregoeiro desta Autarquia, no uso de suas atribuições, informa que o Pregão supracitado fica marcado para o dia 14/01/2021, às 09h, no Centro de Artes e Esportes unificados (CEU), localizado na Rodovia Ernani do Amaral Peixoto (RJ 106), Km 27,5, Itapeba - Maricá/RJ. Os interessados em retirar o Edital deverão comparecer na sede administrativa da EPT, sito à Rua das Galinhas, nº 0, Lote 113, Gleba 01, 2º andar, Parque da Cidade, Maricá/RJ, portando carimbo contendo CNPJ e Razão Social da empresa, 01 (um) CD-RW virgem ou pen drive e uma resma de papel A4, das 09h às 16h; solicitar pelo e-mail [cpl.ept.marica@gmail.com](mailto:cpl.ept.marica@gmail.com) ou realizar o download no site pelo link [www.eptmarica.rj.gov.br](http://www.eptmarica.rj.gov.br) >>transparência>>Portaldatransparência>>editais. Outras informações, se necessárias, serão prestadas através do email [cpl.ept.marica@gmail.com](mailto:cpl.ept.marica@gmail.com).

Maricá / RJ, 30 de dezembro de 2020.

**Jhone Medeiros de Oliveira**  
 Pregoeiro EPT  
 Mat nº 11.00049

**AVISO DE REABERTURA DE PRAZO**  
**TOMADA DE PREÇOS Nº 1/2019**

Comunicamos a reabertura de prazo da licitação supracitada, processo Nº 63386001517201977, publicada no D.O.U de 25/11/2020. Objeto: O objeto da presente licitação é a escolha da proposta mais vantajosa para a contratação de empresa para elaboração de projetos de engenharia que possibilitem a construção de edificações e infraestrutura de obras para garantir as adequadas atividades e guarda de materiais específicos do Batalhão de Comando e Controle, no Complexo Naval da Ilha do Governador, localizado na Rua Magno Martins, s/nº, Bancários, Ilha do Governador, Rio de Janeiro. Novo Edital: 22/12/2020, das 09h15 às 11h15 e das 13h15 às 15h30. Endereço: Estrada do Quilombo, s/nº, Bananal, Ilha do Governador/RJ, Bananal - RIO DE JANEIRO - RJ. Entrega das Propostas: 18/01/2021 às 10h. Endereço: Estrada do Quilombo, s/nº - Bananal - Ilha do Governador Bananal - RIO DE JANEIRO - RJ.

**LUIGGI CAMPANY DE OLIVEIRA**  
 Ordenador de Despesas

**ESTADO DO RIO DE JANEIRO**  
**PREFEITURA MUNICIPAL DE MARICÁ**  
**INSTITUTO MUNICIPAL DE INFORMAÇÃO E PESQUISA DARCY RIBEIRO - IDR**  
**COMISSÃO ESPECIAL DE APOIO AO PREGÃO**  
**ERRATA DO AVISO DO RESULTADO DO RECURSO**  
**PROCESSO ADMINISTRATIVO Nº 0139133/2020**

NA PUBLICAÇÃO NO JOM DATADA EM 21 DE DEZEMBRO DE 2020, EDIÇÃO Nº 1112, ANO XII, ÀS FLS 10/11; E,  
 NA PUBLICAÇÃO NO JORNAL EXTRA DATADA EM 22 DE DEZEMBRO DE 2020, ÀS FLS 9.

Onde se lê: **“RECURSO - TOMADA DE PREÇOS Nº 01/2020”**  
 Leia-se: **“RECURSO - PREGÃO PRESENCIAL Nº 05/2020”**

**RAFAEL ARAUJO CUNHA**  
 Pregoeiro Oficial - IDR  
 Matrícula n.º 700.028

**PREFEITURA MUNICIPAL DE RESENDE**  
 Secretaria Municipal de Governo  
**SUPERINTENDÊNCIA MUNICIPAL DE LICITAÇÕES E CONTRATOS**  
**AVISO DE LICITAÇÃO**

**Pregão Eletrônico nº 341/2020** – Objeto: REGISTRO DE PREÇOS de aquisição de testes para a dosagem do exame D-dímero e testes de detecção de antígeno para SARS-COV-2 conforme Edital. Processo Administrativo nº: 29.468/2020. Data/Hora: 08/01/2021, às 14h. Edital disponível no site <http://www.resende.rj.gov.br/blog/transparencia>, e também no site do Banco do Brasil. Informações e-mail [licitacaosaude.resende@gmail.com](mailto:licitacaosaude.resende@gmail.com), tel: (0XX24) 3354-3922.

**Luís Cláudio de Moraes** - Superintendente Municipal de Licitações e Contratos Interino

# Luz é restabelecida no Piauí após mais de 66h de blecaute

▶ **TERESINA** - A distribuidora de energia Equatorial Piauí informou ontem que a luz foi totalmente restabelecida em Teresina (PI). Os moradores da capital ficaram mais de 66 horas sem energia após um temporal danificar a rede elétrica. Houve prejuízos a comerciantes e consumidores, e protestos na cidade. Embora a distribuidora tenha declarado a resolução da crise energética, moradores da Vila Cristalina, no bairro Água Mineral, informaram que continuam às escuras desde o dia 31 de dezembro. Esse caso, a companhia trata como isolado e pontual, e informou ao G1 que está com equipe no local.

A empresa considerou ter 100% das ocorrências coletivas resolvidas, que foram registradas em Teresina nos dias 31 de dezembro e 1º de janeiro no forte temporal com rajadas de ventos e raios.

A demora no restabelecimento da energia na capital ocorreu, segundo a empresa, devido à gravidade dos danos causados ao sistema elétrico. Os trabalhos de recuperação “tiveram alta complexidade” e houve a “necessidade de reconstrução da infraestrutura de redes destruídas” pelas fortes chuvas e raios. O fornecimento ficou prejudicado devido à queda de 280 árvores na fiação da companhia. ✕