

O Conselho Brasileiro de Oftalmologia faz no dia 27 de janeiro uma live sobre os cuidados com os olhos no verão.

A transmissão começa às 19h no Youtube e na página do Facebook do CBO. A cada 15 dias ocorrerá uma nova live.

Bem-viver

AUMENTO NO TRATAMENTO PARA SAÚDE MENTAL

COMO LIDAR COM O ESTRESSE DA PANDEMIA

Nova forma de pensar

Troque expressões como "não aguento mais" por uma pergunta como "o que posso fazer para melhorar meu bem estar?". Isso faz com que o seu cérebro substitua uma afirmação negativa por um questionamento que te ajuda a encontrar caminhos para melhorar a forma como você lida com o seu cansaço físico e emocional causado pela pandemia

Peça ajuda qualificada

Procure por um profissional de saúde, de preferência da área mental, como psicólogos e psiquiatras. Pedir ajuda para pessoas que não acham relevante cuidar da saúde mental pode fazer você achar que o seu sentimento é uma bobeira e não vale a pena buscar auxílio profissional

Adote bons hábitos

Mantenha hábitos de vida saudáveis, independente de estar em quarentena restrita ou se já tiver voltado a trabalhar: alimente-se de maneira adequada e balanceada, pratique atividades físicas regularmente, durma de sete a oito horas diariamente

Atenção ao vício

Evite o uso de álcool, cigarros e outras drogas, incluindo medicamentos sem orientação médica, como uma alternativa para lidar com as suas emoções. Elas trazem um alívio momentâneo que não são a solução para o seu problema e podem acabar causando outro, como um vício

Filtre as informações

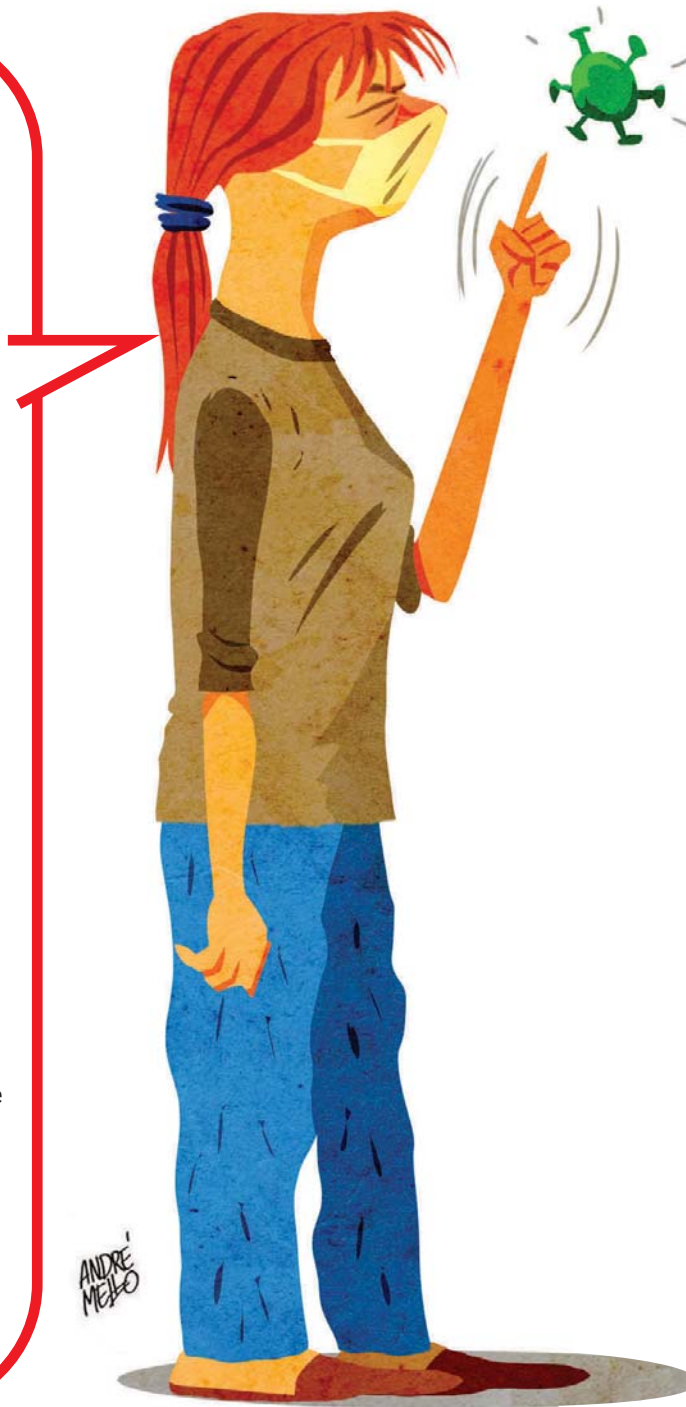
Equilibre a busca de informações sobre os acontecimentos atuais. Saiba filtrar e use fontes confiáveis. Procure também por notícias que gerem esperança e tragam conforto e bem-estar

Siga as regras sanitárias

O uso de máscara e a higiene frequente das mãos são medidas eficazes para diminuir o risco de contaminação por Covid-19. Se você precisa sair de casa para trabalhar, siga as regras, pois assim você tem menos chance de se infectar. Quanto menor o risco de infecção, menor é o medo e o impacto mental

Busque o bem-estar

O que você costumava fazer antes da pandemia que te trazia bem-estar? Retome essa atividade dentro do possível. Inclua na sua rotina atividades de relaxamento, de respiração e até de automassagem. Elas ajudam a diminuir os níveis de estresse do corpo



Cansaço com a pandemia

Especialistas dão dicas de o que fazer para diminuir a tensão nessa fase da Covid

Evelin Azevedo

evelin.machado@infoglobo.com.br

► A pandemia da Covid-19 não tem afetado apenas a saúde física das pessoas — provocando internações em UTIs e mortes — mas também impactado a saúde mental. De acordo com uma pesquisa feita pela Mercer Marsh, empresa de consultoria corporativa, havia cerca de 2,2 milhões de trabalhadores brasileiros que buscavam tratamento para saúde mental. No entanto, durante a pandemia, este número saltou para 8,1 milhões. Isto mostra a necessidade de novas formas de aprender a lidar com o estresse e o cansaço mental gerado pela crise do coronavírus.

De acordo com Dulce Pereira de Brito, coordenadora médica de Saúde Populacional do Hospital Einstein, já era esperada uma avalanche de transtornos relacionados à saúde mental durante e após a pandemia de Covid-19.

— O contágio emocional (medo de pegar e das consequências da doença) é muito maior do que a transmissão do próprio vírus — afirma Dulce.

A médica explica que os impactos negativos da pandemia podem ser divididos em quatro ondas diferentes: a primeira, está relacionada ao adoecimento das pessoas causado pelo coronavírus, o

que deixou sequelas e muitas mortes; a segunda, está ligada às pessoas que necessitam de atendimento de urgência que não seja de Covid-19, mas que não conseguem porque os hospitais estão lotados; a terceira, refere-se aos pacientes acometidos por doenças crônicas com tratamento interrompido por causa da pandemia; a quarta onda é justamente o aumento de transtornos mentais.

Enquanto as três primeiras ondas têm um pico e começam a diminuir de acordo com a evolução da pande-

«É preciso ficar atento a mudanças de comportamento»

Luiz Zoldan

psiquiatra

mia, a onda referente à saúde mental só tende a crescer, afirma a especialista.

As preocupações causadas pela pandemia causam sensação de sobrecarga e cansaço mental, podendo gerar também quadros de ansiedade e depressão.

O psiquiatra Luiz Zoldan lista alguns sinais de alerta:

— É preciso ficar atento a mudanças de comportamento, como vontade de não falar com ninguém, irritabilidade fácil. ✖

PREFEITURA MUNICIPAL DE MARICÁ COMISSÃO PERMANENTE DE LICITAÇÃO AVISO – PREGÃO PRESENCIAL Nº 33/2020 - ERRATA

Processo Administrativo nº 28090/2019

A Pregoeira, no uso de suas atribuições, comunica aos licitantes a seguinte Errata da publicação do jornal de grande circulação Extra na pág. 9

Onde-se lê:
remarcado para o dia 10/01/2021, às 10h

Leia-se:
remarcado para o dia 10/02/2021, às 10h

ESTADO DO RIO DE JANEIRO PREFEITURA MUNICIPAL DE RIO CLARO SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE

Extrato Contratual

IV TERMO ADITIVO AO CONTRATO Nº 003/2018/FMS

Partes: Município de Rio Claro e Centro Endoscópico Braga e Vasconcelos Ltda-ME
Objeto: O presente termo tem por objeto a prorrogação de prazo do CONTRATO acima referenciado, no qual a contratada se compromete a realizar exames de Colonoscopia, em pacientes encaminhados pela Rede Municipal de Saúde de Rio Claro.

Processo Administrativo: nº 0504/2017

Valor anual: R\$ 45.000,00 (quarenta e cinco mil reais).

Datação Orçamentária: 05.16.10.302.0062.2.128 – 3.3.90.39.51.00.00.00 – 11650

Prazo: 12 (doze) meses.

Fundamentos: Art. 57, inciso II da Lei Federal nº 8.666/93 e suas alterações.

Rio Claro-RJ, 15 de janeiro de 2021.

Maria Augusta Monteiro Ferreira
Secretária Municipal de Saúde

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: 26/01/2021

Horário	Endereço	Nº Deslig.
DUQUE DE CAXIAS		
13:00 às 17:00	Rua Esperança - Campos Eliseos - Duque de Caxias	14514109
13:00 às 17:00	Rua Quintal - Jardim Primavera - Campos Eliseos - Duque de Caxias	14514109
13:00 às 17:00	Rua Quintão - Campos Eliseos - Duque de Caxias	14514109
13:00 às 17:00	Avenida São Paulo - Campos Eliseos - Jardim Primavera - Duque de Caxias	14514427
13:00 às 17:00	Avenida Distrito Federal - Campos Eliseos - Duque de Caxias	14514427
13:00 às 17:00	Rua Aracaju - Campos Eliseos - Duque de Caxias	14514427
13:00 às 17:00	Rua Manaus - Campos Eliseos - Duque de Caxias	14514427
13:00 às 17:00	Rua Maranhão - Campos Eliseos - Duque de Caxias	14514427
13:00 às 17:00	Rua Minas Gerais - Campos Eliseos - Duque de Caxias	14514427
13:00 às 17:00	Rua Natal - Campos Eliseos - Duque de Caxias	14514427
13:00 às 17:00	Rua Paraíba do Sul - Campos Eliseos - Duque de Caxias	14514427
13:00 às 17:00	Rua São Luiz - Jardim Primavera - Campos Eliseos - Duque de Caxias	14514427
13:00 às 17:00	Rua Manaus - Campos Eliseos - Duque de Caxias	14514713
13:00 às 17:00	Rua Maranhão - Campos Eliseos - Duque de Caxias	14514713
MAGÉ		
13:00 às 17:00	Rua Natalina - Piabetá - Magé	14514427
GUAPIMIRIM		
13:00 às 17:00	Esc. Vicinal Secundária - Cotia - Guapimirim	14513819
13:00 às 17:00	Estrada do Ipê - Guapimirim - Cotia - Guapimirim	14513819
13:00 às 17:00	Rua Fiscal Nereu Correia Vivas Filho - Cotia - Guapimirim	14513819

Horário	Endereço	Nº Deslig.
DUQUE DE CAXIAS		
13:00 às 17:00	Avenida Demétrio Ribeiro - Figueira - Duque de Caxias	14523043
13:00 às 17:00	Rua Jacques de Molay - Chácara Rio-Petrópolis - Duque de Caxias	14523043
13:00 às 17:00	Alameda Pirajá Esq/ Carlos - Saracuruna - Duque de Caxias	14524179
13:00 às 17:00	Avenida General N Vargas - Saracuruna - Duque de Caxias	14524179
13:00 às 17:00	Avenida Porto - Saracuruna - Duque de Caxias	14524179
13:00 às 17:00	Rua Alfredo Teixeira - Saracuruna - Duque de Caxias	14524179
13:00 às 17:00	Rua Algeiras - Jardim Líder - Duque de Caxias	14524179
13:00 às 17:00	Rua Carlos Gomes - Saracuruna - Duque de Caxias	14524179
13:00 às 17:00	Rua Getúlio Vargas - Saracuruna - Duque de Caxias	14524179
13:00 às 17:00	Rua Laplace - Saracuruna - Duque de Caxias	14524179
13:00 às 17:00	Rua Lapraça - Saracuruna - Duque de Caxias	14524179
13:00 às 17:00	Rua Pindorama - Saracuruna - Duque de Caxias	14524179
13:00 às 17:00	Rua Pr Getúlio Vargas - Saracuruna - Duque de Caxias	14524179
13:00 às 17:00	Rua Ulisses Soares - Saracuruna - Duque de Caxias	14524179
13:00 às 17:00	Rua Vieira Souto - Saracuruna - Duque de Caxias	14524179
GUAPIMIRIM		
00:00 às 06:00	Rua Santa Eugênia - Guapimirim - Parque Santa Eugênia - Guapimirim	14513919
00:00 às 06:00	Rua Alfonso Pena - Parque Santa Eugênia - Guapimirim	14513919
00:00 às 06:00	Rua Cassiano - Parque Santa Eugênia - Guapimirim	14513919
00:00 às 06:00	Rua Esperança - Guapimirim - Guapimirim	14513919
00:00 às 06:00	Rua Projetada - Parque Santa Eugênia - Guapimirim	14513919

Estamos com você, mesmo à distância.

ESTADO DO RIO DE JANEIRO PREFEITURA MUNICIPAL DE RIO CLARO

Extrato Contratual VI Termo Aditivo Contrato nº 001/2019

Partes: O Município de Rio Claro e a Empresa PREMIUM COMÉRCIO CORPORATIVO E SERVIÇOS EIRELI ME.

Processo Licitatório: nº 289/2018.

Tomada de Preço nº: nº 008/2018.

Objeto: O presente Termo tem por objeto a prorrogação do prazo do Contrato nº 001/2019 no qual a CONTRATADA se obriga a executar indiretamente, com fornecimento de material e emprego de mão de obra – Objetivando a reforma do Centro Municipal de ensino São José localizado no 1º Distrito do Município de Rio Claro/RJ. **Prazo:** 120 (cento e vinte) dias.

Assinatura: 06/01/2021.

Fundamentos: Tomada de Preço nº 008/2018, Artigo 57, § 1º, Inciso II da Lei nº 8666/93 de 21 de junho de 1993 e suas alterações.

ANA PAULA DA SILVA

Secretária Municipal de Educação

ESTADO DO RIO DE JANEIRO PREFEITURA MUNICIPAL DE MARICÁ AUTARQUIA EMPRESA PÚBLICA DE TRANSPORTE - EPT

AVISO DE LICITAÇÃO

PREGÃO PRESENCIAL Nº 10/2020 – REMARCAÇÃO

Objeto: Registro de Preços para aquisição de pneus novos para a frota da Autarquia Empresa Pública de Transportes – EPT.

O Pregoeiro desta Autarquia, no uso de suas atribuições, informa que o Pregão supracitado, que estava suspenso, fica marcado para o dia 04/02/2021, 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 ou realizar o download no site pelo link www.eptmarica.rj.gov.br >transparência>Portaldatransparência>editais. Outras informações, se necessárias, serão prestadas através do email cpl.ept.marica@gmail.com.

Maricá/RJ, 21 de janeiro de 2021.

Jhone Medeiros de Oliveira

Pregoeiro EPT

Matrícula Nº 11.00049

ESTADO DO RIO DE JANEIRO PREFEITURA MUNICIPAL DE MARICÁ AUTARQUIA EMPRESA PÚBLICA DE TRANSPORTE - EPT

AVISO – PREGÃO PRESENCIAL Nº 01/2021 - CONTINUAÇÃO

Objeto: Registro de Preços para aquisição de uniformes para atendimento da demanda administrativa e operacional da EPT.

O Pregoeiro desta Autarquia, no uso de suas atribuições, informa que a continuação do pregão supracitado, que foi suspenso em sessão conforme ata lavrada no dia 15/01/2021, ocorrerá no dia 27 de janeiro de 2021, às 10h, para o anúncio da decisão da Equipe de Pregão após análise dos documentos de habilitação. Local: **Centro de Artes e Esportes unificados (CEU)**, localizado na Rodovia Ernani do Amaral Peixoto (RJ 106), Km 27,5, Itapeba - Maricá/RJ. Informações pelo e-mail cpl.ept.marica@gmail.com. Telefone: 2634-2377.

Maricá/RJ, 21 de janeiro de 2021.

Jhone Medeiros de Oliveira

Pregoeiro EPT

Mat nº 11.00049

CONCESSÃO DE LICENÇA

IBP RECICLAGEM DE PLÁSTICOS LTDA ME, CNPJ 68.618.727/0001-70 torna público que recebeu da PREFEITURA DA CIDADE DE SÃO JOÃO DE MERITI a Licença Municipal de operação nº 0473/2021, com validade até 08 de janeiro de 2026, para operar a atividade de coleta e transporte rodoviário municipal de sucatas em geral, armazenamento e beneficiamento desses resíduos e reciclagem de plástico, situado a Rua Adelino Gonçalves nº 90 / Coelho da Rocha / São João de Meriti (Processo nº 9588/2015).

ORGANIZAÇÕES GLOBO PARTICIPAÇÕES S.A.

CNPJ 03.953.638/0001-35 | NIRE 33.300.276.165

Convocação: Ficam convocados os senhores Acionistas a se reunirem em AGE, na sede social da Companhia, localizada na Rua Lopes Quintas, 303/10º and., Jardim Botânico, RJ/RJ, às 11h00 do dia 29/01/2021, a fim de deliberarem sobre: (i) retenção de todo o lucro líquido relativo ao exercício encerrado em 31/12/2020; (ii) assuntos gerais de interesse da Companhia. Rio de Janeiro, 21/01/2021. Assinatura: Roberto Irineu Marinho - Presidente do Conselho de Administração.

SENAI PREGÃO ELETRÔNICO SN 041/2020 AVISO DE REVOGAÇÃO

Objeto: Contratação de empresa para implantação, gerenciamento e fornecimento de cartões eletrônicos de refeição, para o SENAI. Comunicamos a revogação da licitação supra. Comissão de Licitação

SENAI SESI PREGÃO ELETRÔNICO SN SS Nº 126/2020 AVISO DE RESULTADO

Objeto: Contratação de empresa para prestação de serviços de Vigilância Desarmada, para SENAI/SESI - Unidade Campos. **Vencedor:** Brasil Forte Vigilância e Seg. Ltda. Comissão de Licitação/Pregoeiro

FUNDAÇÃO MUNICIPAL DE SAÚDE DE NITERÓI COMISSÃO PERMANENTE DE PREGÃO AVISO DE PREGÃO ELETRÔNICO

A Comissão Permanente de Pregão da Fundação Municipal de Saúde de Niterói comunica aos fornecedores que se encontra(m) à disposição dos interessados o(s) edital(is) abaixo discriminado(s):
PREGÃO ELETRÔNICO - FUTURE Nº: 03/2021
1. DO OBJETO: FUTURA E EVENTUAL AQUISIÇÃO KITS DE TESTE RÁPIDO PARA DETECÇÃO QUALITATIVA ESPECÍFICA DE IGG E IGM DO COVID-19 EM AMOSTRAS DE SANGUE TOTAL, SORO E PLASMA, PARA FINS DE FORTALECIMENTO DA EMERGÊNCIA DE SAÚDE PÚBLICA DE IMPORTÂNCIA INTERNACIONAL DECORRENTE DA PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS.
DATA DA REALIZAÇÃO: 02/02/2021
HORA: 10h
LOCAL: COMPRASNET
PROCESSO Nº: 200/9740/2020
O edital e seus anexos encontram-se disponíveis no site www.niteroi.rj.gov.br ou na FMS – Niterói

PREGÃO ELETRÔNICO Nº 001/2021

A Prefeitura Municipal de Niterói toma público, para conhecimento dos interessados, que realizará licitação na modalidade Pregão Eletrônico, tipo MENOR PREÇO POR ITEM, em sessão pública eletrônica a partir das 10:00 horas (horário de Brasília-DF) do dia 04/02/2021, através do site www.comprasnet.gov.br, destinada à prestação de serviços de link e dados (redundante), com saída para internet, pelo período de 36 (trinta e seis) meses para atender a Secretaria de Planejamento, Modernização da Gestão e Controle (SEPLAG), a Secretaria Municipal de Fazenda (SMF) e o Centro Administrativo de Niterói (CAN), conforme as especificações constantes do ANEXO I – Termo de Referência do Objeto, relativo ao processo nº 190/000462/2020. O Edital e seus anexos encontram-se disponíveis nos sites www.comprasnet.gov.br e www.niteroi.rj.gov.br.
Concyr Formiga Bernardes
Pregoeira
Comissão de Pregão

Prefeitura Municipal de Valença SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE Comissão Permanente de Pregão

AVISO DE LICITAÇÃO PREGÃO ELETRÔNICO P/ REGISTRO DE PREÇOS 0001/2021/FMS

Processo Administrativo nº: 16047/2021

Objeto: Aquisição de medicamentos destinados a saúde mental através da Portaria nº 2.516 de 21 de setembro de 2020

Tipo de licitação: menor preço

Informações: (24) 2453-2696 ramal 5313 – e-mail: smscompras@yahoo.com.br

Horário: 9:00 às 17:00 horas.

Data e hora da abertura da licitação: Dia 04 de fevereiro de 2021, às 10:00 horas.

Retirada do Edital:

- O Edital encontra-se disponível no site da Prefeitura Municipal de Valença-RJ (www.valenca.rj.gov.br).

- O Edital poderá, também, ser solicitado pelo e-mail: smscompras@yahoo.com.br

- O Edital poderá, ainda, ser retirado na Sala da Comissão Permanente de Licitação no Centro Administrativo Municipal (Rua Dr. Figueiredo, nº 320 – Centro – Valença-RJ), mediante a entrega de 01 (um) pacote de papel A4 com 500 folhas e apresentação de carimbo da empresa com CNPJ.

Aline de Oliveira
Pregoeira/FMS