

**Maratonar** uma série na TV ou na internet é um comportamento impulsivo? Cientistas americanos garantem que não.

**Segundo** a revista "The Journal of Experimental Psychology: Applied", maratonar é uma atividade planejada.

## EMAGRECIMENTO

# Veja como ficar longe das 'doces tentações'

Para quem está de dieta, uma das dicas é trocar chocolate por frutas na sobremesa

Quem não sente falta de comer um chocolate enquanto está fazendo dieta? Esse deslizamento pode atrasar o emagrecimento, levar ao ganho de peso, dificultar o processo de obter massa magra e desregular taxas como as de glicose e de colesterol no sangue. Mas existem maneiras de comer doce de uma maneira saudável, sem prejudicar a dieta. Buscar substitutos também saborosos é uma delas.

Após o almoço, sempre tem aquela vontade de comer um docinho. Especialistas sugerem que as pessoas comecem a optar por substituí-los por uma sobremesa mais saudável e natural, como uma fatia de abacaxi ou melancia e uma banana. Se a vontade for espe-

cífica de chocolate, há também a possibilidade de comer uma porção pequena do doce rica em cacau, ou seja, aqueles que são acima de 70%. Eles são mais amargos exatamente por conterem baixo teor de açúcar.

### SEM ESTOQUE

O ideal é evitar ter doces por perto para não cair em tentação. Há sempre aquelas pessoas que compram um estoque para o mês ou para a semana e deixam guardado em casa ou no local de trabalho. Especialistas afirmam que o hábito não é bom para uma pessoa que está no processo de emagrecimento e precisa evitar comer as guloseimas. Isso porque o cérebro sabe que tem aquele produto guardado. A vontade de co-



Se a vontade de comer chocolate for grande, escolha o amargo

mer doce muitas vezes é gerada quando você vê a sobremesa ou pelo simples fato de saber que ela está disponível. A restrição aliada à vontade pode até fazer você comer em excesso, o que é pior do que comer poucas porções.

Muitas pessoas veem na necessidade de comer doce um escape para o estresse, a ansiedade ou o nervosismo

do dia a dia. Até quando vão comemorar ou festejar algo, para tirar o desejo do açúcar de sua mente, é possível encontrar outras coisas que garantem essa sensação de prazer e felicidade como o açúcar, seja mastigando um chiclete, fazendo exercícios, lendo um livro, tomando uma ducha ou bebendo chá, entre outros. ✕

# Bem-viver

## Excitação demais pode dificultar o orgasmo masculino

Pesquisadores da Universidade Sussex, no Reino Unido, descobriram que muita excitação psicológica antes ou durante o sexo pode dificultar o orgasmo masculino. Para isso, compararam respostas físicas de 10 mil atos sexuais em 1966 com cinco estudos de ressonância magnética de pessoas fazendo sexo de 2003 a 2011.

Com isso, conseguiram avaliar tanto a excitação fisiológica quanto a psicológica durante a estimulação sexual. Os resultados mostram que se um homem que fica mentalmente excitado em excesso, seja devido ao seu estado psicológico antes ou durante o sexo, isso pode prejudicar as suas chances de atingir o orgasmo.

A explicação é que, quando alguém está excitado demais, muito focado em seu desempenho ou em chegar ao orgasmo, pode causar ansiedade, que é em si um estado de superestimulação psicológica. Como resultado, as pessoas podem chegar a um estado frustrante de estarem



perto do ponto do clímax, mas não serem capazes de alcançá-lo. A solução para isso, de acordo com os pesquisadores, é desligar mentalmente e relaxar para permitir que a excitação psicológica diminua. O resultado do estudo vale somente para os homens, porque as mulheres têm uma variedade maior de respostas sexuais. ✕

### PREFEITURA MUNICIPAL DE VOLTA REDONDA

**AVISO DE LICITAÇÃO**  
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 080/2023  
Proc. 2225/2023 - SMI - tradicional - ampla concorrência - tipo: Maior percentual de desconto na tabela ANP - Objeto: Aquisição de Gasolina Comum, Realização: 07/06/2023 às 09h - UASG: 450068 - Divulgação: www.voltaredonda.rj.gov.br e www.comprasnet.gov.br - Info: (24) 3345-4444 - R. 121.  
Eliane da Costa Alexandre Pregoeiro(a).

### SENAI

PREGÃO ELETRÔNICO Nº 041/2023

#### AVISO DE RESULTADO

Objeto: Contratação de Brigada de Incêndio para atendimento ao Laudo de Exigências P-02789/16, CD-03224/17, LE-01218/20 e LE-01221/22 do Corpo de Bombeiros, nas dependências das Unidades Firjan SENAI.  
Vencedor: SERMACOL COMÉRCIO E SERVIÇOS LTDA  
Comissão de Licitação

### AVISO DE ADIAMENTO DE LICITAÇÃO

O Município de Casimiro de Abreu torna público aos interessados, por intermédio da Comissão de Permanente de Licitação, que está adiado Sine die o Pregão Presencial nº 05/2023 - FMCA, objetivando o Registro de Preços para Contratação de empresa especializada em Locação de Veículos de pequeno porte, Caminhonete tipo Pick-Up e Van, com rastreamento e monitoramento via satélite, com motorista, movidos a gasolina, diesel ou gasolina e álcool, com quilometragem livre, seguro total sem franquia, com a finalidade de atender demandas da Fundação Municipal Casimiro de Abreu, deste Município, tendo em vista a necessidade de correções no Termo de Referência e no Edital. Maiores informações poderão ser obtidas na Comissão de Licitação, na Rua Mário Costa, nº 593, Centro - Casimiro de Abreu/RJ, no horário das 09h às 16h ou por meio dos endereços eletrônicos cplcasimirodeabreu@gmail.com.  
Casimiro de Abreu, 08 de maio de 2023.  
Régis Silva Bento  
Pregoeiro

### AVISO DE LICITAÇÃO

O Município de Casimiro de Abreu torna público aos interessados, por intermédio da Comissão de Pregão, que fará realizar, na sala de reuniões da Comissão de Licitação localizada, na Rua Mário Costa, nº 593 - Vale das Palmeiras, na modalidade Tomada de Preços nº 03/2023 - PMCA, no dia 20/06/2023, às 09h30, Referente a Contratação de empresa legalmente habilitada para execução da obra de reforma do Ginásio Esportivo de Professor Souza. O Edital e seus anexos poderão ser obtidos no site: <http://www.casimirodeabreu.rj.gov.br> ou em até 24 (vinte e quatro) horas anteriores à data do recebimento das propostas, mediante a entrega de 01 (uma) resma de papel A4, e o interessado deverá estar munido do carimbo do CNPJ, à Rua Mário Costa, nº 593 - Vale das Palmeiras, Casimiro de Abreu, no horário das 09h às 16h30.  
Casimiro de Abreu, 23 de maio de 2023.  
Régis Silva Bento  
Pregoeiro

### ERRATA DE EDITAL - PE Nº 01/2023 FCCA

No Edital de Pregão Eletrônico nº 01/2023, para Registro de Preço referente a contratação de empresa especializada para prestação de serviço de locação de banheiros químicos, para atender as eventuais necessidades da Fundação Cultural Casimiro de Abreu, no anexo II:  
Onde se lê:  
"A licitante deverá apresentar junto à proposta as planilhas dos anexos III a VI do Termo de Referência, devidamente preenchidas."  
[...]  
Leia-se:  
"Suprimido"  
[...]  
Permanecem em vigor as demais condições.  
Casimiro de Abreu, 23 de maio de 2023.  
Débora da Silva Aguiar  
Pregoeira - Port.422/2023

### AVERBAÇÃO - EIS-ABV-2023/00073 REF A LMO Nº 002148/2017 ALTERAÇÃO DE TITULARIDADE

CLEAN AMBIENTAL SERVIÇOS DE COLETA E TRANSPORTES LTDA - CNPJ 05.539.814/0001-12, torna público que recebeu a Secretária Municipal de Desenvolvimento Econômico, Inovação, e Simplificação - SMDEIS, através do processo nº EIS-ABV-2023/00073 o Texto de Averbção referente a Alteração de Titularidade referente a licença Ambiental Municipal - LMO de nº 002148/2017 processo:14/201.210/2015 para a atividade Código 55.21.40 Abastecimento de veículos e máquinas em pontos de abastecimento com tanque de superfície elevado, 55.21.10 reparação e manutenção mecânica e elétrica de veículos automotores e 55.21.15 Lanterna e pintura automotores na Avenida Guilherme Maxwell nº154/156 - bairro Maré - RJ.



### 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: 27/05/2023

Horário	Endereço	SÃO GONÇALO	Nº Deslig.
09:00 às 12:00	Rua Heitor Levi - Pita - São Gonçalo		20100527
09:00 às 12:00	Rua Celso Queiroz - Barro Vermelho - São Gonçalo		20100527
12:00 às 16:00	Sítio Vila Cambiasca - Altos - Cambiasca - Fazendas - 5º Distrito - Ernesto Machado - São Fidélis		20093977
12:00 às 16:00	Praça Nossa Senhora da Conceição - Ernesto Machado - Cambiasca		20093977
12:00 às 16:00	Rodovia RJ 158 - 5º Distrito - São Fidélis		20093977
12:00 às 16:00	Rua Benedita F Porto - Cambiasca - São Fidélis		20093977
12:00 às 16:00	Rua Capitão João de Castro - Cambiasca - São Fidélis		20093977
12:00 às 16:00	Rua Capitão Otavio Faria - Cambiasca - Ernesto Machado - São Fidélis		20093977
12:00 às 16:00	Rua Coronel Magalhães - Cambiasca - São Fidélis		20093977
12:00 às 16:00	Rua Vereador de Castro - Cambiasca - São Fidélis		20093977
12:00 às 16:00	Rua Leopoldina Santarém - Cambiasca - Ernesto Machado - Barreiro		20093977
12:00 às 16:00	Rua Magalhães Garcês - Cambiasca - São Fidélis		20093977
12:00 às 16:00	Rua Professora Maria José Garcês - Ernesto Machado - São Fidélis		20093977
12:00 às 16:00	Rua Professora Maria José - Cambiasca - São Fidélis		20093977
12:00 às 16:00	Rua Projetaida - Ernesto Machado - Coroados - Cambiasca - São Fidélis		20093977
12:00 às 16:00	Rua Suly Maia - Ernesto Machado - São Fidélis		20093977
12:00 às 16:00	Rua Vereadora Celi Mala - Barreiro - São Fidélis		20093977
12:00 às 16:00	Sítio Brum - Cambiasca - São Fidélis		20093977
12:00 às 16:00	Sítio do Carmo - Cambiasca - São Fidélis		20093977
12:00 às 16:00	Estrada Pádua - Monte Alegre - Itibiquaçú - Santo Antônio de Pádua		20070695
12:00 às 16:00	Sítio Boa Vista - Monte Alegre - Itibiquaçú - Santo Antônio de Pádua		20070695
11:30 às 15:30	Sítio Valão do Papagaio - Portela - Zona Rural - Itaocara		20093897

Estamos com você, mesmo à distância.

### PREFEITURA MUNICIPAL DE CABO FRIO Região dos Lagos - Estado do Rio de Janeiro SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

#### ATO DE HOMOLOGAÇÃO E ADJUDICAÇÃO

HOMOLOGO E ADJUDICO O CHAMAMENTO PÚBLICO Nº 001/2023/SEME, cujo objeto é "Aquisição de gêneros alimentícios da AGRICULTURA FAMILIAR para composição da merenda escolar dos alunos pertencentes a rede pública de ensino do município de Cabo Frio/RJ", conforme Processo Administrativo nº52.240/2022/SEME, onde foram habilitados os seguintes fornecedores com os respectivos quantitativos e valores:

1. COOPALAGOS - Cooperativa da Agricultura Familiar da Região dos Lagos - CNPJ nº 11.160.990/0001-41.

Item	Descrição	UND MED	QTD	Preço Unitário	Preço Total
1	ABACATE	KG	1.350	RS 11,81	RS 15.943,50
2	ABACAXI	UND	29.346	RS 7,49	RS 219.801,54
3	ABÓBORA	KG	14.219	RS 5,69	RS 80.906,11
4	AGRIÃO	UND	41.421	RS 1,99	RS 82.427,79
5	AIPIM	KG	16.196	RS 5,56	RS 90.478,96
6	ALFACE	UND	51.171	RS 2,89	RS 147.884,19
7	BANANA PRATA	KG	23.000	RS 7,99	RS 183.770,00
8	BATATA DOCE	KG	20.556	RS 5,24	RS 107.713,44
10	CHEIRO VERDE	UND	28.928	RS 2,72	RS 78.684,16
11	COUVE	UND	26.864	RS 2,74	RS 73.607,36
13	LARANJA	KG	64.471	RS 6,49	RS 418.416,79
14	MANJERICÃO	UND	8.555	RS 2,08	RS 17.794,04
16	OVOS DE GALINHA CAIPIRA	EMB 30UND	23.828	RS 33,67	RS 802.288,76
18	QUIABO	KG	504	RS 5,97	RS 3.008,88
19	TANGERINA	KG	16.601	RS 7,09	RS 117.701,09
Valor Total	RS 2.439.997,77 (Dois milhões, quatrocentos e trinta e nove mil, novecentos e noventa e sete reais e setenta e sete centavos)				

2. Associação de Pequenos Produtores Rurais do Projeto de Assentamento e Economia Solidária Campos Novos - CNPJ: 32.534.729/0001-34.

Item	Descrição	UND MED	QTD	Preço Unitário	Preço Total
3	ABÓBORA	KG	5.275	RS 5,69	RS 30.014,75
5	AIPIM	KG	16.197	RS 5,56	RS 90.055,32
6	ALFACE	UND	21.368	RS 2,89	RS 61.753,52
7	BANANA PRATA	KG	102.737	RS 7,99	RS 820.868,63
8	BATATA DOCE	KG	8.305	RS 5,24	RS 43.518,20
9	BETERRABA	KG	16.358	RS 4,89	RS 79.990,62
10	CHEIRO VERDE	UND	13.234	RS 2,72	RS 35.996,48
11	COUVE	UND	11.236	RS 2,74	RS 30.786,64
13	LARANJA	KG	119.902	RS 6,49	RS 778.163,98
14	MANJERICÃO	UND	3.860	RS 2,08	RS 8.028,80
Valor Total	RS 1.979.176,94 (Um milhão, novecentos e setenta e nove mil, cento e setenta e seis reais e noventa e quatro centavos)				

3. COOPAFO - Cooperativa de Pescadores e Agricultores Familiares Organizado - CNPJ: 17.958.328/0001-18.

Item	Descrição	UND MED	QTD	Preço Unitário	Preço Total
2	ABACAXI	UND	53.383	RS 7,49	RS 399.838,67
12	FARINHA DE MANDIOCA	KG	12.435	RS 10,75	RS 133.676,25
15	MELANCIA	KG	148.375	RS 5,24	RS 777.485,00
16	OVOS DE GALINHA CAIPIRA	EMB 30UND	11.028	RS 33,67	RS 371.312,76
17	PIMENTÃO VERDE	KG	13.893	RS 7,49	RS 104.058,57
Valor Total	RS 1.786.371,25 (Um milhão, setecentos e oitenta e seis mil, trezentos e setenta e um reais e vinte e cinco centavos)				

4. COOPMAC - Cooperativa Agropecuária e Agroindustrial Familiar dos Trabalhadores Rurais e Economia Solidária do Município de Macaé - RJ - CNPJ nº 08.885.020/0001-07.

Item	Descrição	UND MED	QTD	Preço Unitário	Preço Total
7	BANANA PRATA	KG	8.947	RS 7,99	RS 71.486,53
Valor Total	RS 71.486,53 (Setenta e um mil, quatrocentos e oitenta e seis reais e cinquenta e três centavos)				

5. COOPARIO - Cooperativa de Agricultores e Agricultoras Familiar de Rio Pardo - CNPJ: 30.248.992/0001-31.

Item	Descrição	UND MED	QTD	Preço Unitário	Preço Total
1	ABACATE	KG	457	RS 11,81	RS 5.397,17
9	BETERRABA	KG	1.386	RS 4,89	RS 6.777,54
16	OVOS DE GALINHA CAIPIRA	EMB 30UND	3.167	RS 33,67	RS 106.632,89
18	QUIABO	KG	144	RS 5,97	RS 859,68
19	TANGERINA	KG	7.662	RS 7,09	RS 54.323,58
Valor Total	RS 173.990,86 (Cento e setenta e três mil, novecentos e noventa reais e oitenta e seis centavos)				

Cabo Frio/RJ, 22 de maio de 2023.

Eliécia da Silveira  
Secretária Municipal de Educação  
Secretaria Municipal de Educação  
Largo de Santo Antônio, nº. 131  
Centro - Cabo Frio/RJ

### AVISO DE LICITAÇÃO

O Município de Casimiro de Abreu torna público aos interessados, por intermédio da Comissão de Pregão, que fará realizar, na sala de reuniões da Comissão de Licitação, localizada na Rua Mário Costa, nº 593 - Vale das Palmeiras, na modalidade Tomada de Preços nº 02/2023 - PMCA, no dia 19/06/2023, às 09h30, Referente a Contratação dos serviços de ENGENHARIA PARA EXECUÇÃO DE CONTENÇÃO EM MURTO GABIÃO À MARGENS DO RIO DOURADO, SITUADO NA ESTRADA DO TRIMONTE, NO BAIRRO NITERÓI - RIO DOURADO, 4º DISTRITO DA CIDADE DE CASIMIRO DE ABREU/RJ. O Edital e seus anexos poderão ser obtidos no site: <http://www.casimirodeabreu.rj.gov.br> ou em até 24 (vinte e quatro) horas anteriores à data do recebimento das propostas, mediante a entrega de 01 (uma) resma de papel A4, e o interessado deverá estar munido do carimbo do CNPJ, à Rua Mário Costa, nº 593 - Vale das Palmeiras, Casimiro de Abreu, no horário das 09h às 16h30.  
Casimiro de Abreu, 23 de maio de 2023.  
Régis Silva Bento  
Pregoeiro