

Bem-viver



NA WEB
APONTE A CÂMERA DO
CELULAR PARA LER MAIS
NOTÍCIAS SOBRE SAÚDE

SENTAR E LEVANTAR

João Assad
joao.santos.rpa@edglobo.com.br

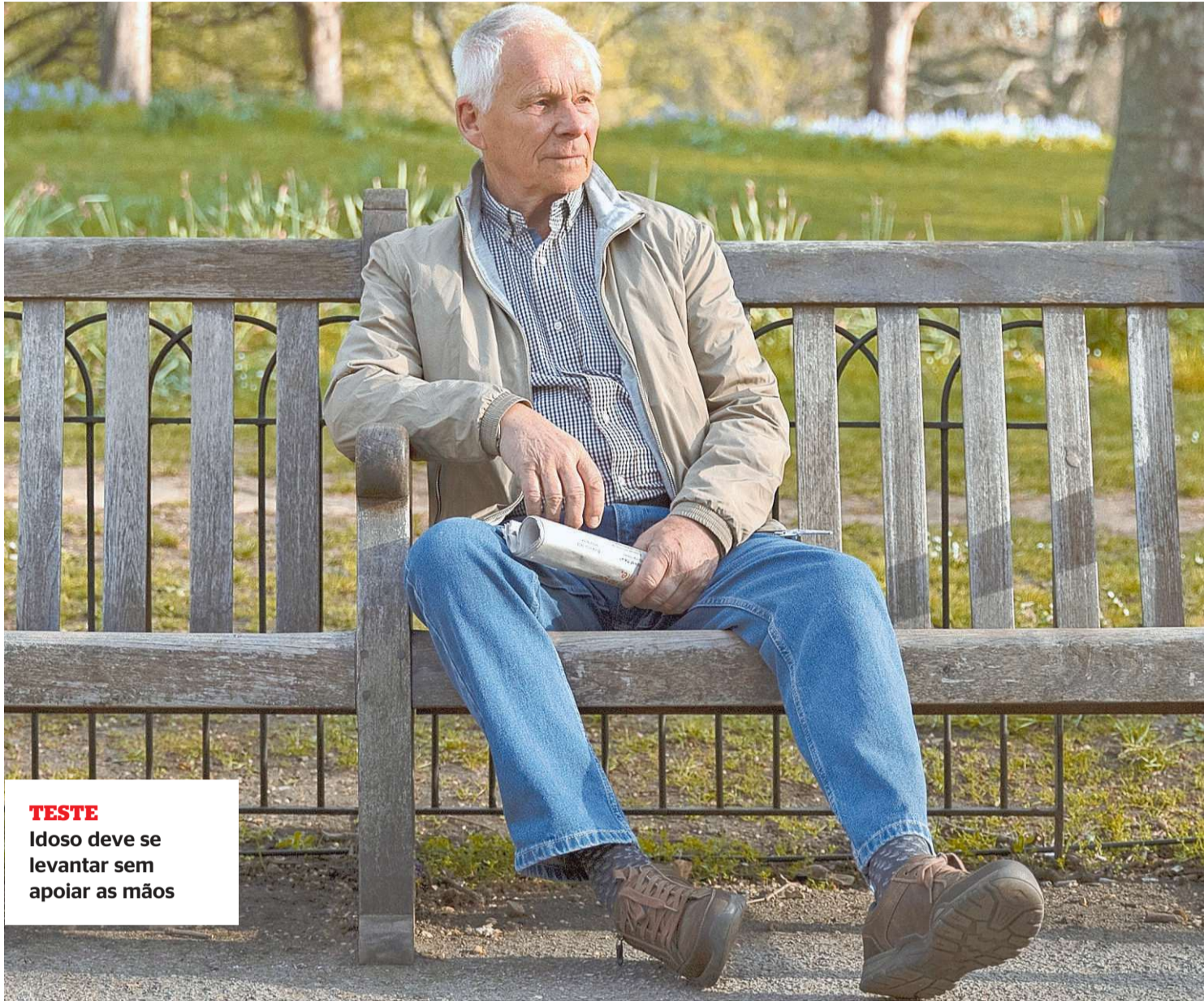
O ato de levantar e sentar de uma cadeira seguidamente durante 30 segundos pode parecer um exercício simples, mas a quantidade de vezes que um idoso consegue fazer esse movimento e a potência que ele emprega são um forte sintoma de que ele pode estar ou não mais propício a quedas, fraturas e até internações prolongadas. É o que mostra um estudo espanhol com quase 1.900 pessoas de mais de 65 anos, publicado no Journal of Sport and Health Science.

Cientistas da Universidade de Castilla-La Mancha acompanharam voluntários por até dez anos. Os pesquisadores descobriram que idosos que tinham dificuldade para levantar da cadeira — utilizando uma fórmula que mistura altura, peso e número de repetições — tiveram mais quedas, fraturas, internações longas e um risco de morte até duas vezes maior nos anos em que foram acompanhados.

RISCOS

Para mulheres com pontuação baixa, o risco de ter fraturas no quadril é até três vezes maior do que para aquelas que conseguiram uma pontuação “na média”. Para homens, a falta de força está ligada a um histórico de quedas e fraturas por todo o corpo: idosos com baixa potência tiveram 73% mais de risco de sofrer uma queda e 86% de ter tido algum tipo de fratura.

No caso de hospitalizações, uma menor capacidade de passar da posição sentada para a de pé foi associada a mais tempo de internação e a uma



TESTE
Idoso deve se
levantar sem
apoiar as mãos

Exercício simples que serve de alerta

Estudo espanhol comprova eficácia do teste da cadeira

maior probabilidade de óbito. Os idosos com menos força muscular foram hospitalizados mais vezes e por mais tempo: entre os homens com baixa potência, a média de internação hospitalar foi de cerca de quatro dias, em comparação com 2,5 dias para aqueles com potência normal; para as mulheres, a diferença foi de 2,7 dias contra 1,9 dia. x

COMO FAZER

SEM APOIO

No teste elaborado pelos pesquisadores espanhóis, o idoso precisa levantar e sentar da cadeira sem apoios: ambas as mãos devem ficar coladas ao peito.

CONTAGEM

É só repetir o movimento por 30 segundos, sempre sentando na parte da frente da cadeira. Conte apenas as vezes em que conseguir ficar totalmente em pé e quando tocar a cadeira com as nádegas ao menos uma vez.

EXEMPLO

Uma mulher de 1,60m e 68 quilos que consegue completar 14 vezes o movimento em 30 segundos, por exemplo, recebe uma pontuação de 2.10, o que está acima da média de 2.01.

APLICATIVO

Como a equação para obter essa pontuação é um pouco complexa, a pessoa pode usar o aplicativo Powerfrail, que faz o cálculo de forma automática, sem necessidade de papel e caneta: basta inserir seus dados.

PREFEITURA MUNICIPAL DE VOLTA REDONDA

AVISO DE ADJUDICAÇÃO E HOMOLOGAÇÃO CONCORRÊNCIA ELETRÔNICA Nº 90024/2026
Proc. SEI VR.12.078-00000032/2025 - SEMAPRED - tipo: Menor Preço global - Objeto: Obra de ampliação e reestruturação da Secretaria Municipal de Assistência e Prevenção às Drogas, localizada na Rua 16, nº 101, Bairro Vila Santa Cecília, Volta Redonda/RJ - empresa: ABADÉ FRANCO CONSTRUÇÃO CIVIL LTDA, CNPJ 09.005.255/0001-11 - Valor: R\$ 669.144,07 (seiscentos e sessenta e nove mil, cento e quarenta e quatro reais e sete centavos) - Info: (24) 3511-3333.
Carlos Macedo da Costa
Autoridade Competente.

PREFEITURA MUNICIPAL DE VOLTA REDONDA

AVISO DE ADJUDICAÇÃO E HOMOLOGAÇÃO CONCORRÊNCIA ELETRÔNICA Nº 90021/2026
Proc. VR-07.076-00000073/2025 - SMPDA - tipo: Menor Preço global - Objeto: Execução de obra de manutenção e revitalização do zoológico municipal na Rua 93C, nº 1171, Bairro Vila Santa Cecília, Volta Redonda - RJ - Empresa: CONSTRUTORA LEAL DE VOLTA REDONDA LTDA - CNPJ: 52.046.470/0001-90 - Valor: R\$ 3.715.000,00 (Três milhões setecentos e quinze mil reais) - Info: (24) 3511-3333.
Paulo Roberto Costa Docca
Autoridade Competente.

MUNICÍPIO DE RIO DAS OSTRAS
FUNDO MUNICIPAL DE SAÚDE - AVISO DE ADIAMENTO DE LICITAÇÃO Pregão Eletrônico nº 90016/2026 (PA nº 9587/2025), prestação de serviços de exames laboratoriais, modalidade de análises clínicas e anatomia patológica, para atender o Hospital Municipal Naelma Monteiro, Pronto Socorro Municipal e Unidade de Pronto Atendimento do Município de Rio das Ostras, inicialmente marcado para o dia 14/05/2026 às 09:00 horas, FICA ADIADO SINE DIE, tendo em vista impugnação ao respectivo Edital. Valor Estimado: R\$ 3.269.702,68.
Pregão Eletrônico nº 90020/2026 (processo administrativo nº 25237/2025), prestação de serviços de locação de equipamentos médico-hospitalares, compreendendo 01 (um) Arco Cirúrgico tipo "C" e 03 (três) aparelhos de Raio-X móvel, com fornecimento, entrega, instalação, manutenção preventiva e corretiva, suporte técnico e substituição em caso de falha, destinados ao atendimento das Unidades da Rede Municipal de Saúde, inicialmente marcado para o dia 12/05/2026 às 09:00 horas, FICA ADIADO SINE DIE, tendo em vista impugnação ao respectivo Edital. Valor Estimado: R\$ 477.548,04. Evandro Pereira Mingua - Coordenador do Fundo Municipal de Saúde

PREFEITURA MUNICIPAL DE VARRE-SAI
Aviso de Licitação
Processo nº 2249/2026
Pregão Eletrônico nº 0019/2026
Objeto: REGISTRO DE PREÇOS, VISANDO À FUTURA E EVENTUAL CONTRATAÇÃO DE EMPRESA ESPECIALIZADA NO FORNECIMENTO DE STAND MULTIUSO E PIAS PARA AS ESTRUTURAS DE BARRACAS E TENDAS DOS EVENTOS DE MÉDIO E GRANDE PORTE PROMOVIDOS PELO MUNICÍPIO DE VARRE-SAI/RJ, ESPECIALMENTE O FESTIVAL DO VINHO, EM ATENDIMENTO ÀS DEMANDAS DA SECRETARIA MUNICIPAL DE TURISMO, conforme condições e especificações contidas no Termo de Referência - Anexo I do Edital e seus anexos. A sessão pública deste Pregão Eletrônico será realizada no dia 01/06/2026 às 8:30 horas, perante o sistema eletrônico provido pelo(a) Portal de Compras Públicas no endereço eletrônico <https://www.portaldecompraspublicas.com.br>. O Edital estará disponível através dos Sites: <https://www.portaldecompraspublicas.com.br>, <https://www.varresai.rj.gov.br> e no Portal Nacional de Contratações Públicas (PNCP). Informações pelo telefone (22) 3843-3532 ou Email: licitacao@varresai.rj.gov.br, Varre-Sai, 13/05/2026.
Isabel Cristina Nascimento da Silva
Agente de Contratação

SAAE - SERVIÇO AUTÔNOMO DE ÁGUA E ESGOTO DE VOLTA REDONDA/RJ

AVISO DE EDITAL - PE 90031/2026
A Pregoeira Oficial do SAAE/VR, UASG 926687, torna pública a seguinte licitação: **Pregão Eletrônico nº 90031/2026** - Proc. VR-30.020-00000523/2025 - Objeto: **AQUISIÇÃO DE TERMINAL ELETRÔNICO DE AUTO ATENDIMENTO - TOTEM** - Data: 26/05/2026 às 09h00min - Valor Global Estimado R\$ 25.573,50 (vinte e cinco mil, quinhentos e setenta e três reais e cinquenta centavos) - Critério de julgamento: **MENOR PREÇO POR ITEM**. O Edital encontra-se disponível em http://www.saaevr.com.br/agenda_licitacao.asp e www.comprasnet.gov.br, 13 de maio de 2026.
TAMARA BRITO C. FERNANDES - MATR. 20079
PREGOEIRA OFICIAL
SAAE/VR

ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA DE CASIMIRO DE ABREU
Secretaria Municipal de Governo
AVISO DE LICITAÇÃO
O Município de Casimiro de Abreu torna público aos interessados, por intermédio da Comissão de Licitação, que realizará o Pregão Eletrônico nº 07/2026 (90007/2026) - FMS, objetivando a aquisição de grupo gerador para atendimento das necessidades do Hospital Municipal Ângela Maria Simões, no dia 28/05/2026, às 09h45, pelo portal ComprasNet - www.comprasnet.gov.br. O Edital e seus anexos poderão ser obtidos no site www.comprasnet.gov.br e/ou no Portal da Prefeitura Municipal de Casimiro de Abreu: <http://www.casimirodeabreu.rj.gov.br>.
Casimiro de Abreu, 14 de maio de 2026.
Régis Silva Bento
Agente de Contratação

TRIBUNAL REGIONAL DO TRABALHO 1ª REGIÃO
ASSESSORIA DE LICITAÇÃO E AGENTES DE CONTRATAÇÃO - ALC/SLC
ATO AVISO DE LICITAÇÃO CONCORRÊNCIA Nº 90001/2026
Processo TRT-PROAD 15288/2025 - CC 90001/2026 - Objeto: Contratação de empresa de engenharia especializada para construção de prédio em pavimento único, com área construída prevista de 1.149,02m², para abrigar as 04 (quatro) Varas do Trabalho de Fórum de Campos dos Goytacazes, em terreno plano, próprio da União, localizado na Avenida Osvaldo Cardoso de Melo, nº 1191, Centro, Campos dos Goytacazes - RJ, conforme condições, quantidades e exigências estabelecidas no Projeto Básico, parte integrante do Edital, mediante procedimento licitatório CONCORRÊNCIA, na forma da Lei nº 14.133/21.
Entrega das Propostas: a partir de 14/05/2026 às 08h00, no site www.gov.br/compras, Inicio da Sessão Pública: 01/06/2026, às 10 horas, no site www.gov.br/compras.
Rio de Janeiro, 13 de maio de 2026.
Valmíria de Toledo Marcelino Simas
Assessora Substituta da ALC.

PREFEITURA MUNICIPAL DE VARRE-SAI
AVISO DE PUBLICAÇÃO EDITAL
Aviso de Licitação. Processo nº 1648/2026, Concorrência nº 0002/2026. Objeto: CONTRATAÇÃO DE EMPRESA ESPECIALIZADA PARA EXECUÇÃO DA OBRA DE REFORMA DO TELhado DA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE - IBS UV LOCALIZADA NA PRAÇA AMÉLIA VARGAS DE OLIVEIRA, NO MUNICÍPIO DE VARRE-SAI/RJ, COM RECURSOS FINANCEIROS ORIUNDOS DA EMENDA PARLAMENTAR No 50410001/2025. PROPOSTA Nº 36000698169202500/2025, conforme condições e especificações contidas no Termo de Referência - Anexo I do Edital e seus anexos. A sessão pública desta Concorrência Eletrônica será realizada no dia 01/06/2026 às 9 horas, perante o sistema eletrônico provido pelo(a) Portal de Compras Públicas no endereço eletrônico <https://www.portaldecompraspublicas.com.br>. O Edital estará disponível através dos Sites: <https://www.portaldecompraspublicas.com.br>, <https://www.varresai.rj.gov.br> e no Portal Nacional de Contratações Públicas (PNCP). Informações pelo telefone (22) 3843-3532 ou Email: licitacao@varresai.rj.gov.br, Varre-Sai, 12/05/2026.
Isabel Cristina Nascimento da Silva
Agente de Contratação

SAAE - SERVIÇO AUTÔNOMO DE ÁGUA E ESGOTO DE VOLTA REDONDA/RJ
AVISO DE EDITAL - PE 90037/2026
A Pregoeira Oficial do SAAE/VR, UASG 926687, torna pública a seguinte licitação: **Pregão Eletrônico nº 90037/2026** - Proc. VR-30.010-00000121/2026 - Objeto: **CONFEÇÃO DE LETREIRO EM ACRÍLICO COM CORTE REDONDO, PRODUÇÃO DE ADESIVOS E IMPRESSÃO DE FOLDERS INSTITUCIONAIS** - Data: 26/05/2026 às 09h00min - Valor Global Estimado: R\$ 126.718,50 (cento e vinte e seis mil, setecentos e dezoito reais e cinquenta centavos) - Critério de julgamento: **MENOR PREÇO POR GRUPO (LOTE)**. O Edital encontra-se disponível em http://www.saaevr.com.br/agenda_licitacao.asp e www.comprasnet.gov.br.
13 de maio de 2026.
JULIA SERAFIM CARDOSO - MATR. 20656
PREGOEIRA OFICIAL
SAAE/VR

SERVIÇO AUTÔNOMO HOSPITALAR

AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 90045/2026-SAH
Proc. nº VR-02.051-00002672/2026 - tipo: Menor preço por Item - Objeto: Aquisição de OPME para cirurgias de prótese de quadril e joelho, conforme condições, quantidades e exigências estabelecidas no Edital e seus anexos. Para atender as necessidades do SAH/HSJB. Data/Hora 28/05/2026 às 09h - UASG: 927.761. Edital: <http://www2.voltaredonda.rj.gov.br/transparencia/mod/licitacao/consulta/>, www.comprasnet.gov.br e <https://pncp.gov.br/app/editais>

ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA MUNICIPAL DE MACAÉ
COORDENADORIA GERAL DE LICITAÇÕES
AVISO DE REMARCAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 019/2026 - UASG 985847

O Pregoeiro do Município de Macaé/RJ torna público que fará realizar no dia 15 de maio de 2026, às 10:00h (horário de Brasília), a continuação do **PREGÃO ELETRÔNICO nº 019/2026**, no Processo administrativo SEI nº 6437/2026, conforme Ofício Digital nº 230/2026- MACAEPREV.

Macaé-RJ, 13 de maio de 2026.
Lucas Mariano Vieira
Pregoeiro

ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA MUNICIPAL DE MACAÉ
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
COORDENAÇÃO DE LICITAÇÕES - SEMUSA

AVISO DE LICITAÇÃO
EDITAL - PREGÃO ELETRÔNICO FMS - Nº 031/2026 - SRP
AMPLA PARTICIPAÇÃO E COM COTA EXCLUSIVA DE EMPREENDEDORES INDIVIDUAIS, MICROEMPRESAS E EMPRESAS DE PEQUENO PORTE E PARA REGISTRO DE PREÇOS

O Município de Macaé, através do(a) Pregoeiro(a) e da equipe de apoio ao pregoeiro(a) da SEMUSA 02, torna público, que fará realizar no dia 26 de maio de 2026, às 10:00h, (horário de Brasília), o **PREGÃO ELETRÔNICO FMS Nº 031/2026 - SRP do tipo MENOR PREÇO POR ITEM**, de acordo com as Leis em vigência. O Edital, seus anexos e demais informações estarão disponíveis para download nos seguintes sites www.macaerj.gov.br e <http://www.comprasnet.gov.br>. Tel. contato (22) 2763-6300 ramal 4007 e 4008. Objeto: aquisição de material de consumo do tipo copo descartável, visando atender as necessidades de todas as unidades de saúde vinculadas a Secretaria Municipal de Saúde.

Macaé-RJ, 13 de maio de 2026.
Gabriele Vidal Souza
Coordenadora de Licitações - SEMUSA

GOVERNO DO BRASIL
MINISTÉRIO DA SAÚDE
INCA
INSTITUTO NACIONAL DE CâNCER

INSTITUTO NACIONAL DE CâNCER
SERVIÇO DE APOIO À LICITAÇÃO

AVISO DE LICITAÇÃO
Pregão Eletrônico nº 91.117/2026
Registro de Preços nº 098/2026
Objeto: Aquisição de Agulhas Anestésicas e para Biópsias.
Abertura: 25/05/2026 às 09hs
Processo n.º 25410.017416/2024-41
O edital pode ser retirado nos sites:
www.compras.gov.br ou www.inca.gov.br
CARLOS ALBERTO DE CARVALHO FILHO
CHEFE SUBSTITUTO DO SERVIÇO DE APOIO À LICITAÇÃO

ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA DE NATUREZA ELEITORAL
EDITAL DE CONVOCAÇÃO

O Presidente da **FEDERAÇÃO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO (FERJ)**, CNPJ nº 33.651.308/0001-56, no uso de suas atribuições legais e estatutárias, tem a honra de convocar os filiados (Clubes das Séries A, A2, B1, B2, C, Ligas Municipais e Clubes Amadores da Capital), que estejam em pleno gozo de seus direitos estatutários, para participarem da **Assembleia Geral Ordinária de Natureza Eleitoral** (artigo 24, § 4º do Estatuto da FERJ), a ser realizada no dia 08 de junho de 2026, às 14h em primeira convocação e, não havendo número legal, em segunda e última convocação, nesse caso com qualquer número, às 14h30, na sede da entidade, situada na Av. Professor Manoel de Abreu, nº 76, Maracanã, Rio de Janeiro/RJ - CEP: 20.550-170, a fim de deliberar sobre a seguinte **ORDEM DO DIA**:
a) Eleição do Presidente, Vice-Presidentes e Membros Efetivos e Suplentes do Conselho Fiscal da Federação de Futebol do Estado do Rio de Janeiro para mandato de 4 (quatro) anos, relativo ao período de abril de 2027 a abril de 2031, na forma dos artigos 24, § 3º, 45, § 1º e 139 do Estatuto da FERJ; e b) Proclamação do resultado da eleição do Presidente, Vice-Presidentes e Membros Efetivos e Suplentes do Conselho Fiscal da Federação de Futebol do Estado do Rio de Janeiro.
Nos termos da legislação vigente, o procedimento eleitoral será realizado e conduzido por Comissão Especial Eleitoral independente e apartada da diretoria da entidade, de acordo com as regras estatutárias em vigor e os trâmites previstos pelos artigos 22 da Lei nº 9.615/98 e 60 da Lei nº 14.597/23, além de regulamento específico a ser editado e publicado pela respectiva Comissão Especial Eleitoral.
De acordo com o artigo 32, VII do Estatuto, as chapas pretendentes a concorrer ao pleito eleitoral deverão ser inscritas na sede da Federação até o dia 01/06/2026 (segunda-feira), 7º (sétimo) dia que antecederá a data da eleição, no expediente normal, que, para este fim, será iniciado às 10h e encerrado às 18h, nos dias úteis.
Rio de Janeiro, 13 de maio de 2026.
Rubens Lopes da Costa Filho
Presidente