



**O número** de casos de Covid continua subindo no país, alerta o Boletim InfoGripe divulgado ontem pela Fiocruz.

**A tendência** de alta está concentrada nas regiões Sudeste e do Centro-Oeste, com destaque para Rio, São Paulo e Goiás.

# Bem-viver

## O 'ALIMENTO PERFEITO'

# Conheça os superpoderes do agrião

Segundo pesquisa feita nos Estados Unidos, ele é riquíssimo em minerais, fibras e vitaminas

► A pesquisa “Definindo frutas e legumes poderosos: uma abordagem de densidade nutricional”, publicada pelos Centros de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos e veiculada em uma reportagem no jornal “La Nación”, concluiu, após uma análise diversificada de alimentos, que o agrião provou ser o mais saudável deles, sendo considerado pelos pesquisadores como “perfeito” graças ao seu poderoso perfil nutricional com alta concentração de vitaminas e minerais essenciais para o corpo, como cálcio, potássio e vitamina A e C, entre outros.



Consumir agrião cru é uma das opções

O agrião é um vegetal crucífero da família Brassicaceae, que também inclui alimentos como brócolis, couve-flor, repolho, nabo, couve de Bruxelas, couve e mostarda. Ele se caracteriza por nascer em pântanos e cursos de água e é nativo da Europa e da Ásia Central. É considerado um dos primeiros alimentos consumidos pelo homem e, com base nos resultados do estudo americano, não seria surpreendente pensar que os primeiros hominídeos (família dos primatas) sobreviveram com base no seu consumo.

naturais mais completos nutricionalmente e, para isso, determinaram quais as substâncias todo ser humano deveria ingerir diariamente e em que proporção. Os resultados foram: potássio, fibra, proteína, cálcio, ferro, tiamina, riboflavina, niacina, ácido fólico, zinco e vitaminas A, B6, B12, C, D, E e K.

Em seguida, para formar a classificação final, foram analisadas até 47 hortaliças e frutas e, como resultado, o agrião obteve a pontuação mais alta, 100 em 100, seguido da couve chinesa, com 91,99, e da acelga, 87,27. De acordo com as tabelas nutricionais, o “alimento perfeito” é um dos vegetais que mais contém vitamina C, superando a laranja e

outros citrinos, e também é evidente que cerca de 100 gramas de agrião contêm 3mg de ferro, quantidade que ultrapassa o teor de 100g de carne, por isso é classificado como ideal no combate à anemia.

trientes. Uma boa forma de consumi-lo é com queijos, porque assim aumenta a quantidade de cálcio do prato e o torna mais funcional. De modo geral, todas as pessoas podem consumi-lo, desde que bem lavado. Mas quem toma comprimidos anticoagulantes deve evitar sua ingestão porque fornece vitamina K, que pode interferir no processo de coagulação. Por fim, diz o estudo americano, não é necessário ingerir nenhum alimento específico diariamente, mas o importante é ter uma dieta equilibrada, e se adicionarmos alimentos como o agrião a esta rotina, estaremos acrescentando nutrientes essenciais ao nosso corpo. ▶

### DICA

### Consumir o vegetal junto com queijo aumenta quantidade de cálcio no prato

O agrião também é um vegetal muito versátil, porque pode ser consumido em diversas apresentações. De preferência, os profissionais de nutrição recomendam comê-lo cru. Assim, o organismo ingere maior quantidade de nu-

### OS BENEFÍCIOS

► **REFORÇO ÓSSEO:** A baixa ingestão de vitamina K pode aumentar o risco de fraturas, segundo o portal Medical News Today. Para evitar esse problema, o agrião é importante, porque consumir aproximadamente 200 gramas da verdura por dia ajuda a satisfazer as necessidades diárias de vitamina K, destaca o Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos Estados Unidos. O seu consumo melhora a saúde óssea e a forma como o corpo absorve o cálcio, além de reduzir a quantidade de cálcio que uma pessoa perde na urina.

► **PODER ANTIOXIDANTE:** Os antioxidantes protegem as células do corpo dos danos causados pelos radicais livres – responsáveis pelo envelhecimento prematuro. Um estudo intitulado “Perfil de compostos fenólicos e atividade antioxidante de 12 vegetais crucíferos” encontrou mais de 40 flavonóides únicos, um tipo de produto químico vegetal, no agrião. Observou-se também que esse alimento analisados no estudo em quantidade total de fenóis e capacidade de neutralizar radicais livres. Outra pesquisa publicada na revista “Medici-

na complementar e alternativa baseada em evidências” relacionou os compostos antioxidantes do agrião a um menor risco de diabetes e doenças cardíacas.

► **MELHORA A VISÃO:** “A luteína e a zeaxantina são antioxidantes encontrados no pigmento de vegetais de folhas verdes e outros alimentos de cores profundas. Eles são essenciais para proteger a mácula – área dos olhos que proporciona a visão central, que é a mais detalhada”, afirma a Academia Americana de Oftalmologia. O estudo detalha que os carotenóides contidos no alimento atuam como antioxidantes que reduzem potencialmente o risco de catarata e outras doenças oftalmológicas relacionadas à idade.

► **REDUZ O COLESTEROL:** O agrião ajuda a controlar o colesterol, o que pode melhorar a saúde do coração. Essa é a conclusão do estudo “Efeito dos extratos hidroalcoólicos das folhas de Nasturtium officinale no perfil lipídico de ratos com dieta rica em gordura”. Em 10 dias que os ratos ficaram sob tratamento com extrato de agrião, o colesterol total caiu 34%, e o LDL (“colesterol ruim”) diminuiu 53%.

**SERVIÇO AUTÔNOMO HOSPITALAR**  
**AVISO DE LICITAÇÃO**  
**PREGÃO ELETRÔNICO Nº 140/2023-SAH**  
 Proc. nº 396/2023/SAH - tipo: Menor preço por item - Objeto: Registro de preços para futura e eventual aquisição de medicamentos diversos 34/2023, para atender as necessidades do Serviço Autônomo Hospitalar/Hospital São João Batista. Data/Hora: 05/10/2023 às 09h00min - UASG: 927.761. Edital: <http://www2.voltaredonda.rj.gov.br/transparencia/mod/licitacao/consulta/> e [www.comprasnet.gov.br](http://www.comprasnet.gov.br)  
 Sandra Pinto Barra - Pregoeira

**PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTO ANTONIO DE PÁDUA**  
 Estado do Rio de Janeiro  
**AVISO DE CHAMAMENTO PÚBLICO**  
**EDITAL DE CHAMAMENTO PÚBLICO 002/2023**  
 DATA/HORÁRIO DA SESSÃO DE JULGAMENTO: 26/10/2023 - 9h (nove horas).  
 OBJETO: GESTÃO DE SERVIÇOS EM HEMOTERAPIA COM FORNECIMENTO DE INSUMOS, MATERIAIS, EQUIPAMENTOS E RECURSOS HUMANOS DO HEMOCENTRO REGIONAL DE SANTO ANTONIO DE PÁDUA/RJ.  
 LOCAL: AUDITÓRIO DO HOSPITAL HELIO MONTEZANO DE OLIVEIRA, localizado na Avenida João Jascbick, s/nº, 2º andar, Bairro Aeroporto, Santo Antônio de Pádua/RJ.  
 OBS: Informações, esclarecimentos e fornecimento de elementos relativos ao chamamento público serão prestados na sede da SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE, no horário de 9h (nove horas) às 16h (dezesseis horas) ou pelo telefone (22) 3853.4070.  
 O edital encontra-se publicado na íntegra no sítio eletrônico do Município da Prefeitura Municipal de Santo Antônio de Pádua: [www.santoantoniodepadua.rj.gov.br/licitacao](http://www.santoantoniodepadua.rj.gov.br/licitacao).  
 Rafael Lyons  
 Secretário Municipal de Saúde

**SERVIÇO AUTÔNOMO HOSPITALAR**  
**AVISO DE LICITAÇÃO**  
**PREGÃO ELETRÔNICO Nº 139/2023-SAH**  
 Proc. nº 333/2023/SAH - tipo: Menor preço por item - Objeto: Registro de preços para futura e eventual aquisição de insumos diversos 06, para atender as necessidades do Serviço Autônomo Hospitalar/Hospital São João Batista. Data/Hora: 04/10/2023 às 09h00min - UASG: 927.761. Edital: <http://www2.voltaredonda.rj.gov.br/transparencia/mod/licitacao/consulta/> e [www.comprasnet.gov.br](http://www.comprasnet.gov.br)  
 Sandra Pinto Barra - Pregoeira

**Prefeitura Municipal de São Sebastião do Alto**  
**Pregão Nº 47/2023**  
 A Prefeitura Municipal de São Sebastião do Alto, através da Comissão Permanente de Licitação, torna público, que fará realizar no dia 05/10/2023, às 09h30, no endereço eletrônico [www.comprasgovernamentais.gov.br](http://www.comprasgovernamentais.gov.br), através do Sistema de Registro de Preço, do tipo Menor preço por item, objetivando **EVENTUAL AQUISIÇÃO DE GÊNEROS ALIMENTÍCIOS DESTINADOS A MERENDA ESCOLAR PARA A REDE MUNICIPAL DE ENSINO**, nos termos do que dispõe a Lei Federal nº 8.666/93, 10.520/02, 123/06, Decreto Municipal 1.786/17 e alterações posteriores. Maiores esclarecimentos poderão ser obtidos de segunda a sexta-feira, das 08h às 16h, exceto feriado, no endereço Rua Dr. Julio Vieitas nº 88, Centro, São Sebastião do Alto/RJ, Tel/Fax: (22) 2559-1160.  
 Victor Barros Martins  
 Pregoeiro

**PREFEITURA MUNICIPAL DE RESENDE**  
 Secretaria Municipal de Governo  
**SUPERINTENDÊNCIA MUNICIPAL DE LICITAÇÕES E CONTRATOS SUMLIC - COMISSÃO SAÚDE**  
**AVISO DE ADIAMENTO COM DATA**  
 A Superintendência Municipal de Licitações e Contratos da Prefeitura Municipal de Resende, RJ, comunica aos interessados, que por motivo de RESPOSTA A QUESTIONAMENTO, que a licitação na modalidade **Pregão Eletrônico nº 324/2023 - Objeto: Registro de Preços de aquisição de material médico-hospitalar, conforme edital. Processo Administrativo nº 19.508/2023.** fica adiado do dia 20/09/2023, às 09h, para o dia: 06/10/2023, às 09h.  
**AVISO DE LICITAÇÃO**  
**Pregão Eletrônico nº 374/2023** – Contratação de empresa especializada para prestação do serviço de realização de procedimentos de ultrassonografias do sistema circulatório, conforme Edital. Processo Administrativo nº 11.454/2023. Data/Hora: 17/10/2023, às 09h. Edital disponível no site: <http://www.resende.rj.gov.br> » menu » licitações » licitações agendadas e pregão eletrônico no site do Banco do Brasil. Informações e-mail: [licitacao@resende.rj.gov.br](mailto:licitacao@resende.rj.gov.br).  
 resende@gmail.com tel: (0XX24) 3354-3922. **Julio Cezar de Carvalho - Superintendente Municipal de Licitações e Contratos.**

**SERVIÇO AUTÔNOMO HOSPITALAR**  
**AVISO DE LICITAÇÃO**  
**PREGÃO ELETRÔNICO Nº 141/2023-SAH**  
 Proc. nº 340/2023/SAH - tipo: Menor preço por item - Objeto: Registro de preços para futura e eventual aquisição de insumos diversos 13, para atender as necessidades do Serviço Autônomo Hospitalar/Hospital São João Batista. Data/Hora: 04/10/2023 às 09h00min - UASG: 927.761. Edital: <http://www2.voltaredonda.rj.gov.br/transparencia/mod/licitacao/consulta/> e [www.comprasnet.gov.br](http://www.comprasnet.gov.br)  
 Verônica Simões de Barros - Pregoeira

**PREFEITURA MUNICIPAL DE CANTAGALO**  
**FUNDO MUNICIPAL DE SAÚDE DE CANTAGALO**  
**AVISO DE EDITAL LICITAÇÃO 86/2023**  
**PREGÃO ELETRÔNICO - UASG 985821**  
**EXCLUSIVO PARA MEI / ME / EPP**  
**OBJETO:** Registro de preço para futura e eventual aquisição de fraldas descartáveis para atender aos pacientes do Sistema Único de Saúde cadastrados nas unidades básicas de saúde do Fundo Municipal de Saúde conforme condições, quantidades e exigências estabelecidas no edital e seus anexos - VALOR: R\$ 62.441,10 - DATA DE ABERTURA DAS PROPOSTAS: 03 de outubro de 2023, às 9h, no site [www.comprasnet.gov.br](http://www.comprasnet.gov.br) - EDITAL LICITAÇÃO: 21/09/2023, de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h, no seguinte endereço: Rua Vereador Francisco Eugênio Vieira, nº 300, salas 101 e 103, Centro, Cantagalo/RJ e no site [www.cantagalo.rj.gov.br/licitacoes/aviso](http://www.cantagalo.rj.gov.br/licitacoes/aviso) ou Portal de Compras do Governo Federal - [www.comprasgovernamentais.gov.br](http://www.comprasgovernamentais.gov.br) ComprasNet SIASG.  
 Cantagalo, 04 de setembro de 2023.  
 Carlos Alexandre Marques da Silva  
 Pregoeiro

**PREFEITURA MUNICIPAL DE RESENDE**  
 Secretaria Municipal de Governo  
**SUPERINTENDÊNCIA MUNICIPAL DE LICITAÇÕES E CONTRATOS.**  
**AVISO DE ADIAMENTO COM DATA**  
 A Superintendência Municipal de Licitações e Contratos da Prefeitura Municipal de Resende/RJ comunica aos interessados que, por motivo de adequação ao edital e errata, fica adiada para o dia 05/10/2023, às 14h30, a licitação na modalidade de **Pregão Eletrônico nº 346/2023 - Objeto: Implantação de sistema de telefonia VOIP, conforme edital. P. A. nº 11.568/2023.** Errata disponível: <http://www.resende.rj.gov.br> » menu » licitações » licitações agendadas e <https://www.licitacoes.com.br/>. E-mail: [editais.resende@gmail.com](mailto:editais.resende@gmail.com) tel: (0XX24) 3354-4625. **Julio Cezar de Carvalho - Superintendente Municipal de Licitações e Contratos.**

**ASSOCIAÇÃO Mahatma Gandhi**  
**SAÚDE É ASSIM QUE SE FAZ!**  
**AVISO DE SELEÇÃO PRESTADOR DE SERVIÇO CONCORRÊNCIA SIMPLIFICADA**  
 Contratação de empresa especializada para:  
 • **069/2023:** Serviços Médicos;  
 O presente Processo Seletivo visa atender as unidades hospitalares: Hospital Municipal Desembargador Leal Júnior e Hospital Municipal São Judas Tadeu, localizadas no Município de Itaboraí/RJ.  
**Tipo de Seleção:** Proposta mais vantajosa (técnica e preço) - **Concorrência Simplificada.**  
**Data, Hora, e Local do Processo Seletivo:** as propostas deverão ser entregues a partir da presente data, com entrega final até **28 de setembro de 2023**, através de e-mail enviado para [licitacao.itaborai@mgandhi.com.br](mailto:licitacao.itaborai@mgandhi.com.br) ou através de proposta escrita, entregue na sede administrativa do Hospital Mahatma Gandhi, situada na Rua do Ouvidor nº 130, 6º andar, sala 613, Centro, Rio de Janeiro/RJ.  
 Os Editais completos e o Termo de Referência poderão ser solicitados através do endereço de email: [licitacao.itaborai@mgandhi.com.br](mailto:licitacao.itaborai@mgandhi.com.br)  
 Rio de Janeiro, 21 de setembro de 2023.

**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: 24/09/2023**

Horário	Endereço	Nº Deslig.
09:00 às 15:00	Rua São João - Centro - Niterói	20886111
09:00 às 15:00	Rua São Pedro - Centro - Niterói	20886111
09:00 às 15:00	Rua Visconde de Uruguai - Centro - Niterói	20886111
<b>SÃO GONÇALO</b>		
13:00 às 17:00	Avenida São Paulo - Trindade - São Gonçalo	20792301
13:00 às 17:00	Rua Doutor Humberto Soeiro de Carvalho - Trindade - São Gonçalo	20792301
13:00 às 17:00	Rua Leonor Correia - Trindade - São Gonçalo	20792301
13:00 às 17:00	Rua Juazeiro - Trindade - São Gonçalo	20792301
13:00 às 17:00	Avenida José Manna Junior - Trindade - São Gonçalo	20792307
13:00 às 17:00	Rua Domingos D Duarte - Trindade - São Gonçalo	20792307
13:00 às 17:00	Rua Macaeté - Trindade - São Gonçalo	20792307
13:00 às 17:00	Rua Praça da Trindade - Hot-Dog - Trindade - São Gonçalo	20792307
<b>Dia: 25/09/2023</b>		
Horário	Endereço	Nº Deslig.
09:00 às 15:00	Rua das Margaridas - Santa Dalila - Surui - Magé	20834457
09:00 às 15:00	Rua dos Cravos - Surui - Magé	20834457
13:00 às 17:00	Estrada Ipiranga - Ipiranga - Magé	20800601
13:00 às 17:00	Ruas 80, 81, 84, 98 - Ipiranga - Mauá - Praia de Mauá - Magé	20800601
13:00 às 17:00	Rua Capitão José de Paula - Surui - Vila Nova Surui - Magé	20834521
13:00 às 17:00	Rua Guarany - Surui - Magé	20834521
13:00 às 17:00	Rua Ivone Zazur - Surui - Magé	20834521
13:00 às 17:00	Rua Josefina Zazur - Surui - Magé	20834521
<b>NITERÓI</b>		
13:00 às 17:00	Ruas A, D - Fonseca - Tenente Jardim - Niterói	20771757
13:00 às 17:00	Campo do Pau Ferro - Fonseca - Niterói	20771757
13:00 às 17:00	Rua Ladeira do Quebra - Tenente Jardim - Morro do Castro - Niterói	20771757
13:00 às 17:00	Ladeira Ira do Quebra - Fonseca - Niterói	20771757
<b>MARICÁ</b>		
13:00 às 17:00	Estrada 1 - Jardim Atlântico - Jardim Atlântico Oeste - Itaipuapu	20800675
13:00 às 17:00	Rua Zumbi dos Palmares - Barroco - Maricá	20800675

**Estamos com você, mesmo à distância.**

**LEILÃO DE 50 IMÓVEIS**  
 Online  
 Data do Leilão: 28/09/2023 a partir das 13h00  
**bradesco zuk**  
 ALAGOAS • AMAZONAS • BAHIA • CEARÁ • GOIÁS • MATO GROSSO • MATO GROSSO DO SUL  
 MINAS GERAIS • PARA • PARAÍBA • PERNAMBUCO • PIAUÍ • RIO DE JANEIRO  
 RIO GRANDE DO SUL • SANTA CATARINA • SÃO PAULO  
**À VISTA 10% DE DESCONTO | APARTAMENTOS • CASAS • COMERCIAIS • GALPÃO • TERRENOS**

**LOTE 26 - RIO DE JANEIRO/RJ - TIJUCA**  
 Rua Engenheiro Enaldo Cravo Peixoto, nº 105. Sala nº 211, com direito a 1 vaga de garagem. Área Privativa estimada: 26,00m². Matrícula 61.489 do 10º RI Local. Lance Mínimo: R\$ 163.000,00  
**Mínimo à Vista: R\$ 146.700,00**

**LOTE 27 - RIO DE JANEIRO/RJ - TIJUCA**  
 Rua Engenheiro Enaldo Cravo Peixoto, nº 105. Sala nº 218, com direito a 1 vaga de garagem. Área Privativa estimada: 26,00m². Matrícula 61.496 do 10º RI Local. Lance Mínimo: R\$ 163.000,00  
**Mínimo à Vista: R\$ 146.700,00**

**LOTE 29 - RIO DE JANEIRO/RJ - TIJUCA**  
 RUA LINS DE VASCONCELOS  
 Rua Bruno de Vasconcelos, nº 337. Apartamento nº 403. Áreas totais: priv. estimada: 71,00m². Matr. 15.752 do 1º RI Local. Lance Mínimo: R\$ 72.000,00  
**Mínimo à Vista: R\$ 64.800,00**

**LOTE 30 - RIO DE JANEIRO/RJ - TIJUCA**  
 Rua Engenheiro Enaldo Cravo Peixoto, nº 105. Sala nº 310, com direito a 1 vaga de garagem. Área Privativa estimada: 22,00m². Matrícula 61.508 do 10º RI Local. Lance Mínimo: R\$ 142.000,00  
**Mínimo à Vista: R\$ 127.800,00**

**LOTE 31 - CAMPOS DOS GOYTACAZES/RJ - PARQUE TAMANDARÉ**  
 Rua Bruno de Azevedo, nº 60. Apartamento nº 308, Pelinca Residence & Services. Áreas: priv.: 35,15m² e total: 51,67m². Matr. 28.989 do 7º RI Local. Lance Mínimo: R\$ 127.000,00 | **Mínimo à Vista: R\$ 114.300,00**

**LOTE 32 - RIO DE JANEIRO/RJ - RECREIO DOS BANDEIRANTES**  
 Rua Silvia Pozzano, nº 2760. Apartamento nº 204 (Ala A) - Com direito a uso de uma vaga de garagem. Áreas totais: priv. estimada: 88,00m². Matr. 403.853 do 9º RI Local. Lance Mínimo: R\$ 281.000,00  
**Mínimo à Vista: R\$ 252.900,00**

**LOTE 33 - RIO DE JANEIRO/RJ - RECREIO DOS BANDEIRANTES**  
 Avenida Jarbas de Carvalho, nº 1205. Apartamento nº 301, Cond. Freguesia de Jacarepaguá, com direito a uso de três vagas de garagem. Áreas totais: priv. estimada: 32,00m². Matr. 234.292 do 9º RI Local. Lance Mínimo: R\$ 819.000,00  
**Mínimo à Vista: R\$ 737.100,00**

**LOTE 34 - RIO DE JANEIRO/RJ - TIJUCA**  
 Rua Engenheiro Enaldo Cravo Peixoto, nº 105. Sala nº 312, com direito a 1 vaga de garagem. Área Privativa estimada: 22,00m². Matrícula 61.514 do 10º RI Local. Lance Mínimo: R\$ 148.000,00  
**Mínimo à Vista: R\$ 133.200,00**

**LOTE 35 - RIO DE JANEIRO/RJ - TIJUCA**  
 Rua Engenheiro Enaldo Cravo Peixoto, nº 105. Sala nº 316, com direito a 1 vaga de garagem. Área Privativa estimada: 22,00m². Matrícula 61.514 do 10º RI Local. Lance Mínimo: R\$ 142.000,00  
**Mínimo à Vista: R\$ 127.800,00**

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 8º Oficial de Registro de Títulos e Documentos e Civil de Pessoa Jurídica da Comarca de São Paulo nº 1.564.435 em 05/09/2023 e no 1º Oficial de Registro de Títulos e Documentos de Osasco nº 229.360 em 12/09/2023. Leiloeira Oficial: Dora Plat - Juceps 744.  
**MAIS INFORMAÇÕES: 3003.0677**  
<https://VITRINEBRADESCO.com.br/> | [PORTALZUK.com.br](http://PORTALZUK.com.br)