

## SAÚDE

APROVEITE O DIA DO SEXO PRATICANDO NHECO-NHECO COM SAÚDE

# Transar faz bem para o coração

Hoje é uma data especial: pode jogar as pétalas do buquê de rosas em cima da cama porque é o dia do sexo! A comemoração, além de prazerosa, só traz benefícios para o coração. Não só porque amar deixa a vida mais feliz, mas também porque a prática do nheco-nheco é uma excelente atividade física que deixa o órgão tranquilo (e estamos falando aqui apenas sobre o coração).

Segundo o cardiologista do Instituto Nacional de Cardiologia (INC) Stephan Lachtermacher, quem praticada a atividade sexual pelo menos três vezes na semana não é considerado sedentário.

A única leve contraindicação é para quem sofreu um infarto recentemente. O ideal, diz o médico, é que seja feito um teste ergométrico depois de duas semanas nesses pacientes para que sejam



REPRODUÇÃO

► Casais contam com vários benefícios, que previnem até doenças graves

liberados tanto para atividade física, quanto sexual.

— Se tudo correr bem, depois de duas semanas ele pode retornar à atividade sexual. Mas tem um detalhe importante: deve ser com seu companheiro ou companheira habitual. Uma relação nova ou extraconjugal pode ge-

rar um nível de estresse que pode ser muito perigoso — explica o médico.

Há mais um monte de benefícios que o interessado pode usar como argumento para aquela noite em que ele ou ela está inventando desculpas para não se jogar no vuco-vuco. Veja a lista:

## OS BENEFÍCIOS DO SEXO

### MEMÓRIA

O sexo pode tornar a pessoa mais inteligente e melhorar a memória de longo prazo.

### IMUNIDADE

Praticar uma ou duas vezes por semana aumenta os níveis de anticorpos que protegem a saúde contra germes, vírus e outros invasores.

### SONO

Após o orgasmo, o hormônio prolactina é liberado. Ele é o responsável pelas sensações de relaxamento e sonolência.

### COMBATE ESTRESSE

Níveis elevados do hormônio do estresse, podem levar a diversos problemas de saúde. Uma forma de combater é a endorfina, que é

liberada no sexo.

### REDUZ DORES

A estimulação vaginal pode acabar com as dores nas costas e nas pernas, além de reduzir cólicas menstruais, sintomas da artrite e, em alguns casos, até mesmo dor de cabeça.

### CÂNCER DE PRÓSTATA

Uma pesquisa do Instituto Nacional do Câncer, dos Estados Unidos, mostrou que ter, em média, 21 ejaculações mensais reduz em até 33% os riscos de câncer de próstata.

### DIMINUI MORTE PREMATURA

Os homens que chegam ao orgasmo frequentemente têm 50% menos chances de terem uma morte prematura.

### REDUZ A DEPRESSÃO

A prática do sexo libera os hormônios ocitocina e endorfina, que colaboram para a diminuição da depressão.

### MELHORA O HUMOR

Pesquisa realizada no Brasil pela psiquiatra Carmita Abdo, coordenadora do Programa de Estudos em Sexualidade do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Universidade de São Paulo (ProSex), mostra que o sexo melhora o humor para 63% dos homens e 72% das mulheres.

### DIABETES

A atividade sexual pode reduzir o risco da diabetes tipo 2, por melhorar a ação da insulina. Então, faça proveito dessa vantagem.

## CONSTRUCAP CCPS ENGENHARIA E COMERCIO S/A

CNPJ: 61.584.223/0007-23

### LICENÇA MUNICIPAL DE OPERAÇÃO

CONSTRUCAP CCPS ENGENHARIA E COMERCIO S/A, torna público que obteve da Secretaria Municipal do Ambiente de Guapimirim, através do processo Administrativo 02113/14, Licença Municipal de Operação – LMO Nº 002/2014, para operar usina de concreto na Rua Martha Alcântara Fares, lote 29, desmembramento da Fazenda Santa Constança, bairro Coíla, Guapimirim/RJ.

## CONCESSÃO DE LICENÇA

GLOBO COMUNICAÇÃO E PARTICIPAÇÕES S.A., CNPJ 27.865.757/0001-02, torna público que recebeu da Secretaria Municipal de Meio Ambiente - SMAC, através do processo nº 14/201304/2010, Licença Municipal de Operação nº 001344/2014, com validade de 60 meses (vencimento em 03/09/2019) para atividade de Geração de Energia Elétrica com potência total de 4.635 kVa, sito a Rua Von Martius, 22 - Jardim Botânico - RJ.

## EDITAL DE CITAÇÃO

Com o prazo de vinte dias

O MM Juiz de Direito, Dr.(a) Arthur Eduardo Magalhaes Ferreira, Juiz Titular da 1ª Vara Cível Regional da Barra da Tijuca, RJ, FAZ SABER aos que o presente edital com o prazo de vinte dias virem ou dele conhecimento tiverem e interessar possa, que por este Juízo, que funciona a Av. Luiz Carlos Prestes, s/nº 2º andar CEP: 22775-055 - Barra da Tijuca - Rio de Janeiro - RJ Tel.: 3385-8700 e-mail: btj01vciv@tjrj.jus.br, tramitam os autos da Classe/Assunto Despejo por Falta de Pagamento Cumulado Com Cobrança - Despejo Por Infrção Contratual / Locação de Imóvel / Espécies de Contratos, de nº 0016716-72.2011.8.19.0209, movida por ELONIK ADMINISTRAÇÃO DE BENS SIMPLES LTDA em face de JAIME LUIS DE ABREU VITORINO E OUTROS. Assim, pelo presente edital CITA o réu JAIME LUIS DE ABREU VITORINO, que se encontra em local incerto e desconhecido, para, no prazo de 15 (quinze) dias, responder a mencionada ação ou emendar a mora, fazendo-lhe, outrossim, a advertência de que não sendo contestada, presumir-se-ão aceitos, como verdadeiros, os fatos articulados pelo autor na petição inicial. Fica o réu intimado para, em querendo, pagar o débito atualizado no prazo da contestação, mediante depósito judicial. Dado e passado nesta cidade do Rio de Janeiro, em 05/02/2014. Eu, Sandra Regina Simoes Lessa - Analista Judiciário - Matr. 01/27739, digitei. E eu, Bianca Orosco Bullaty - Responsável pelo Expediente - Matr. 01/18828, o subscrevo.



Estado do Rio de Janeiro  
Município de Nova Iguaçu  
CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU

Processo nº 771/2014 - Baseado nos pareceres da ACI e da Procuradoria, homologo a prorrogação do Contrato nº 008/2013, na forma da cláusula segunda c/c artigo 57, II da Lei nº 8.666/93, cujo objeto é a prestação de serviços de limpeza e conservação das dependências da Câmara Municipal de Nova Iguaçu com fornecimento de materiais, tendo como contratada a EMPRESA IGUAÇU DE MANUTENÇÃO DE SERVIÇOS LTDA., no valor de R\$ 68.071,51 (sessenta e oito mil, setenta e um reais e cinquenta e um centavos) por mês, pelo período de 12 (doze) meses, perfazendo o valor global de R\$ 816.858,12 (oitocentos e dezesseis mil, oitocentos e cinquenta e oito reais e doze centavos).

Em, 03 de setembro de 2014.

MAURICIO MORAIS  
Presidente



Estado do Rio de Janeiro  
Município de Nova Iguaçu  
CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU

PORTARIA Nº 158, DE 01 DE SETEMBRO DE 2014.

O PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU-RJ, USANDO DAS ATRIBUIÇÕES QUE LHE SÃO CONFERIDAS POR LEI,

### RESOLVE:

Art. 1º - **EXONERAR** ROBSON BITENCOURT DE CASTRO do Cargo em Comissão de ASSESSOR I - GABINETE DE VEREADOR, símbolo DG5, Código Identificador DG5-088.

Art. 2º - Esta Portaria entrará em vigor na data da sua publicação.

Nova Iguaçu, 01 de setembro de 2014

Mauricio Morais  
Presidente  
CMNI

PORTARIA Nº 159, DE 01 DE SETEMBRO DE 2014.

O PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU-RJ, USANDO DAS ATRIBUIÇÕES QUE LHE SÃO CONFERIDAS POR LEI,

### RESOLVE:

Art. 1º - **NOMEAR** LUIS FELIPE PALMIERI DE LACERDA para exercer o Cargo em Comissão de ASSESSOR I - GABINETE DE VEREADOR, símbolo DG5, Código Identificador DG5-088.

Art. 2º - Esta Portaria entrará em vigor na data da sua publicação.

Nova Iguaçu, 01 de setembro de 2014

Mauricio Morais  
Presidente  
CMNI