

O Pregoeiro torna público que o Pregão Presencial nº.015/14, que tem por objeto o Registro de Preços, pelo período de 12 (doze) meses, de Material Gráfico, foi REVOGADO.

Teresópolis, 21 de outubro de 2014.

Antonio Celso Felipe – Pregoeiro

SAÚDE

DIVULGAÇÃO



▶ Faça alongamentos no intervalos do trabalho para ativar a circulação do sangue e evitar complicações

BOA POSTURA É FUNDAMENTAL PARA FUGIR DOS INCÔMODO

A dor de coluna pode ser evitada

Trabalhar sentado o dia inteiro pode ser confortável mas, sem os devidos cuidados, passar o dia na cadeira pode trazer complicações para a coluna. Um estudo recente da Organização Mundial de Saúde (OMS) revelou que 85% da população tem ou terá problemas na região.

A pesquisa mostrou que, em geral, essas dores são provocadas pela má postura, excesso de peso e sedentarismo (falta de exercícios físicos).

O fisioterapeuta Leonardo Machado explica que ficar muito tempo sentado prejudica a circulação do sangue.

— Alguns músculos podem ficar tensionados, atrapalhando a circulação e acumulando toxinas. A consequência são as fibroses, que causam dores — ensina.

NADA DE PREGUIÇA

Para driblar esse problema, o fisioterapeuta diz que algumas providências simples podem trazer alívio para os incômodos. Comece criando o hábito de se movimentar, pelo menos, uma vez a cada hora para ativar a circulação.

Outro fator importante é se sentar corretamente, respeitando a curvatura da colu-

na. Ou seja, nada de se jogar na cadeira. O médico também sugere que você aproveite o intervalo do almoço ou café e faça um alongamento.

— Fique em pé, com as mãos na cintura, e incline o corpo para trás. Comece com um movimento da cabeça, depois o tronco superior até a região lombar (área das costas que fica um pouco abaixo da cintura). Jogue o quadril um pouco para frente para não perder o equilíbrio.

Para garantir o efeito do exercício, faça três séries de cinco repetições. Depois, é só voltar pra cadeira, aliviado.

PROMOÇÃO PLANO FAMILIAR A PARTIR DE R\$ 210,00
 PARA 4 PESSOAS ATÉ 51 ANOS DE R\$ 210,00

CONSULTA DE IMEDIATO! CLÍNICA PRÓPRIA

DIVERSAS CLÍNICAS COM PRONTO ATENDIMENTO 24 HORAS

90 CLÍNICAS PARA ATENDER VOCÊ EM TODO RIO, NITERÓI E BAIXADA

PREÇO ESPECIAL PARA EMPRESA!
 59 ANOS OU MAIS A partir de R\$ 137,00

Megamed 3333-7726/3333-7604

SKY FIT 91 canais por 1 PONTO ADICIONAL GRÁTIS

Adesão **R\$ 59,80** (valor em cartão de crédito/carteira de débito ou máquina de pix)

3014-6666
2471-8122



PREFEITURA MUNICIPAL DE VASSOURAS-RJ

TOMADA DE PREÇOS Nº 011/2014

Torno público, nos termos da Lei 8.666/93, que realizaremos no dia 10/11/2014, às 16:00h, licitação na modalidade Tomada de Preços. Objeto: contratação de serviços técnicos especializados de arquitetura, engenharia e paisagismo para elaboração de projeto executivo de restauro, visando à recuperação do imóvel denominado: antiga Oficina Municipal da Prefeitura de Vassouras, para abrigar o futuro Centro Integrado das Artes e Esportes, Vassouras/RJ. Edital disponível a Av. Otávio Gomes, 395, Centro, das 10h às 18h – 2ª a 6ª feira ou www.vassouras.rj.gov.br. Tel.: (24) 2491-9000.

Vassouras - RJ, 17 de outubro de 2014

Gilder Pereira Arantes

Presidente da CPL – matr. 100847-1



PREFEITURA MUNICIPAL DE VASSOURAS-RJ

TOMADA DE PREÇOS Nº 009/2014

Torno público, nos termos da Lei 8.666/93, que realizaremos no dia 10/11/2014, às 10:00h, licitação na modalidade Tomada de Preços. Objeto: contratação de serviços técnicos especializados de arquitetura, engenharia e paisagismo para elaboração de projeto executivo de restauro, visando à recuperação do imóvel denominado Casa de Cultura Presidente Tancredo Neves, Vassouras/RJ. Edital disponível a Av. Otávio Gomes, 395, Centro, das 10h às 18h – 2ª a 6ª feira ou www.vassouras.rj.gov.br. Tel.: (24) 2491-9000.

Vassouras - RJ, 17 de outubro de 2014

Gilder Pereira Arantes

Presidente da CPL – matr. 100847-1



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

PORTARIA Nº 175, DE 20 DE OUTUBRO DE 2014.

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

RESOLVE:

Art. 1º - **DESIGNAR** os servidores ALESSANDRO JOSÉ DE OLIVEIRA MACHADO, WILSON DE SOUZA ARAUJO e VERA LUCIA SANTANA COSTA, para, sem prejuízo de suas funções, servirem à Comissão de Inquérito Parlamentar criada pelo Requerimento nº 049/14.

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

Nova Iguaçu, 20 de outubro de 2014

Maurício Moraes

Presidente

CMNI

PORTARIA Nº 176, DE 21 DE OUTUBRO DE 2014.

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

RESOLVE:

Art. 1º - **DETERMINAR** com fulcro no art. 10, da Lei nº 4.340, de 26 de dezembro de 2013, a suplementação por anulação de crédito no valor de R\$ 400.000,00 (quatrocentos mil reais) nos elementos de despesas descritos abaixo:

Descrição do Projeto/Atividade/ Operações Especiais	Nat. da Despesa	Fonte	Anular	Suplementar
01.1.01.031.5051.2071	3.3.90.39.00	0	400.000,00	
01.1.01.031.5051.2071	3.3.90.14.00	0		400.000,00
TOTAL		400.000,00	400.000,00	

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

Art. 3º - Ficam revogadas as disposições em contrário.

Nova Iguaçu, 21 de outubro de 2014

Maurício Moraes

Presidente

CMNI

EMPREGO

EMPRESA DE BEBIDAS TÁ CONTRATANDO EM VÁRIAS REGIÕES

Ambev tem vagas de todos os níveis

A Ambev está com diversas vagas de emprego no Rio de Janeiro, em todos os níveis de escolaridade. Há oportunidades na capital, nas regiões Metropolitana e Serrana, na Baixada e no Sul Fluminense.

De acordo com informações da empresa, as chances são para os cargos de vendedor externo, supervisor de vendas, técnico administrativo, repositor, auxiliar fabril, conferente, entre outras áreas da companhia.

Mas, fique ligado para não perder sua oportunidade, já que as inscrições vão rolar só até o dia 30 de outubro. Os interessados devem acessar o site da Ambev (<http://www.ambev.com.br/>) e clicar



DIVULGAÇÃO

► As chances que estão rolando são para diversos setores da companhia

no link “Trabalhe com a gente”. Nesta área, é possível conferir número de vagas disponíveis, pré-requisitos para participar do processo seletivo, local de trabalho, entre outras informações importantes.

Resultado da prova da PM é adiado

O concurso da Polícia Militar teve, mais uma vez, o cronograma alterado pela Exatus, organizadora da seleção. Agora, os resultados dos recursos e resultado final da prova objetiva, que seriam divulgados ontem, só serão publicados no dia 28 de outubro. Já o resultado dos recursos da prova de redação e a classificação serão informados no dia 20 de novembro.



PREFEITURA MUNICIPAL DE VASSOURAS - RJ TOMADA DE PREÇOS Nº 012 - 2014

A Prefeitura Municipal de Vassouras torna público, nos termos da Lei 8.666/93, que realizará no dia **07/11/2014, às 15h**, licitação na modalidade Tomada de Preços, pelo regime de execução empreitada por preço unitário e tipo menor preço global, que tem como objeto a **Contratação de serviços de engenharia para construção de Quadra Poliesportiva Escolar Coberta no Distrito de Barão de Vassouras, Vassouras/RJ**. O Edital disponível a Av. Octávio Gomes, 395, Centro, das 09h às 18h – 2ª a 6ª feira. Tel.: (24) 2491-9000.

Vassouras-RJ, 17 de outubro de 2014
Gilder Pereira Arantes
Presidente da CPL



PREFEITURA MUNICIPAL DE VASSOURAS-RJ TOMADA DE PREÇOS Nº 010/2014

Torno público, nos termos da Lei 8.666/93, que realizaremos no dia **10/11/2014, às 14:00h**, licitação na modalidade Tomada de Preços. Objeto: **contratação de serviços técnicos especializados de arquitetura, engenharia e paisagismo para elaboração de projeto executivo de restauro atual, visando à restauração dos sete chafarizes do centro histórico de Vassouras (1842-1872), Vassouras/RJ**. Edital disponível A Av. Otávio Gomes, 395, Centro, das 10h às 18h – 2ª a 6ª feira ou www.vassouras.rj.gov.br. Tel.: (24) 2491-9000.

Vassouras - RJ, 17 de outubro de 2014
Gilder Pereira Arantes
Presidente da CPL – matr. 100847-1



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

PORTARIA Nº 177, DE 21 DE OUTUBRO DE 2014.

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

RESOLVE:

Art. 1º - **EXONERAR RENAN FELIPE TORRES** do Cargo em Comissão de Assessor IV Administrativo, símbolo DG9, Código Identificador DG9-014, a partir desta data.

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

Nova Iguaçu, 21 de outubro de 2014

Maurício Moraes
Presidente
CMNI

ERRATA

Na Portaria nº 174/14

**ONDE SE LÊ: ELSON FRANCISCO DE OLIVEIRA
LEIA-SE: ELSO FRANCISCO DE OLIVEIRA**



ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA MUNICIPAL DE CARMO

AVISO DE REMARCAÇÃO DE PREGÃO

A Prefeitura Municipal de Carmo-RJ torna público aos interessados que fará realizar na sala de reuniões da Comissão de Pregão, na Rua Martinho Campos nº 25, sala 06, Centro, Carmo-RJ: a realização do PREGÃO PRESENCIAL N.º 0085/2014, Processo Administrativo nº 01456/2014, atendendo a solicitação da Secretaria Municipal de Educação, no dia 05/11/2014, às 10h30min, visando à Contratação de empresa para realizar serviços de seguro de autos para atender os veículos da frota da Secretaria Municipal de Educação.

Carmo/RJ, 21 de outubro de 2014.
Fernando Antonio Gonçalves
Presidente da CPL/Pregoeiro

AVISO DE REMARCAÇÃO DE PREGÃO

A Prefeitura Municipal de Carmo-RJ torna público aos interessados que fará realizar na sala de reuniões da Comissão de Pregão, na Rua Martinho Campos nº 25, sala 06, Centro, Carmo-RJ: o PREGÃO PRESENCIAL N.º 107/2014, Processo Administrativo nº 6021/2014 e apenso, atendendo a solicitação da Secretaria Municipal de Educação e da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer, no dia 05/11/2014, às 14h30min, visando à contratação de Serviços de Buffet para Formação Continuada, Comemoração ao Dia dos Professores e Encerramento do Ano Letivo; e para eventos a ser realizados da Secretaria Municipal de Esportes e Lazer.

Carmo/RJ, 21 de outubro de 2014.
Fernando Antonio Gonçalves
Presidente da CPL/Pregoeiro

AVISO DE PREGÃO

A Prefeitura Municipal de Carmo-RJ torna público aos interessados que fará realizar na sala de reuniões da Comissão de Pregão, na Rua Martinho Campos nº 25, sala 06, Centro, Carmo-RJ: o PREGÃO PRESENCIAL N.º 108/2014, Processo Administrativo nº 5797/2014 e apenso, atendendo a solicitação da Secretaria Municipal de Fazenda e da Secretaria Municipal de Administração, no dia 06/11/2014, às 10h30min, visando à aquisição de móveis e eletrodomésticos.

Carmo/RJ, 21 de outubro de 2014.
Fernando Antonio Gonçalves
Presidente da CPL/Pregoeiro

AVISO DE PREGÃO

A Prefeitura Municipal de Carmo-RJ torna público aos interessados que fará realizar na sala de reuniões da Comissão de Pregão, na Rua Martinho Campos nº 25, sala 06, Centro, Carmo-RJ: o PREGÃO PRESENCIAL N.º 109/2014, Processo Administrativo nº 04475/2014, atendendo a solicitação da Secretaria Municipal de Obras, Habitação e Serviços Públicos, no dia 06/11/2014, às 14h30min, visando à aquisição de material de obras para atender ao Setor de Abastecimento de Água.

Carmo/RJ, 21 de outubro de 2014.
Fernando Antonio Gonçalves
Presidente da CPL/Pregoeiro