

SAÚDE



MÔNICA IMBUZEIRO

▶ Alimento faz bem para os olhos e previne diversas doenças

Inclua azeitona na sua listinha

O PETISCO É RICO EM VITAMINAS E ÁCIDOS

Um item baratinho na sua lista de compras pode fazer muito bem à saúde: a azeitona. Esse alimento previne doenças como infarto, derrame e aterosclerose, pois não contém colesterol. Rico em ácidos graxos, ajuda a aumentar o

bom colesterol no organismo. Além disso, a azeitona também tem vitamina A, que faz bem aos olhos e fortalece o sistema imunológico. Também presente no petisco, a vitamina E previne problemas cardiovasculares e a fadiga.

BANANA, KIWI E LARANJA DEVEM ENTRAR NA LISTA DO REGIME

Dez frutas que ajudam na dieta

Quer emagrecer mas sem aquela sensação de estar morrendo de fome? Muitas frutas, por conterem fibras alimentares, exercem efeitos positivos na sensação de saciedade. Pensando numa dieta rica em frutas para controlar a fome, a professora do curso de Nutrição da Universidade Cruzeiro do Sul, Katia Cristina, sugere dez frutas que são mais indicadas para tornar o regime muito mais fácil.

— Invista no melão, kiwi, melancia, mexerica, laranja, pêra, manga, banana, frutas secas (ameixa, damasco, uva passa), e as oleaginosas (castanhas, amêndoas) — ensina a professora, que completa dizendo que essas frutas tam-



MÁRCIA FOLETTO

▶ A melancia é uma boa parceira para controlar a vontade de comer

bém são ricas em vitaminas e minerais.

— Uma porção de cada uma delas equivale a apenas

70 kcal. A exceção é para as oleaginosas, ricas em gorduras boas, que devem ser consumidas com moderação.

RENOVAÇÃO DE LICENÇA

SILVESTRE LABS QUÍMICA E FARMACÊUTICA LTDA., inscrito no CNPJ sob o nº 33.019.548/0001-32, torna público que requereu da Secretaria Municipal de Meio Ambiente – SMAC, através do processo nº 14/201.646/2008, a renovação de sua Licença LMO nº 000315/2010 para fabricação e comercialização de produtos farmacêuticos e cosméticos, situado a Avenida Carlos Chagas Filho, 791 – Polo de Biotecnologia do Rio de Janeiro, Cidade Universitária, Ilha do Fundão, Rio de Janeiro – RJ.

PREFEITURA MUNICIPAL DE QUEIMADOS CHAMAMENTO PARA CADASTRO DE FORNECEDOR

A Prefeitura Municipal de Queimados comunica às pessoas jurídicas interessadas em participar de Licitações que se encontram abertas as inscrições para atualizações de registros existentes e para cadastramento de novos fornecedores, prestadores de serviços e obras, conforme formulário à disposição do interessado, nos termos do artigo 34 da Lei N.º 8666/93, na Prefeitura Municipal de Queimados, Comissão de Licitações, situada na Rua Hortência n.º 254, Centro – Queimados – RJ.

Informações: Tel. 2665.2206.

Vantoi Alves de Lima
Presidente da CPLMSO

Novos hábitos ajudam a controlar a oleosidade

EVITE BANHOS MUITO QUENTES A AR-CONDICIONADO EM EXCESSO

Quem tem pele oleosa sabe o como é difícil controlar o excesso de brilho. O mais comum é lavar o rosto várias vezes ao dia, passar lençinhos umedecidos e produtos adstringentes.

Mas novos hábitos vão te ajudar a garantir uma pele mais sequinha. O primeiro cuidado é regular a temperatura da água. Quando está muito quente, remove a oleosidade natural da pele, o que provoca a produção de mais sebo. Dê preferência para água morna ou fria. Outra dica é evitar a



NINA LIMA

▶ Pele oleosa dá trabalho, mas pode ficar linda com mais cuidado

franja. A oleosidade do couro cabeludo acaba passando para a testa e rosto, além de abafar a pele. E fuja

do ar-condicionado em excesso, que resseca a pele, incentivando a produção de mais óleo no corpo.



Estado do Rio de Janeiro
Câmara Municipal de Nova Iguaçu

ERRATA

NA PORTARIA Nº 188, DE 11 DE NOVEMBRO DE 2014.

ONDE SE LÊ: ASSESSOR I - GABINETE DE VEREADOR, símbolo DG5, Código Identificador DG5-028.

LEIA-SE: ASSESSOR III Comissões Permanentes, símbolo DG8, Código Identificador DG8-025.