

# O MUNDO EM ALERTA

## Casal supera catástrofes desde 1918

Naomi e Eva sobreviveram à gripe espanhola e à Segunda Guerra; agora, enfrentam nova pandemia

► Aos 101 anos, Naomi Replansky, poeta e ativista sindical, passou por diversas catástrofes no seu século 20. Nascida nos EUA, em maio de 1918, sua chegada ao mundo coincidiu com o início da gripe espanhola. A doença, que também atingiu o Brasil, matou dezenas de milhões de pessoas, muitas delas crianças menores de 5 anos. Na década de 1950, ela conheceu Eva Kollisch, com quem se casou. Agora, encaram juntas a pandemia do novo coronavírus.

Durante invasão da Alemanha nazista à Áustria, em 1939, na Segunda Guerra Mundial, Eva fugiu para os EUA com a família. Ao longo de suas vidas, as duas exibiram uma espécie de destemor diante das dificuldades.

Depois de se formar no ensino médio em Nova York, Eva foi para Detroit trabalhar em uma fábrica de automóveis. Já Naomi se formou no ensino médio no auge da Depressão, em 1934. Durante anos, trabalhou em escritórios, li-

nhas de montagem e como torneira mecânica antes de reunir os recursos para estudar na Universidade da Califórnia, em Los Angeles.

Sua primeira coleção de poesia, publicada em 1952, foi indicada ao National Book Award. Foi nesta época que as duas se conheceram, nos EUA, e iniciaram um relacionamento que dura até hoje.

Até o surgimento do coronavírus, Eva e Naomi saíam frequentemente. Na maioria dos dias, encaravam lon-

gas caminhadas, iam a um centro de meditação budista, faziam compras no mercado de pequenos produtores locais e almoçavam comidas vegetarianas, sempre no mesmo restaurante.

Agora, elas estão ansiosas pelo que têm perdido, mais do que temem o que possa acontecer. Naomi sofreu uma crise de pneumonia há seis. O casal, porém, está preocupado com a sua geração, mas mantém o otimismo e a felicidade, sempre unidas. x



Naomi e Eva (à direita) se conheceram nos Estados Unidos

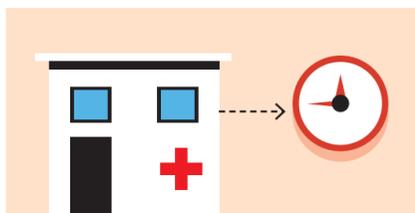
### DOS REMÉDIOS AOS EXERCÍCIOS, O QUE OS IDOSOS PODEM FAZER PARA MANTER A SAÚDE

#### COMO MANTER A MEDICAÇÃO EM DIA



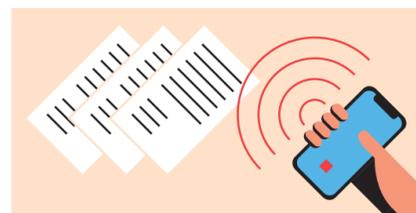
##### Solicite que alguém busque as receitas

Não se arrisque na rua. Peça sempre que possível que parente ou amigo que não esteja no grupo de risco busque as receitas, sejam elas comuns ou controladas. Se não houver alguém disponível, uma alternativa são serviços de motoboy



##### Verifique se há horários especiais

Algumas das principais redes de farmácia do país estão reservando horários especiais ou exclusivos para idosos, principalmente, na parte da manhã. Antes de ir, consulte pelo site ou telefone para saber as medidas tomadas pela sua drogaria de preferência



##### Envio de receitas on-line

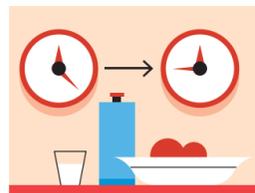
Em grandes redes, as receitas dos clientes são aceitas de forma digital, enviadas por aplicativo. Consulte sua rede de costume. Enviar a receita por meios digitais e optar pelo delivery para receber o medicamento



##### Considere a teleconsulta

Durante a pandemia, o Conselho Federal de Medicina liberou a consulta, orientação e monitoramento a distância. Migrar do físico para o virtual é uma medida para a diminuição da transmissão do vírus. Dialogue com o profissional de saúde e considere a opção

#### COMO AMENIZAR O DISTANCIAMENTO



##### Mantenha a rotina

Nada de ficar de pijama o dia inteiro. Tente manter a rotina, trocando de roupa e fazendo as refeições e as atividades nas mesmas horas que costumava fazer



##### Fortaleça o que já gosta

Se adora cozinhar, pense em novas receitas. Se gosta de jogos, como palavras cruzadas ou desafios, procure exercícios mais desafiadores. Para quem não deixa de ler, é tempo de começar uma nova obra. Se gosta de plantas, redobre os cuidados. Ou seja, reforce os hábitos que já te dão prazer

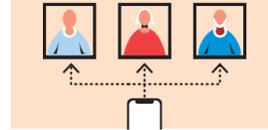
##### Experimente

Começar novas atividades e se desafiar é bom para o cérebro em qualquer idade. Sempre quis aprender a pintar, costurar ou tocar um instrumento? Tente. Na internet, há professores de todas as atividades ensinando novas habilidades. Não tem acesso à internet? Peça ajuda aos amigos e familiares com livros e material de aprendizado



##### Mas sem estresse

Ficou sem paciência? Não era exatamente o que achava que ia fazer? Não precisa continuar. Não há motivo para elevar o nível de estresse, e ninguém deve se sentir pressionado a fazer algo que não lhe dá prazer



##### Não se isole

Bateu saudade da vizinha ou da família? Use o telefone ou, se já estiver acostumado, aplicativos de celular que fazem chamada em vídeo. O importante é manter contato e socializar mesmo na quarentena



##### Não abandone os exercícios

A principal dica entre os especialistas é não abandonar os exercícios que você já faz habitualmente, adaptando para a nova realidade, dentro de casa. Também há muitos exemplos na internet. É fundamental para a saúde mental e física

Ainda não faz? Tá sobrando tempo no dia? Para sedentários, é uma chance de começar a se mover e ocupar corpo e mente. Caminhar pela casa (ou no quintal, se tiver) e levantar da cama e do sofá mais frequentemente pode fazer uma boa diferença, além de gastar aquelas horas extras no dia. Se quiser, estabeleça metas, como andar por cinco minutos a cada uma hora



##### Pegue sol

Nem que sejam 20 minutos na varanda ou na janela de casa. O sol sintetiza vitamina D, ajudando no fortalecimento de ossos e músculos, além de diminuir a fadiga e elevar a sensação de bem-estar

##### Tecnologia a favor

Além de receber exercícios pela internet, fazer videochamadas e ter aulas online, também é possível ver filmes, séries e jogos. Quer rever aquele clássico? É bem provável que ele já esteja no catálogo de algum serviço que exibe programas, seja na própria televisão ou nos aplicativos



##### Fuja das fake news

Antes de repassar ou acreditar em qualquer informação, procure saber se é verdade para evitar a ansiedade



##### Faça pré-triagem

Sentiu sintomas como febre ou tosse? Tem dúvida? Procure seu médico para saber se precisa mesmo sair de casa

**Cuidados redobrados**  
Sair de casa deve ser evitado, mas é recomendável tomar a vacina da gripe. Se for sair, redobre os cuidados com lavagem de mãos e fique até 1,5 metro de distância dos demais. Se for ao supermercado, leve uma lista de compras para não desperdiçar tempo. Bancos têm oferecido a possibilidade de agendar um horário (já que estão trabalhando com expediente mais curto). Procure fazer o agendamento. Evite aglomerações

FONTES: MAÍSA KAIRALLA, GERIATRA E PRESIDENTE DA COMISSÃO DE IMUNIZAÇÃO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA; PATRICIA LEDO, GERIATRA E ACESSORA TÉCNICA DA SAÚDE DO ADULTO E IDOSO DE JUNDIAÍ-SP E VANESSA BENADRETT, DOUTORA EM PSICOLOGIA SOCIAL

**Prefeitura Municipal de Barra Mansa/RJ**

**AVISO DE ERRATA  
PREGÃO ELETRÔNICO Nº. 012/2020**

No item 6.1 do Edital, onde se lê: 6.1-Poderão participar da presente licitação todos os interessados do ramo pertinente, inscritos ou não no Cadastro de Fornecedores desta Municipalidade, que atenderem as condições constantes neste edital e seus anexos, destinando-se exclusivamente à participação de MICROEMPRESA – ME, EMPRESA DE PEQUENO PORTE – EPP ou ainda MICRO EMPREENDEDOR INDIVIDUAL (MEI), qualificadas como tais nos termos do art. 3º, da Lei Complementar 123/2006, ou ainda Microempreendedor Individual (MEI) conforme Lei Complementar 128/08. Leia-se: 6.1-Poderão participar da presente licitação todos os interessados do ramo pertinente, inscritos ou não no Cadastro de Fornecedores desta Municipalidade, que atenderem as condições constantes neste edital e seus anexos.

**Izabel Cristine da Silva Dias  
Pregoeira**

**ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO FRANCISCO DE ITABAPOANA**

**AVISO DE LICITAÇÃO**

Em virtude das medidas adotadas pelo Município de São Francisco de Itabapoana para o enfrentamento da propagação decorrente do novo Coronavírus – Covid-19, informamos que o Pregão Presencial nº 008/2020, que se encontrava designado para o dia 20 de março de 2020, às 10:00 horas, fica redesignado, conforme segue:

**Pregão Presencial – SRP – Nº: 008/2020.**  
Nº. Processo: 0387/2020.  
Dia: 15/04/2020.  
Horário: 10 (dez) horas.

**Objeto:** Registro de preços para futura e eventual aquisição de gasolina comum. Valor estimado: R\$ 2.201.395,31 (dois milhões, duzentos e um mil, trezentos e noventa e cinco reais, trinta e um centavos).

**Local:** Departamento de Licitações da PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO FRANCISCO DE ITABAPOANA, localizada na Praça dos Três Poderes, s/n, Centro, São Francisco de Itabapoana - RJ.

**Os interessados poderão obter informações detalhadas, cópia do edital e os formulários necessários à apresentação das propostas comerciais no endereço acima mencionado e nos horários de 08h00min às 17h00min horas, de 2ª a 6ª feira, exceto feriados Municipais, Estaduais e Nacionais, mediante requerimento ao Sr. PREGOEIRO da PMSFI, em papel timbrado de empresa, a entrega de 02 (duas) Resmas de Papel A4 75g/m² x 500 folhas e 01 (um) CD, ou no endereço eletrônico <http://138.59.41.122:8079/transparencia/>.**

31/03/2020  
Julio César Nunes Barbosa  
Pregoeiro

**ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
PREFEITURA MUNICIPAL DE RIO CLARO  
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE**

**AVISO DE DECISÃO DE RECURSO  
PREGÃO PRESENCIAL Nº 006/2020 - FMS**

Após análise do Recurso impetrado por parte da empresa **GMB COMERCIO E SERVIÇOS LTDA** sob o CNPJ nº 28.834.487/0001-27 e contra-razões apresentadas pela empresa **WHITE MARTINS GASES INDUSTRIAIS LTDA**, CNPJ nº 35.820.448/0002-17, decido pelo **NÃO PROVIMENTO** ao mesmo. Ratifico a Decisão proferida pelo Sr. Pregoeiro.

Rio Claro/ RJ, 31 de março de 2020.  
**MARIA AUGUSTA MONTEIRO FERREIRA**  
Secretária Municipal de Saúde  
(Autoridade Competente)

**PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPOS DOS GOYTACAZES  
AVISO DE LICITAÇÃO  
PREGÃO PRESENCIAL Nº 004/2020 - SRP**

O Pregoeiro da Secretaria Municipal de Saúde, com fulcro no art. 4º da Lei 10.520/02, no uso de suas atribuições, torna público e comunica aos interessados que fará realizar a licitação, na Modalidade **Pregão Presencial nº 004/2020**, conforme discriminado abaixo:

**Objeto:** Registro de preços para futura e eventual aquisição de medicamentos básicos NÃO RENAME, objetivando atender as demandas oriundas da Secretaria Municipal de Saúde, Fundação Municipal de Saúde (Hospital Ferreira Machado, Hospital Geral de Guarus e Unidades Pré-Hospitalares) e Fundação Municipal da Infância e da Juventude, durante o período de 12 (doze) meses.

**Data e horário para a entrega dos documentos e Proposta Comercial:** 14 de abril de 2020, às 10h (dez horas).

O Edital, na íntegra, está disponível para download através do site oficial da PMCG, a saber, <https://campos.rj.gov.br/licitacoes.php> ou poderá ser adquirido na sede da Prefeitura Municipal de Campos dos Goytacazes, localizada à Rua Coronel Ponciano de Azeredo Furtado, nº 47, Parque Santo Amaro, Campos dos Goytacazes, RJ, telefones nº (22) 98175-2073/98175-0911, no horário das 9h às 17h, de 2ª a 6ª feira, exceto feriados do Município de Campos dos Goytacazes, Estaduais e Nacionais, mediante requerimento em papel timbrado da empresa e a entrega de 01 (um) pacote de papel A4 com 500 folhas (referência report ou similar).

Campos dos Goytacazes, 31 de março de 2020.  
**José Dalton de Souza Pinto Filho**  
Pregoeiro

**Prefeitura Municipal de Rio Bonito**

**Pregão Presencial nº 003/2020**

A Prefeitura Municipal de Rio Bonito, Estado do Rio de Janeiro, por seu Pregoeiro, devidamente autorizado pelo Exmo. Sr. Prefeito Municipal, torna público que fará realizar Pregão Presencial nº 003/2020, referente ao processo nº 7420/2019, cujo objeto é o Registro de Preços para futura aquisição de gêneros alimentícios, em atendimento à Secretaria Municipal de Saúde. Propostas e documentações serão recebidas no dia 15/04/2020, às 10:00 horas, no Prédio do Centro Administrativo, Bloco B, à Rua Ramira Schueller, nº 10 – Retiro Schueller – Praça Cruzeiro – Rio Bonito – RJ. O Edital completo será obtido a partir da publicação, no endereço acima citado, no horário das 10:00 às 16:00 horas. Custo do Edital: 1 Resma de papel A4. Outras informações poderão ser obtidas também no mesmo endereço ou pelo telefone (21) 2734-1982.

Rio Bonito, 31 de março de 2020.  
Diego de Figueiredo Santos  
Pregoeiro

**TOMADA DE PREÇOS Nº 001/2020**

A Prefeitura Municipal de Rio Bonito, Estado do Rio de Janeiro, por seu Presidente, devidamente autorizado pelo Exmo. Sr. Prefeito Municipal, torna público que fará realizar Tomada de Preços nº 001/2020, referente ao processo nº 8127/2019, cujo o objeto é a Contratação de empresa especializada para execução de obras de reforma das Unidades Básicas de Saúde – UBS's de Jacuba e Lavras, em atendimento à Secretaria Municipal de Saúde. Propostas e Documentações serão recebidas no dia 20/04/2020, às 10:00 horas, no Prédio do Centro Administrativo, Bloco B, à Rua Ramira Schueller, nº 10 – Retiro Schueller – Praça Cruzeiro – Rio Bonito – RJ. O Edital Completo será obtido a partir da publicação, no endereço acima citado, no horário das 10:00 às 16:00 horas. Custo do Edital: 1 Resma de papel A4. Outras informações poderão ser obtidas também no mesmo endereço ou pelo telefone (21) 2734-1982.

Rio Bonito, 31 de Março de 2020.  
Diego de Figueiredo Santos  
Presidente CPL

**saee** SERVIÇO AUTÔNOMO ÁGUA E ESGOTO DE VOLTA REDONDA/RJ

**Adjudica e Homologa:**

**PE 02/2020, Processo 141/2020 – Polieletrólito: GR POLÍMEROS COMERCIAL LTDA**

**Valor unitário R\$ 20.000,00 e Valor Global R\$ 40.000,00**

**Volta Redonda, 31 de março de 2020. Sarah Machado – Pregoeira / José Geraldo M. S. Santos – Diretor Executivo**