

**Você precisa perdoar**  
**Por Leonardo Bessa**

*“Porque, se vocês perdoarem as pessoas que ofenderem vocês, o Pai de vocês, que está no céu, Deus o todo poderoso, também perdoará vocês. Mas, se não perdoarem essas pessoas, o Pai de vocês também não perdoará as ofensas de vocês.”*

Mateus 6:14-15 / NTLH

Não é fácil, freqüentemente, perdoar, e quanto maior a intimidade que temos com aquele que peca contra nós, mais difícil é perdoá-lo. As Escrituras nos ensinam, contudo, que a má vontade em perdoar os outros **NOS RETIRA O PERDÃO DIVINO**. Jesus ensinou que devemos perdoar a todos, tanto os de perto quanto os que estão longe.

A pessoa que não consegue liberar o perdão vive em constante sofrimento, a alma vive em trevas, em alguns casos elas ficam vulneráveis a vários tipos de doenças. A falta de amor e perdão são causadores de doenças, no corpo, na alma e no espírito.

Eu te convindo a refletir:

**VOCÊ PRECISA PERDOAR OU PEDIR PERDÃO?**

Não demore em fazê-lo.

Meu desejo é que Jesus lhe ajude, estou certo que você conseguirá e assim estará dando início a uma nova vida.

Liberte-se, abra o coração, **PERDOE**.

## Receita de Arroz Mexicano

### INGREDIENTES

2 colheres (sopa) de óleo  
1 cebola picada  
2 dentes de alho picados ou à vontade  
1 pimentão picado  
1 tomate picado  
1 lata de molho de tomate  
1 colher (sopa) de molho de pimenta  
2 xícaras de arroz cru  
1 xícara (chá) de queijo prato em cubos  
Salsinha  
6 xícaras (chá) de água  
Gotas de limão a gosto

### MODO DE PREPARO

Em uma panela coloque o óleo e doure a cebola, o alho, o pimentão e o tomate  
Adicione o molho de tomate, a pimenta, mexa e acrescente a água e o arroz  
Deixe cozinhar, pingue o limão, jogue a salsinha e desligue o fogo e por último coloque o queijo  
Se utilizar o arroz já cozido, não precisa deixar cozinhando.



## Jornal O MACUCO

Editora de Jornais e Livros Ltda  
Rua: Jorge Abi-Ramia, 129, bairro: Nova Macuco, Macuco RJ  
Cep: 28.545.000 Tel: (22) 2554-1221  
e mail: omacuco.redacao@hotmail.com

Editora e jornalista diplomada responsável:  
Elisângela de Paiva Mtb/RJ: 32231

**Diretor:** Lázaro Crispim Gonçalves  
**Assessora Jurídica:** Valéria de Mello  
**Colaboradores:** Noemi Laje, Iesa de Paiva, Thiago Dias e Leonardo Bessa.  
**Tiragem:** 4 mil exemplares.  
**Circulação:** Macuco, Cordeiro, Cantagalo, São Sebastião do Alto, Bom Jardim e Trajano de Moraes

“Os conceitos e opiniões emitidos, não refletem obrigatoriamente a opinião do Jornal O Macuco”

O Jornal O Macuco é contra o *monopólio*, porque o país precisa crescer e o direito de igualdade nos garante as oportunidades.

\* *Monopólio:* comércio abusivo que consiste em um indivíduo ou grupo tomar-se único possuidor de determinado produto para, na falta de competidores, poder vendê-lo por preço exorbitante.

**Bom Previ**  
Instituto de Previdência do Município de Bom Jardim

INSTITUTO DE PREVIDÊNCIA DOS SERVIDORES PÚBLICOS DO MUNICÍPIO DE BOM JARDIM  
**Proc. BOM PREVI nº 034/16**

**TERMO DE RATIFICAÇÃO**  
**DISPENSA – Art. 24, II, Lei Federal nº 8.666/93.**

À vista dos elementos contidos no processo administrativo supra especificado, no uso das suas atribuições legais e ainda de acordo com o art. 24, II, da Lei Federal nº 8666/93, declaro **RATIFICADA** a contratação abaixo referida. Autorizo, por desdobraamento, a contratação nos seguintes termos:

**Contratante:** Instituto de Previdência dos Servidores Públicos do Município de Bom Jardim – RJ  
**Contratada:** Infotech de Bom Jardim Comércio de Material de Informática Ltda – ME.  
**Objeto:** Aquisição de tonner para impressora HP Laser Jet M1212 MFP  
**Valor:** R\$ 499,00 (quatrocentos e noventa e nove reais).  
**Prazo da entrega do objeto:** 15 dias.  
**Dotação Orçamentária:** Programa de Trabalho – 3001.04.122.0094.2.128 e Natureza da Despesa – 3390.30  
Dê-se ciência desta decisão aos interessados, providencie-se a celebração do contrato e proceda ao empenho da despesa nas dotações próprias do orçamento vigente e publique-se o presente ato na imprensa oficial, conforme estabelecido no art. 26 da citada lei, para fins de eficácia da **RATIFICAÇÃO** aqui proferida.  
Bom Jardim-RJ, em 01 de abril de 2016.  
**Ivanir Eledir Thuller**  
Diretor Presidente

*Jornal O MACUCO, Edição nº 237, 11 de abril de 2016, página 02*

**Estado do Rio de Janeiro**  
**Câmara Municipal de Bom Jardim**

**TERMO DE RATIFICAÇÃO**  
**DISPENSA – ART. 25, Caput, da Lei 8.666/93.**

**CONTRATANTE:** CÂMARA MUNICIPAL DE BOM JARDIM  
**CONTRATADA:** BOQUIMPANI & BOQUIMPANI LTDA (BLITZ CAR)  
**OBJETO:** Pagamento de Franquia do Seguro do Veículo Oficial da Câmara Municipal de Bom Jardim – RJ.  
**VALOR:** R\$ 2.318,16 (cento e cinco reais, vinte e cinco centavos).  
**DOTAÇÃO ORÇAMENTÁRIA:** Programa de Trabalho: 0000.0103100012.001; Natureza de Despesa: 3390.39.00-00/7.  
Dê-se ciência desta decisão aos interessados, providencie-se a celebração do contrato, se necessário, e o empenhamento da despesa nas dotações próprias do orçamento vigente, e publique-se o presente ato na imprensa oficial, conforme estabelecido no art. 26 da já citada Lei, para fins de eficácia da **RATIFICAÇÃO** aqui proferida.  
Bom Jardim, 30 de março de 2016.  
**ADEMYR GOMES FARIAS**  
PRESIDENTE DA CÂMARA

*Jornal O MACUCO, Edição nº 237, 11 de abril de 2016, página 02*

**ESTADO DO RIO DE JANEIRO**  
**FUNDO MUNICIPAL DE SAÚDE DE CORDEIRO**  
**COMISSÃO PERMANENTE DE LICITAÇÃO**  
**HOMOLOGAÇÃO DE LICITAÇÃO**

**CONSIDERANDO** a decisão da Comissão Permanente de Licitação, instituída pela Portaria nº 037 / 2016, composta pelos membros **Márcio da Silva Barbas, Jéssica Aparecida de Oliveira Rocha e Bárbara de Souza Lima**, que classificou a empresa **JANAINA MARRA LEITE**, inscrita no CNPJ sob nº 18.925.936/0001-99, com sede na Rua São José, nº 23 – Centro – Itaocara – RJ, vencedora do **Item 2 - Contratação de empresa especializada para realização de serviços de consultoria, para confecção do diagnóstico da Programação Pactuada e Integrada da Assistência à Saúde, bem como levantamento da capacidade instalada dos prestadores de serviços (PPI), para fins de contratação, no âmbito do SUS do Município de Cordeiro-RJ, e a empresa EXPERT SOLUÇÕES TÉCNICAS LTDA ME**, inscrita no CNPJ nº 22.399.491/0001-28, com sede na Rua José Alves Gomes, s/n, parte – Quinta dos Lontra – Cantagalo/RJ, vencedora do **Item 1 - Contratação de empresa especializada para realização de serviços de consultoria, com a finalidade de Implantação do Sistema de CREDENCIAMENTO DE FORNECEDORES DE MEDICAMENTOS EXCEPCIONAIS, utilizando como referência a Tabela da Câmara de Regulação do Mercado de Medicamentos – CMED/ANVISA e Item 3 - Contratação de empresa especializada para realização de serviços de consultoria, com a finalidade de implantação do Sistema de CREDENCIAMENTO DE PRESTADORES DE SERVIÇOS EM SAÚDE, no âmbito do SUS do Município de Cordeiro-RJ, referente ao EDITAL CONVITE Nº 001/2016.**

**CONSIDERANDO** ser de interesse público a homologação da referida decisão;

**HOMOLOGO** a decisão da Comissão Permanente de Licitação, que julgou vencedora do **EDITAL CONVITE Nº 001/2016** a empresa **JANAINA MARRA LEITE** com valor de R\$ 19.680,00 (dezenove mil, seiscentos e oitenta reais) para o item 02 e a empresa **EXPERT SOLUÇÕES TÉCNICAS LTDA ME** com o valor de R\$ 6.000 (seis mil reais) para o item 01 e o valor de R\$ 38.500,00 (trinta e oito mil e quinhentos reais) para o item 03, perfazendo um total global de R\$ 64.180,00 (sessenta e quatro mil, cento e oitenta reais).

Dê-se ciência as empresas vencedoras.

Registre-se; Publique-se e Cumpra-se.

Cordeiro, 07 de Abril de 2016.  
**Rodrigo Romito Gonçalves**  
Secretário Municipal de Saúde

*Jornal O MACUCO, Edição nº 237, 11 de abril de 2016, página 02*

## Cordeiro amplia projeto de atividade física para a terceira idade

No ano passado, a Secretaria de Esporte e Lazer de Cordeiro lançou o projeto “Vida Ativa – Terceira Idade em Movimento”, que tem como foco o desenvolvimento de atividades que contribuam no processo de envelhecimento saudável e no desenvolvimento da sociabilidade nos idosos.

Com o aumento da demanda, passaram a ser oferecidas aulas de ginástica com acompanhamento profissional para pessoas a partir dos 60

anos, no ginásio de esportes do bairro Rodolfo Gonçalves, na Academia da Terceira Idade do Bairro BNH e na quadra esportiva do Bairro Lavrinhas.

As inscrições podem ser feitas nos horários das aulas. Na Academia do BNH, às quartas e sextas, das 6 às 7:10. No ginásio do Rodolfo, as atividades são realizadas às terças e quintas, das 6:30 às 7:45. Na quadra de Lavrinhas, às segundas-feiras, a partir das 17 horas. O responsável

técnico pelo projeto é o professor Creso Almeida.

O prefeito Leandro Monteiro ressalta a importância do projeto e diz que solicitou a criação do mesmo em substituição a alguns projetos do governo estadual que foram paralisados no município. “O projeto Vida Ativa proporciona e n v e l h e c i m e n t o saudável, qualidade de vida e integração social aos idosos”, afirma o prefeito. *Ascom/Cordeiro*

**Bom Previ**  
Instituto de Previdência do Município de Bom Jardim

Assessoria Jurídica – BOM PREVI  
**Proc. BOM PREVI nº 034/16**  
**DISPENSA DE LICITAÇÃO – Art. 24, II, Lei Federal nº 8.666/93.**

**EXTRATO DE CONTRATO AQUISIÇÃO DE PRODUTO DE INFORMÁTICA 005/16**

**A) DAS PARTES:**  
**Contratante:** Instituto de Previdência dos Servidores Públicos do Município de Bom Jardim – RJ  
**Contratada:** Infotech de Bom Jardim Comércio de Material de Informática Ltda – ME.  
**B) Objeto:** Aquisição de Tonner para impressora HP Laser Jet M1212MFP.  
**c) Valor Total:** R\$ 499,00 (quatrocentos e noventa e nove reais).  
**C) Data da celebração:** 01/04/16  
**D) Dotação Orçamentária:** Programa de Trabalho – 3001.04.122.0094.2.128 e Natureza da Despesa – 3390.30.

*Jornal O MACUCO, Edição nº 237, 11 de abril de 2016, página 02*



## Dia Mundial do Parkinson alerta para o preconceito da sociedade e a falta de informação para o tratamento adequado

Conhecida por causar lentidão dos movimentos motores, tremores, rigidez e instabilidade muscular, a doença de Parkinson também pode ter sintomas como: distúrbios de sono, alteração do olfato, constipação intestinal e depressão. Quadros clínicos que muitas vezes passam despercebidos ou são confundidos com outros problemas de saúde. O Dia Mundial da doença de Parkinson, 11 de abril, alerta para o diagnóstico precoce deste distúrbio neurológico que é progressivo. Estima-se que há cerca de 400 mil brasileiros com a doença, mas há uma parcela de casos ainda não diagnosticados.

Para a neurologista Roberta Saba, colaboradora do Departamento de Neurologia da UNIFESP (Universidade Federal de São Paulo), a doença de Parkinson está longe de ser o vilão da saúde do brasileiro. “É natural o susto com o diagnóstico, principalmente por ser uma doença que ainda não tem cura, mas os tratamentos disponíveis auxiliam no controle dos sintomas e na melhora da qualidade de vida”, explica a médica. Segundo a especialista, há pacientes que convivem com a doença há 30 anos.

Os idosos são a faixa etária mais acometida pela doença de Parkinson. Um levantamento da OMS (Organização Mundial da Saúde) apontou que o distúrbio atinge pelo menos 1% da população acima dos 60 anos. Para a especialista, a enfermidade não é a maior dificuldade nestes casos. “Em muitos casos, o processo de envelhecimento e outras doenças relacionadas à idade são mais impactantes do que a progressão do Parkinson”, reforça Dra. Roberta Saba.

A doença de Parkinson compromete a produção de dopamina, uma substância química produzida pelo cérebro e que é responsável pela manutenção dos movimentos do corpo. A falta desta substância causa tremor de repouso, lentidão dos movimentos, rigidez muscular e alteração do equilíbrio, além de alterações na fala e escrita – podendo afetar a mobilidade e a independência do paciente.