

Diário Oficial



Cidade de Paracambi

Prefeito - André Luiz Ramalho Ceciliano

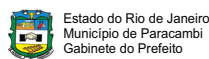


Ano IV

Paracambi, terça-feira, 23 de setembro de 2025

Edição 1720

GABINETE DO PREFEITO



= PORTARIA Nº 746/2025=

"Institui Grupo de Trabalho com a finalidade de Regularização Ambiental do Núcleo Industrial de Paracambi – Cabral"

O Prefeito Municipal de Paracambi no uso de suas atribuições legais e,

CONSIDERANDO a atuação do Município de Paracambi, no sentido de viabilizar uma política ambiental voltada para o incremento da qualidade de vida da população e da geração de empregos e renda compatíveis com o desenvolvimento econômico sustentável;

CONSIDERANDO o Termo de Ajustamento de Conduta (TAC.INEA.02/2022) celebrado em 30/03/2022 entre a Seas, o Inea e a Prefeitura Municipal de Paracambi, que tem por objetivo estabelecer os prazos e condições para que a Compromissada execute, fiel e integralmente, a substituição das obrigações pendentes do TAC.INEA.02/14, relacionadas à suspensão do Auto de Infração COGEFISEAI/00138985 e à adequação do núcleo industrial, conforme estabelecido no TAC e segundo as exigências das autoridades ambientais competentes, visando à regularização ambiental do Núcleo Industrial de Paracambi;

CONSIDERANDO que o Município de Paracambi requereu ao Inea a respectiva Licença de Instalação do Núcleo Industrial de Paracambi, instaurando o processo SEI-070002/005694/2023, atualmente em análise por parte do Inea;

CONSIDERANDO que o Município de Paracambi obteve a Autorização Ambiental (AA In004943), para implantação de projeto de restauração florestal em área de 98,0 hectares, no interior do Núcleo Industrial de Paracambi;

CONSIDERANDO que o Município de Paracambi obteve a Autorização Ambiental (AA In006248), para obras de implantação de cerca protetora para animais silvestres, com 6Km de extensão, e construção de três bueiros celulares para travessia de fauna; da;

CONSIDERANDO o Termo Aditivo nº 01/2025 – Quarto Termo Aditivo ao TAC.INEA.02/2022.

=RESOLVE=

Art.1º. Constituir Grupo de Trabalho de Acompanhamento e Regularização Ambiental do Núcleo Industrial de Paracambi, composto pelos membros relacionados no Art. 2º, com a finalidade de acompanhar e cumprir as obrigações pendentes dos Termos de Ajustamento de Conduta (TAC.INEA.02/2014), (TAC.INEA.02/2022) e do Termo de Compromisso Ambiental (TCA INEA 01/2022), assim como, dos instrumentos de licenciamento ambiental visando a adequação e regularização ambiental do Núcleo Industrial de Paracambi/Cabral.

Art. 2º. Torna pública a composição do Grupo de Trabalho de Acompanhamento e Regularização Ambiental do Núcleo Industrial de Paracambi, que será composto pelas seguintes secretarias/servidores(as), sob a Coordenação da Primeira, Estado do Rio de Janeiro Município de Paracambi Gabinete do Prefeito

I – Representantes da Secretaria Municipal de Meio Ambiente e Clima:

- a) Titular: Helio Vanderlei Coelho Filho
- b) Suplente: Andreia Loureiro

II – Representantes da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico:-

- a) Titular: Aldano Cesar Santiago
- b) Suplente: Dario Vinicius Carvalho Braga

III – Representantes da Secretaria Municipal de Governo.

a) Titular: Pedro Paulo da Silva Júnior

b) Suplente: Talita Ferraz Nogueira

IV – Representantes da Secretaria Municipal de Planejamento:

a) Titular: Igo Almeida Dias da Costa Xavier

b) Suplente: Fábio de Carvalho Côrtes

V- Representantes da Secretaria Municipal de Obras:

a) Titular: Frederico Augusto M.L Paz

b) Suplente: Vanessa Rodrigues dos Santos de Assumpção

Art. 3º - A presente Portaria entrará em vigor na data de sua publicação, revogando-se as disposições em contrário

Gabinete do Prefeito, 23 de setembro de 2025.

ANDRÉ LUIZ RAMALHO CECILIANO

Prefeito

HOMOLOGAÇÃO

PREGÃO ELETRÔNICO Nº: 08/2025

Processo Administrativo Nº: 4366/2025

No uso das atribuições legais, de acordo com o inciso IV do artigo 71 da Lei Federal nº 14.133/25 e inciso IV do artigo 82 do Decreto Municipal nº 5.558/23, na qualidade de Autoridade Superior, declaro HOMOLOGADO o PREGÃO ELETRÔNICO Nº 08/2025, cuja sessão de disputas foi realizada no dia 02/09/2025 através da plataforma BLL Compras, bem como as condições estabelecidas no Edital de Licitação, que tem como objeto a AQUISIÇÃO DE GALÃO DE ÁGUA MINERAL (20L), PARA ATENDER AS DIVERSAS SECRETARIAS DO MUNICÍPIO DE PARACAMBI. Conforme segue abaixo:

- SANLIMP DISTRIBUIDORA E TRANSPORTADORA LTDA, CNPJ sob o nº 28.453.684/0001-04 – Vencedora- Perfazendo o valor global de R\$ 47.797,12 (quarenta e sete mil, setecentos e noventa e sete reais e doze centavos).

Paracambi, 02 de setembro de 2025.

ANDRÉ LUIZ RAMALHO CECILIANO

Prefeito

SECRETARIAS



Estado do Rio de Janeiro
Município de Paracambi
Secretaria Municipal de Administração



PORTARIA 163/25 DE 22 DE SETEMBRO DE 2025

A SECRETÁRIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO, da Prefeitura Municipal de Paracambi, por nomeação na forma da lei.

R E S O L V E:

Conceder ao (a) servidor (a), Evelyn do Valle Diogo Fingolo, Matrícula nº 36/12621, Professora, do Quadro Permanente da Secretaria Municipal de Educação, 03 (três) mês (s) de Licença (Prêmio), referente ao(s) período(s) (2012/2017), com início 25 de setembro de 2025 e término em 24 de dezembro de 2025, de acordo com o que dispõe o art. 100 da Lei Municipal nº 1.225/17 de 19.05.17 e Processo nº 5112/2025.

ANA PAULA PEREIRA ALVES

SECRETÁRIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO



SECRETARIA MUNICIPAL DE GOVERNO

DIAGRAMAÇÃO | Coordenadoria de Diário Oficial Eletrônico

Validação do certificado
(<https://verificador.iti.gov.br>)

ASS. DIGITAL

RESULTADO FINAL

PRÊMIO MAGDA SOARES – Transformando vidas pela Leitura

ETAPA MUNICIPAL

A Secretaria Municipal de Educação de Paracambi/RJ, no uso de suas atribuições legais, considerando a mobilização nacional iniciada por meio do Compromisso Nacional Criança Alfabetizada tem por finalidade identificar, reconhecer, premiar e disseminar práticas pedagógicas e de gestão exitosa no campo da garantia do direito à alfabetização, torna público o resultado da etapa municipal do “Prêmio Professores Criativos, Aulas fascinantes: Educação de Qualidade para Todos”, na qual os vencedores da 2ª e 3ª categorias representarão o município na etapa regional do “Prêmio Magda Soares – Transformando vidas pela Leitura”:

1ª Categoria – Educação Infantil		
1º lugar	Thays de Sallaes romeiro Guedes de Souza	E. M. Dias da Costa
2º lugar	Monique Silva Lopes	E. M. Margarida Alves
3º lugar	Ruana Pereira da Silva	E. M. Pref. Nicola Salzano
2ª Categoria – Professores do 1º e 2º Ano de Escolaridade		
1º lugar	Ana Clara Ferreira Lemos	CIEP 385 - Pastor Augustinho Valério de Souza
2º lugar	Elisângela Novaes Caneppa dos Santos	E. M. Dr. Carlos Nabuco
3º lugar	Gleice Castro de Oliveira	E. M. Gov. Roberto Silveira
3ª Categoria – Professores do 3º ao 5º Ano de Escolaridade		
1º lugar	Márcia Cristina Zanella de Carvalho Fernandes	E. M. Dr. Carlos Nabuco
2º lugar	Verônica Gomes Costa	E. M. Gov. Roberto Silveira
3º lugar	Christiane da Silva Almeida Dias	E. M. Margarida Alves

Informamos ainda que, em consonância com o Edital Etapa Municipal – Ato da Secretária Nº 04 publicado no dia 13 de agosto de 2025, as notas e observações dos professores classificados, bem como dos demais participantes, estarão disponíveis na Secretaria Municipal de Educação.

Paracambi, 23 de setembro de 2025.

ROBERTA FORNASIER CORRÊA
SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

EXTRATO DE CONTRATO

PROCESSO: 3171/2025
CONTRATO: 103/2025
PARTES: Secretaria Municipal de Ordem e Segurança Pública e BWL TRANSPORTES E LOCAÇÕES LTDA
OBJETO: Locação de veículos para atender as necessidades da Secretaria de Ordem e Segurança Pública
VALOR: R\$ 64.000,00 (Sessenta e quatro mil reais)
VIGÊNCIA: 04 (quatro) meses.
FUNDAMENTO: Lei Federal nº 14.133/2021 e Decreto Municipal 5.558/2023.
DATA DA ASSINATURA: 18/09/2025

HELDER PEDRO BARROS
SECRETÁRIO MUNICIPAL DE ORDEM E SEGURANÇA PÚBLICA

EXTRATO DE CONTRATO

PROCESSO: 1088/2025
CONTRATO: 093/2025
PARTES: Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico e Brasil West Alimentos LTDA
OBJETO: Aquisição de Gêneros alimentícios para atender as necessidades da Secretaria de Desenvolvimento Econômico
VALOR: R\$ 48,00 (Quarenta e oito reais)
VIGÊNCIA: 04 (quatro) meses.
FUNDAMENTO: Lei Federal nº 14.133/2021 e Decreto Municipal 5.558/2023.
DATA DA ASSINATURA: 10/09/2025

DARIO VINICIUS CARVALHO BRAGA
SECRETARIO MUNICIPAL DE DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO

EXTRATO DE CONTRATO

PROCESSO: 1088/2025
CONTRATO: 094/2025
PARTES: Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico e News Produtos Serviços LTDA

OBJETO: Aquisição de Gêneros alimentícios para atender as necessidades da Secretaria de Desenvolvimento Econômico
VALOR: R\$ 418,35 (Quatrocentos e dezoito reais e trinta e cinco centavos)
VIGÊNCIA: 04 (quatro) meses.
FUNDAMENTO: Lei Federal nº 14.133/2021 e Decreto Municipal 5.558/2023.
DATA DA ASSINATURA: 10/09/2025

DARIO VINICIUS CARVALHO BRAGA
SECRETARIO MUNICIPAL DE DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO

EXTRATO DE CONTRATO

PROCESSO: 1088/2025
CONTRATO: 095/2025
PARTES: Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico e DM Fornecimento e Serviços LTDA
OBJETO: Aquisição de Gêneros alimentícios para atender as necessidades da Secretaria de Desenvolvimento Econômico
VALOR: R\$ 217,50 (Duzentos e dezessete reais e cinquenta centavos)
VIGÊNCIA: 04 (quatro) meses.
FUNDAMENTO: Lei Federal nº 14.133/2021 e Decreto Municipal 5.558/2023.
DATA DA ASSINATURA: 10/09/2025

DARIO VINICIUS CARVALHO BRAGA
SECRETARIO MUNICIPAL DE DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO

EXTRATO DE CONTRATO

PROCESSO: 1088/2025
CONTRATO: 096/2025
PARTES: Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico e Hágora Soluções LTDA
OBJETO: Aquisição de Gêneros alimentícios para atender as necessidades da Secretaria de Desenvolvimento Econômico
VALOR: R\$ 225,60 (Duzentos e vinte cinco reais e sessenta centavos)
VIGÊNCIA: 04 (quatro) meses.
FUNDAMENTO: Lei Federal nº 14.133/2021 e Decreto Municipal 5.558/2023.
DATA DA ASSINATURA: 10/09/2025

DARIO VINICIUS CARVALHO BRAGA
SECRETARIO MUNICIPAL DE DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO

EXTRATO DE CONTRATO

PROCESSO: 1088/2025
CONTRATO: 097/2025
PARTES: Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico e Múltipla Comercial LTDA
OBJETO: Aquisição de Gêneros alimentícios para atender as necessidades da Secretaria de Desenvolvimento Econômico
VALOR: R\$ 277,20 (Duzentos e setenta e sete reais e vinte centavos)
VIGÊNCIA: 04 (quatro) meses.
FUNDAMENTO: Lei Federal nº 14.133/2021 e Decreto Municipal 5.558/2023.
DATA DA ASSINATURA: 10/09/2025

DARIO VINICIUS CARVALHO BRAGA
SECRETARIO MUNICIPAL DE DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO

EXTRATO DE CONTRATO

PROCESSO: 1088/2025
CONTRATO: 088/2025
PARTES: Secretaria Municipal de Trabalho, Emprego e Renda e DM Comércio de Negócios LTDA
OBJETO: Aquisição de gêneros alimentícios para atender as necessidades da Secretaria Municipal de Trabalho, Emprego e Renda
VALOR: R\$ 418,46 (Quatrocentos e dezoito reais e quarenta e seis centavos)
VIGÊNCIA: 04 (quatro) meses.
FUNDAMENTO: Lei Federal nº 14.133/2021 e Decreto Municipal 5.558/2023.
DATA DA ASSINATURA: 09/09/2025

LUCAS DE OLIVEIRA COSTA SILVA
SECRETARIA MUNICIPAL DE TRABALHO, EMPREGO E RENDA

EXTRATO DE CONTRATO

PROCESSO: 1088/2025
CONTRATO: 089/2025

PARTES: Secretaria Municipal de Trabalho, Emprego e Renda e DM Fornecimento e Serviços LTDA

2. Documentação Necessária

Os(as) candidatos(as) deverão apresentar os seguintes documentos no dia da convocação:

- Título de Eleitor (cópia e original);
- Carteira de Identidade (cópia e original);
- Comprovante de Situação Cadastral do CPF atualizado (no máximo de 30 dias);
- Cartão PIS/PASEP para os já inscritos (cópia e original);
- Carteira de Trabalho e Previdência Social (cópia e original);
- Certidão de nascimento e/ou casamento (cópia e original);
- Certidão de nascimento dos filhos menores de 18 anos (cópia e original);
- Documento que comprove a quitação de obrigações concernentes ao serviço militar (reservista ou dispensa), se do sexo masculino (cópia e original);
- Documento que comprove estar em dia com as obrigações eleitorais (certidão de quitação) ou certidão negativa da Justiça Eleitoral (cópia e original);
- Comprovante de antecedentes criminais da Polícia Federal e das Polícias Cíveis dos Estados nos quais o(a) candidato(a) tiver residido nos últimos cinco anos;
- Comprovante de residência atualizado, emissão de no máximo 3 meses (cópia e original);
- Declaração de bens (modelo fornecido pela Secretaria de Administração no dia da convocação) e Declaração e recibo de IRPF (cópia e original);
- 2 fotos 3x4 recentes;
- Diploma comprobatório da escolaridade exigida para o cargo devidamente registrado pelo MEC (cópia e original);
- Registro no Conselho de Classe conforme o caso (cópia e original).

Convocações segundo as necessidades da Secretaria de Educação

PSICOPEDAGOGO – AC

Ordem	Nome
8	Rennan Reigadas Meira Pontes de Carvalho
10	Francimar Silveira Flores
11	Jeane Marques Ramalho de Melo
12	Fernanda Lopes de Abreu
13	Rafaela Jacinto Ferreira

ORIENTADOR EDUCACIONAL – AC

Ordem	Nome
10	Verônica Ferreira de Souza Lorenzet
11	Cíntia Avelar de Medeiros Imata
12	Isabel Alves Câmara da Silva Moura
13	Luciana Vieira da Silva

Total de convocados: 09

Paracambi, 23 de setembro de 2025

EXTRATO DE CONTRATO

PROCESSO: 1088/2025
CONTRATO: 089/2025
PARTES: Secretaria Municipal de Trabalho, Emprego e Renda e DM Fornecimento e Serviços LTDA
OBJETO: Aquisição de gêneros alimentícios para atender as necessidades da Secretaria Municipal de Trabalho, Emprego e Renda
VALOR: R\$ 145,00 (Cento e quarenta e cinco reais)
VIGÊNCIA: 04 (quatro) meses.
FUNDAMENTO: Lei Federal nº 14.133/2021 e Decreto Municipal 5.558/2023.
DATA DA ASSINATURA: 09/09/2025

LUCAS DE OLIVEIRA COSTA SILVA
SECRETARIA MUNICIPAL DE TRABALHO, EMPREGO E RENDA

EXTRATO DE CONTRATO

PROCESSO: 1088/2025
CONTRATO: 090/2025
PARTES: Secretaria Municipal de Trabalho, Emprego e Renda e Hágora Soluções LTDA
OBJETO: Aquisição de gêneros alimentícios para atender as necessidades da Secretaria Municipal de Trabalho, Emprego e Renda
VALOR: R\$ 75,20 (Setenta e cinco reais e vinte centavos)
VIGÊNCIA: 04 (quatro) meses.
FUNDAMENTO: Lei Federal nº 14.133/2021 e Decreto Municipal 5.558/2023.
DATA DA ASSINATURA: 09/09/2025

LUCAS DE OLIVEIRA COSTA SILVA
SECRETARIA MUNICIPAL DE TRABALHO, EMPREGO E RENDA

EXTRATO DE CONTRATO

PROCESSO: 1088/2025
CONTRATO: 091/2025
PARTES: Secretaria Municipal de Trabalho, Emprego e Renda e News Produtos Serviços LTDA
OBJETO: Aquisição de gêneros alimentícios para atender as necessidades da Secretaria Municipal de Trabalho, Emprego e Renda
VALOR: R\$ 486,69 (Quatrocentos e oitenta e seis reais e sessenta e nove centavos)
VIGÊNCIA: 04 (quatro) meses.
FUNDAMENTO: Lei Federal nº 14.133/2021 e Decreto Municipal 5.558/2023.
DATA DA ASSINATURA: 09/09/2025

LUCAS DE OLIVEIRA COSTA SILVA
SECRETARIA MUNICIPAL DE TRABALHO, EMPREGO E RENDA

EXTRATO DE CONTRATO

PROCESSO: 1088/2025
CONTRATO: 092/2025
PARTES: Secretaria Municipal de Trabalho, Emprego e Renda e Toppy Comercial LTDA
OBJETO: Aquisição de gêneros alimentícios para atender as necessidades da Secretaria Municipal de Trabalho, Emprego e Renda
VALOR: R\$ 860,00 (Oitocentos e sessenta reais)
VIGÊNCIA: 04 (quatro) meses.
FUNDAMENTO: Lei Federal nº 14.133/2021 e Decreto Municipal 5.558/2023.
DATA DA ASSINATURA: 09/09/2025

LUCAS DE OLIVEIRA COSTA SILVA
SECRETARIA MUNICIPAL DE TRABALHO, EMPREGO E RENDA

EDITAL DE CONVOCAÇÃO Nº 06

DO CONCURSO PÚBLICO DA EDUCAÇÃO Nº 01/2024

A Prefeitura Municipal de Paracambi, no uso de suas atribuições, torna público o presente edital de convocação referente ao Concurso Público nº 01/2024, realizado para preenchimento de vagas em cargos efetivos de: Bibliotecário; Pedagogo/Orientador Educacional; Pedagogo/Supervisor Escolar; Professor A (Arte, Ciências, Educação Física, Ensino Religioso, Geografia, História, Língua Espanhola, Língua Inglesa, Língua Portuguesa e Matemática); Professor B (Educação Infantil e Anos Iniciais do Ensino Fundamental) e Psicopedagogo, nos termos da legislação pertinente e conforme as normas estabelecidas no Edital.

1. Convocação

Ficam convocados(as) os(as) candidatos(as) classificados(as) no certame, conforme lista de classificação publicada no site oficial <https://paracambi.rj.gov.br>, para comparecerem à Secretaria Municipal de Administração – Setor de Recursos Humanos, situado na Rua Juiz Emilio Rua Juiz Emilio Carmo, 50 – Centro – Paracambi/RJ, no dia 25 de setembro de 2025, às 09:00 horas, para a realização de procedimentos de matrícula, entrega de documentos ou demais etapas necessárias.

2. Documentação Necessária

Os(as) candidatos(as) deverão apresentar os seguintes documentos no dia da convocação:

- Título de Eleitor (cópia e original);
- Carteira de Identidade (cópia e original);



- Comprovante de Situação Cadastral do CPF atualizado (no máximo de 30 dias);
- Cartão PIS/PASEP para os já inscritos (cópia e original);
- Carteira de Trabalho e Previdência Social (cópia e original);
- Certidão de nascimento e/ou casamento (cópia e original);
- Certidão de nascimento dos filhos menores de 18 anos (cópia e original);
- Documento que comprove a quitação de obrigações concernentes ao serviço militar (reservista ou dispensa), se do sexo masculino (cópia e original);
- Documento que comprove estar em dia com as obrigações eleitorais (certidão de quitação) ou certidão negativa da Justiça Eleitoral (cópia e original);
- Certidão de antecedentes criminais da Polícia Federal e das Polícias Civis dos Estados nos quais o(a) candidato(a) tiver residido nos últimos cinco anos;
- Comprovante de residência atualizado, emissão de no máximo 3 meses (cópia e original);
- Declaração de bens (modelo fornecido pela Secretaria de Administração no dia da convocação) e Declaração e recibo de IRPF (cópia e original);
- 2 fotos 3x4 recentes;
- Diploma comprobatório da escolaridade exigida para o cargo devidamente registrado pelo MEC (cópia e original);
- Registro no Conselho de Classe conforme o caso (cópia e original).

Convocações segundo as necessidades da Secretaria de Educação

PSICOPEDAGOGO – AC

Ordem	Nome
8	Rennan Reigadas Meira Pontes de Carvalho
10	Francimar Silveira Flores
11	Jeane Marques Ramalho de Melo
12	Fernanda Lopes de Abreu
13	Rafaela Jacinto Ferreira

ORIENTADOR EDUCACIONAL – AC

Ordem	Nome
10	Verônica Ferreira de Souza Lorenzet
11	Cíntia Avelar de Medeiros Imata
12	Isabel Alves Câmara da Silva Moura
13	Luciana Vieira da Silva

Total de convocados: 09

Paracambi, 23 de setembro de 2025

COMDEP



=PORTARIA N.º 141/2025=

O Diretor Presidente da Companhia Municipal de Desenvolvimento de Paracambi – COMDEP no uso de suas atribuições legais, conforme o disposto na Lei Municipal nº 1.889, de 19 de setembro de 2025 e no Regimento Interno da Companhia,

=RESOLVE=

Art.1º - Torna público a designação de Vitor Carneiro Peixoto, matrícula nº 2191 e Luiz Carlos Ferreira, matrícula nº 521, para atuarem como fiscais administrativos do contrato oriundo do Processo Administrativo nº 157/2025, referente ao fornecimento de materiais de limpeza e higiene, oriundo da Dispensa Nº 04/2025.

Art. 2º - Os fiscais designados deverão exercer as atividades de orientação, acompanhamento, fiscalização e controle da execução contratual, na forma do art. 117 da Lei Federal nº 14.133/2021, bem como adotar todas as providências necessárias para zelar pela boa execução do objeto, conforme atribuições previstas no termo de designação.

Art. 3º - Esta portaria entrará em vigor na data de sua publicação.

Paracambi, 23 de setembro de 2025.

Victor Dias Maia Soares
Diretor Presidente

BRASIL UNIDO CONTRA O DENGUE

VAMOS JUNTOS ELIMINAR OS CRIADOUROS DO MOSQUITO.

São 10 MINUTOS POR SEMANA para se proteger

75% DOS FOCOS DO MOSQUITO estão nos domicílios

EM CASO DE SINTOMAS procure uma Unidade de Saúde

- Febre alta e/ou persistente.
- Dor na barriga e vômitos persistentes.
- Dores musculares e nas articulações.
- Manchas vermelhas e coceira pelo corpo.

HIDRATE-SE e não tome remédios por conta própria