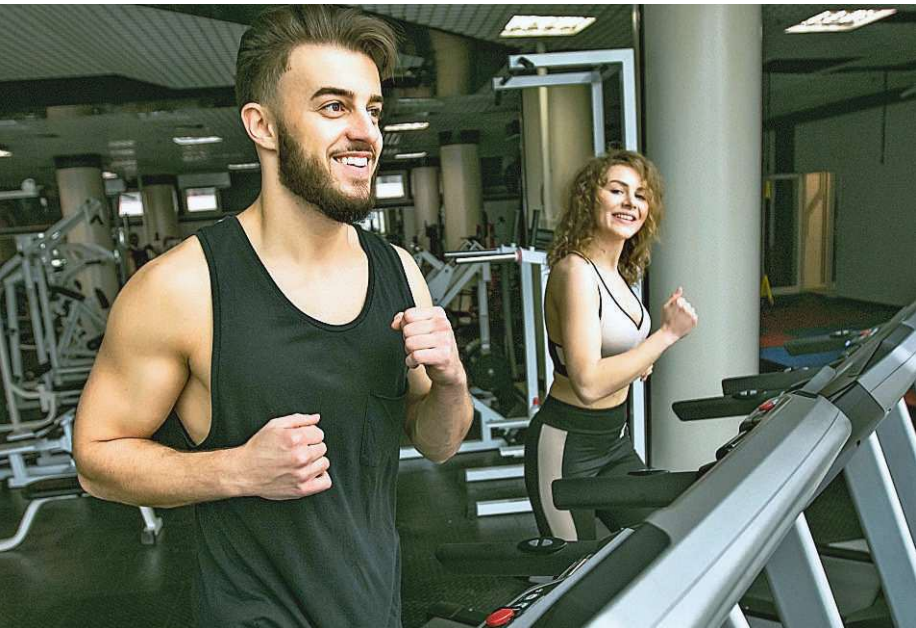


NA WEB
APONTE A CÂMERA DO
CELULAR PARA LER MAIS
NOTÍCIAS SOBRE SAÚDE

TREINO SEM SOFRIMENTO

Verão: mantenha a rotina de saúde

Personal ensina que a prática de exercícios físicos não deve parar, mesmo em dias quentes



Buscar um parceiro de treino com o mesmo objetivo de você é uma boa dica

► As mudanças climáticas estão sendo sentidas no Brasil com ondas de calor que têm atingido diversos estados desde o final de 2023, onde é possível perceber a temperatura de 5 a 8°C mais alta que o normal para o período. A prática de exercícios físicos é extremamente importante para a saúde e mesmo com os dias mais quentes é possível manter a rotina de atividades físicas, mas, claro, com mais cuidado. Para ajudar, o professor e personal trainer da Academia Gaviões, de SP, Antonio Rebolho, separou algumas dicas importantes para treinar sem sofrer. ✖



FOTOS: FREEPIK

Todos os grupos musculares podem e devem ser trabalhados no verão

CUIDADOS E DICAS PARA SE MANTER ATIVO

ALIMENTAÇÃO
“Indico o consumo de alimentos naturais, que darão uma vascularização maior ao corpo, o que confere mais energia para o exercício. Um bom alimento que pode ser usado em dias de calor é a beterraba, que aumenta o nitrogênio muscular e dá disposição para a atividade. O tubérculo pode ser consumido tanto como suco quanto em saladas. Esse é um excelente pré-treino”, recomenda Antonio.

HORÁRIO E ROUPAS
“Evite horários como o do meio-dia e quando existe maior concentração de calor, assim é possível ter mais rentabilidade nos exercícios. Também é essencial a escolha por trajes esportivos mais leves, que tenham uma boa absorção de suor” alerta o profissional.
EXERCÍCIOS
O personal trainer ressalta que todos os grupos musculares podem e devem

ser trabalhados normalmente, nenhuma atividade precisa ficar de fora por conta do clima. “O aluno pode fazer um treino fullbody, onde se trabalha o corpo inteiro com uma intensidade média ou baixa. Isso vai rentabilizar mais a sua sequência de exercícios naquele dia. Essa estratégia não fadiga um grupo muscular específico e sim trabalha o corpo de uma forma completa”.

HIDRATAÇÃO
“Assim como é necessário que o aluno esteja muito bem alimentado, a água desempenha um papel fundamental na hidratação. Uma boa opção é sempre carregar um isotônico, alguma fonte de nutrição líquida de rápida absorção antes ou após a atividade”, explica Antonio.
PÓS-TREINO
“Ao finalizar a sequência de exercícios, reserve entre

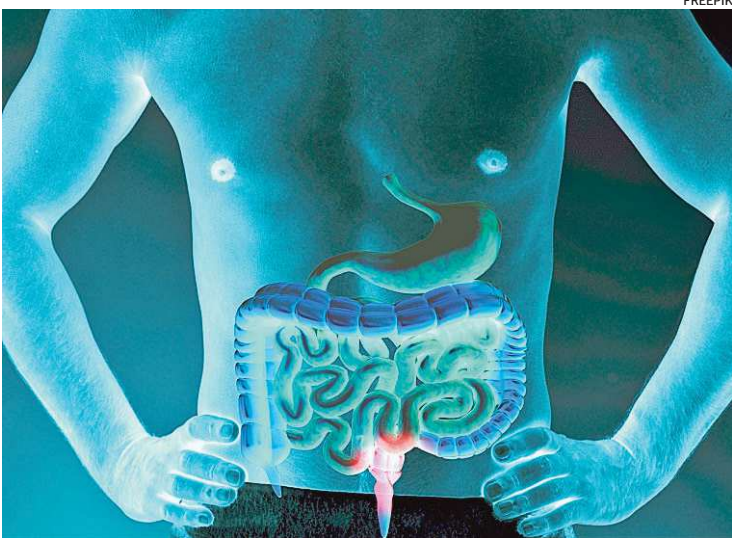
5 a 7 minutos para o seu corpo voltar, ter uma homeostase, ou seja, para que seu organismo volte a uma temperatura natural adequada e depois disso, aí, sim, deixar a academia. Isso é um pré-cuidado para que o corpo volte a estar conforme o ambiente. Se estiver de carro, fique um minuto com circulação de ar considerada boa e depois siga”, orienta o personal trainer.

DICA PARA SE MOTIVAR
“Algo que é muito eficaz é buscar um parceiro de treino que esteja com o mesmo objetivo que você. Isso pode trazer à pessoa uma maior motivação, principalmente em dias quentes que são mais desgastantes. Ter um amigo que acompanhe a rotina de atividades, além da motivação, como já disse, também pode ajudar a manter o foco”, finaliza Rebolho.

Doença de Crohn: entenda o que é e como tratar

► Ainda pouco conhecida pela população em geral, a Doença de Crohn, que interfere no tubo gastrointestinal e que pode ser identificada a partir dos 15 anos, tem chamado atenção pelos casos recentes de personalidades que relatam ter sido diagnosticadas com essa patologia. No Brasil, a prevalência das doenças inflamatórias intestinais chega a cem casos para cada 100 mil habitantes no sistema público, sendo a maior concentração nas regiões Sudeste e Sul. A doença é autoimune e pode se mani-

festar em diferentes níveis de gravidade, sendo necessário acompanhamento médico. O Dr. Cleyton Padilha Andrade, gastroenterologista da Rede Meu Doutor Novamed de São Paulo, sinaliza que, com orientação médica, é possível seguir uma rotina normal, apesar das limitações impostas. A doença pode se manifestar com dor abdominal, diarreia crônica, anemia, sangue nas fezes e perda de peso. De origem desconhecida, ela pode acometer qualquer parte do tubo digestivo.



FREEPIK

A doença tem interferência direta no tubo gastrointestinal

— A Doença de Crohn requer uso de medicação regular, alimentação correta, não fumar, não consumir bebida alcoólica e praticar atividade

LIGAÇÃO
A condição pode estar associada a outras doenças autoimunes

física. As limitações impostas dependerão muito da aderência ao tratamento pelo paciente e da evolução da doença — ressalta o médico.

A patologia pode estar associada a outras doenças autoimunes e é mais comum em familiares próximos. — Existem teorias sobre a relação da doença com alimentação, vírus, estresse, microbiota, mas nada foi confirmado — explica ele. A condição está inserida na categoria de Doenças Inflamatórias Intestinais, junto com a Retocolite Ulcerativa. Ela tem esse nome porque o médico Burril B. Crohn foi um dos três autores de um artigo publicado em 1932, que descreveu a doença. ✖

FIRJAN/SENAI/SESI
PREÇÃO ELETRÔNICO Nº 218/2023
RESULTADO DE JULGAMENTO
Objeto: Contratação de empresa para prestação de serviço de locação de veículos leves por meio de assinatura mensal, incluindo gestão da manutenção e telemetria por meio de software de controle, em atendimento às necessidades da FIRJAN, do SENAI e do SESI.
Vencedor: Valor Locações Ltda.
Comissão de Licitação

SÓ NO CLASSIFICADOS DO RIO O PACOTE É GLOBAL:
TEM WEB, TABLET, CELULAR E ATÉ JORNAL.
Anuncie agora via WhatsApp ou Telegram
21 2534-4333
CLASSIFICADOS DO RIO O GLOBO EXTRA

FIRJAN SESI
CONCURSO Nº 001/2023
RESULTADO
Objeto: Seleção e contratação de 70 (setenta) propostas culturais, para compor a programação da Firjan Sesi Cultura em 2024.
Projetos Inéditos e Projetos Não Inéditos.
Os resultados dos contemplados do referido concurso - Espetáculos Inéditos - Teatro Adulto, Teatro Infanto Juvenil, Circo, Dança e Música (videoclipe) e Não Inéditos - Literatura (Eventos Literários), Circulação de Teatro Adulto, Circulação de Teatro para Crianças foram divulgados por meio dos Ofícios CL 243/2024 e 244/2024, disponibilizados no <https://portaldecompras.firjan.com.br>
Comissão de Licitação

A COMPANHIA DE DESENVOLVIMENTO DE MARICÁ (UASG 926.723),
AVISO DE SUSPENSÃO
PROCEDIMENTO LICITATÓRIO ABERTO ELETRÔNICO Nº 05/2024
Processo Administrativo: Nº 14525/2023
(compras.gov 90005/2024)
O(a) Agente de Licitação, no uso de suas atribuições, informa que o Procedimento Licitatório Aberto Eletrônico nº 05/2024, objeto Registro de preços para contratação de empresa especializada para aquisição de mobiliário, visando o atendimento das necessidades da CODEMAR, está suspenso sine die para alterações no Termo de Referência. Informações pelo site <https://codemar-sa.com.br/?situacao=novas> ou pelo site www.comprasgovernamentais.gov.br ou pelo e-mail licitacoes@codemar-sa.com.br.

COMPANHIA DE DESENVOLVIMENTO DE MARICÁ S.A - CODEMAR
CNPJ Nº 20.009.382/0001-21 - NIRE Nº 33.3.0031166-1
CONVOCAÇÃO ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA
Ficam os senhores Acionistas convocados para Assembleia Geral Extraordinária que será realizada em sua sede social, na Rua Jovino Duarte de Oliveira, Nº 481, Aeroporto, Galpão Central, CEP 24.9011-30, Maricá/RJ, bem como pela Plataforma TEAMS, consoante dispõe o artigo 123 da Lei Nº 6.404/1976 e artigo 18 do Estatuto Social da Empresa, no dia 11 de março de 2024 às 10 horas, a fim de deliberarem sobre a seguinte Ordem do Dia:
Pauta:
I) Fundo de Investimento Imobiliário.
II) Assuntos Gerais.
IGOR SARDINHA
Presidente do Conselho de Administração

EDITAL DE CONVOCAÇÃO DA ASSEMBLÉIA GERAL EXTRAORDINÁRIA DO SINDIPETRO/RJ
A coordenação do Sindicato dos Trabalhadores das Empresas Próprias e Contratadas na Indústria e no Transporte de Petróleo, Gás, Matérias-primas, Derivados, Petroquímica e afins, Energias de Biomassas e outras Renováveis e Combustíveis Alternativos no Estado do Rio de Janeiro - SINDIPETRO/RJ, no uso da atribuição que lhe outorga os arts. 26 e 27, caput, do Estatuto Social da entidade, CONVOCA os sindicalizados para ASSEMBLEIA GERAL EXTRAORDINÁRIA a ser realizada no dia 07/03/2024, com o quórum mínimo de 20% dos associados quites, em primeira chamada, e às 18h, e, em segunda e última chamada, às 18h30, com qualquer número de associados presentes, a acontecer presencialmente de forma simultânea no Club de Engenharia do Rio de Janeiro, na Av. Rio Branco, 124 - Centro, Rio de Janeiro/RJ e na subse do SINDIPETRO/RJ em Angra dos Reis, na R. Itassuce, 157 - Verolme, Angra dos Reis/RJ, para deliberar sobre a seguinte pauta: início do processo eleitoral e eleição da comissão eleitoral que será responsável pelo processo eleitoral da eleição da diretoria colegiada e do conselho fiscal do SINDIPETRO/RJ para o triênio 2024/2027.
Rio de Janeiro, 04 de março de 2024.
EDUARDO HENRIQUE SOARES DA COSTA
Coordenador da Secretaria Geral
NATÁLIA RUSSO LOPES
Coordenadora da Secretaria de Política e Formação Sindical

CONCESSÃO DE LICENÇA
A empresa **SEG-MEDIC CENTRO MÉDICO LTDA**, inscrita no CNPJ sob o nº 01.475.178/0007-47, torna público que recebeu da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Urbano e Econômico – SMDUE, através do Processo EIS-PRO-2023/05098, a Licença Ambiental Municipal EIS-LMS-2024/00003, válida até 04 de janeiro de 2034 para operar a atividade de clínica de assistência médica sem internação e laboratório de análises clínicas situado à Avenida Cesário de Melo, nº 1346, Campo Grande, Rio de Janeiro/RJ.

SINDICATO DOS SERVIDORES PÚBLICOS MUNICIPAIS DE MAGÉ - SISMA
EDITAL DE CONVOCAÇÃO DO PROCESSO ELEITORAL
A presidente do SISMA, Áurea Celeste Franco de Barros, no uso de suas atribuições e em cumprimento aos artigos 42, 46 e 47 do Estatuto Social, CONVOCA os seus filiados para o processo eleitoral que escolherá a nova Diretoria Plena e Conselho Fiscal para o mandato com início em 01 de setembro de 2024 e término em 31 de agosto de 2030. Os prazos eleitorais, na forma do estatuto são:
a) Pedido de inscrição de chapas: de 06 a 15 de março de 2024;
b) Pedidos de Impugnação: 18 e 19 de março de 2024;
c) Notificação aos impugnados 20 de março de 2024;
d) Defesa de impugnação: 21 e 22 de março de 2024;
e) Julgamento das impugnações: 25 e 26 de março de 2024;
f) Publicação das impugnações: 27 de março de 2024;
g) Substituição dos impugnados: 28 de março de 2024;
h) Homologação das chapas inscritas: 01 de abril de 2024;
i) Eleição (1ª convocação): 09 de abril de 2024, com início às 08 horas e término às 17 horas, com urna fixa na sede Sindicato, sito à Praça Dr. Nilo Peçanha, 30, Centro, Magé/RJ, CEP: 25.900-000, e com a instalação de 3 urnas itinerantes;
j) Eleição (segunda convocação – em caso de falta de quórum ou empate): 24 de abril de 2024, com início às 08 horas e término às 17 horas, com urna fixa na sede Sindicato, sito à Praça Dr. Nilo Peçanha, 30, Centro, Magé/RJ, CEP: 25.900-000, e com a instalação de 3 urnas itinerantes;
k) Apuração, no mesmo dia da votação, prevista para acontecer entre às 17:30h e 19:30h, podendo ser estendida a critério da comissão eleitoral;
l) Recursos (sem efeitos suspensivos): Serão recebidos pela comissão eleitoral até o final da apuração e respondidos em até 24 horas;
m) Ao fim de cada prazo a comissão eleitoral irá publicar na sede do sindicato, os documentos pertinentes para dar publicidade aos interessados. Também no quadro da sede do sindicato, serão feitas todas as notificações relativas às chapas e aos candidatos;
n) A presidente do SISMA, Áurea Celeste Franco de Barros, no exercício de suas atribuições, nomeia neste ato, para gerir de forma exclusiva todo processo eleitoral, com plenos poderes para tal, e com duração até a posse da nova Diretoria a ser eleita neste pleito, os membros da Comissão Eleitoral, que passa a ser formada pelos seguintes membros: Eduardo Chamarelli Correia Iaspeck, inscrito no CPF 091.084.887-46; Dalane Borges da Silva, inscrito no CPF 113.155.567-82, e Luiz Cláudio Rodrigues Ferreira, CPF 010.505.817-33;
o) A Comissão Eleitoral funcionará na sede administrativa do sindicato, situada à Praça Dr. Nilo Peçanha, 30, Centro, Magé/RJ, CEP: 25.900-000 das 08:00h às 13:00h.
Magé, 04 de março de 2024.
Áurea Celeste Franco de Barros
Presidente do SISMA