

Cuidado com o exagero nas atividades físicas

Com a chegada do verão, as academias lotam de alunos que buscam pelo corpo perfeito

RODRIGO FERREIRA
ESTAGIÁRIO

A estação mais quente do ano está batendo na porta e uma combinação que se intensifica nesse período do ano é a prática de atividade física. Homens e mulheres correm para as academias para manter ou construir um corpo perfeito para exibir durante o verão. E muitos indivíduos se entregam a intensas sessões de treinamento na tentativa de atingir um padrão estético. No entanto, a obsessão por alcançar a forma física ideal e em um tempo curto pode levar a consequências sérias para a saúde.

Quem se exercita de maneira exagerada, popularmente conhecida como *overtraining*, acreditando que com isso os resultados serão mais rápidos, pode estar entrando em uma cilada. Segundo especialistas, se os movimentos dos exercícios não forem feitos da maneira correta, lesões musculares, articulares e até mesmo ósseas podem surgir no indivi-

duo. Algumas podendo ser até irreversíveis.

O educador físico e preparador físico da divisão de base do Esporte Clube Vitória, Hugo Leonardo, em entrevista a **Tribuna da Bahia** conversou sobre como podemos identificar os excessos das atividades físicas. “Através de alguns sintomas pode se identificar esses excessos. Cansaço extremo, tremores, movimentos involuntários nos músculos, dores musculares que necessitam de medicamentos para cessarem, irritabilidade e o sentimento que a forma física está em queda, apesar de continuar treinando são alguns exemplos”, pontuou o profissional.

Hugo ainda enfatizou que é importante manter uma rotina de exercícios por conta dos benefícios a saúde, mas tirar um dia na semana para repouso ou para prática de atividades de baixa intensidade é necessário e é benéfico ao corpo e a mente da pessoa.

O educador físico ainda salientou sobre os limites das pessoas, na prática da atividade física em excesso.



Foto - Romildo de Jesus

EXERCÍCIOS

Nessa época de alta estação, muita gente recorre às academias para perder peso

“É preciso saber o seu limite. Atletas costumam ter uma orientação de acordo com a necessidade e direcionamento do seu treinador. Mas para a

população geral, os adultos entre 18 e 64 anos, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda entre 150 e 300 minutos de atividade fi-

sica aeróbica de intensidade baixa ou moderada por semana. E para atividades vigorosas, entre 75 e 150 minutos de atividade”, ressaltou Hugo.

Casa da Mulher Brasileira é inaugurada



Foto- Betto Jr.

SERVIÇO

Diversos órgãos se concentram no atendimento

Criada para fortalecer o

combate à violência contra as

mulheres na capital baiana, a

Casa da Mulher Brasileira foi

entregue pela Prefeitura de

Salvador ontem (19). A inauguração

do equipamento, localizado na

Avenida Tancredo Neves, ao lado do

Hospital Sarah, contou com as presen-

ças do prefeito Bruno Reis, da

ministra das Mulheres, Cida

Gonçalves, da vice-prefeita e

secretária municipal da Saúde,

Ana Paula Matos, da secretária

municipal de Política para Mulheres,

Infância e Juventude (SPMJ),

Fernanda Lordêlo, entre outras autori-

dades.

A estrutura é fruto de uma

parceria entre a Prefeitura de

Salvador e o Governo Federal,

que lançou o projeto da Casa da

Mulher Brasileira no país. O

equipamento é o primeiro do

tipo construído na Bahia e reúne

em um único local serviços especializa-

dos de órgãos vinculados à rede

de proteção. O espaço, que

funcionará 24 horas por dia,

durante toda a semana, vai

oferecer às assistidas acolhimento

e apoio psicossocial através de

uma equipe multidisciplinar que

prestará atendimento continuado,

promovendo resgate da auto-

estima, autonomia e cidadania.

O prefeito Bruno Reis

destacou que o espaço é

mais um avanço municipal

no combate à violência contra as mulheres. “Um equipamento que vai oferecer atendimento humanizado e unificado, que é o grande diferencial desta casa, construída num local privilegiado, num terreno de 10 mil metros quadrados que o Governo Federal cedeu à Prefeitura. Antes, as mulheres tinham que ir a diversos bairros para procurar ajuda, pois a delegacia ficava num local, a Defensoria em outro. Acabou isso. Agora, a mulher chegará aqui e terá proteção, carinho e cuidado. Mas, principalmente, a certeza de que o crime não ficará impune”, discursou.

“Hoje é um dia histórico para Salvador. Em nossa cidade, a maioria das mulhe-

res que são vítimas de violência são negras. Portanto, elas são duplamente vulneráveis socialmente. E é justamente por isso que, desde o dia em que assumi a Prefeitura, o combate à violência contra a mulher é uma prioridade em nossa gestão. Implantamos o núcleo de enfrentamento ao feminicídio, ampliamos e reforçamos as nossas casas de atendimento às mulheres. Diversas campanhas foram realizadas, inclusive direcionando cursos profissionalizantes para empoderar a mulher através do trabalho. Cerca de 40% das nossas secretarias, fundações e empresas públicas são administradas por mulheres”, completou Bruno.

GOVERNADOR

Presente no evento, o governador Jerônimo Rodrigues afirmou que “É uma ferramenta importante para amplificação da consciência e enfrentamento ao medo. Aqui dentro tem cartório, delegacia e atendimento psicológico. Então, entregamos essa casa com muita alegria, esperando que a gente possa, ainda em 2024, fazer mais entregas como estas em outras cidades”, pontuou o governador. A Ministra das Mulheres, Cida Gonçalves, enfatizou a importância da Casa da Mulher Brasileira nas ações de enfrentamento à violência de gênero. “São dez serviços de atendimento especializados e o atendimento psicossocial, tudo reunido na Casa da Mulher Brasileira, para que as mulheres possam ser atendidas de uma forma integral, com todos os serviços, sem precisar fazer a rota crítica, que é passar de lugar em lugar”, explicou a ministra.

CAUDADO INTEGRAL

Dentre os principais serviços oferecidos, além do acolhimento, a CMB disponibiliza apoio psicossocial, atendimento da Delegacia Especializada no Atendimento à Mulher (DEAMs), Juizados Especiais, Ministério Público e Defensoria Pública. Há ainda ações voltadas para a promoção de autonomia e emancipação econômica.

Ligação irregular de água de grande porte é retirada pela Embasa

Na última semana, técnicos da Embasa retiraram uma ligação irregular de água que irrigava uma plantação na comunidade da Baixa da Linha, em Cruz das Almas, no Recôncavo Baiano. O dono da propriedade não estava no local, mas será intimado em decorrência de um inquérito policial instaurado na Polícia Civil.

A tubulação improvisada e fraudulenta consumia mensalmente cerca de 2 milhões de litros de água, quantidade suficiente para o abastecimento de mais de 260 ligações domiciliares durante um mês. A prática de ligações ilícitas é considerada crime pelo Código Penal brasileiro (Art. 155, § 4º, II) e, além de

provocar falta de água nas localidades, pode contaminar a água, devido ao manuseio inadequado da tubulação, e causar prejuízos financeiros para o sistema de abastecimento de água local.

A Embasa tem intensificado o combate ao furto de água em Cruz das Almas, ação que resultou na identificação de 782 ligações irregulares no município entre os meses de janeiro e novembro deste ano. Equipes da empresa atuam na localização e retirada de ligações irregulares, verificando também adulterações em hidrômetros, ligações clandestinas e outros tipos de fraude relativas ao abastecimento de água.

Gestão de Hospital do Estado será assinada nesta quarta

O governador Jerônimo Rodrigues assina contrato de gestão do Hospital Ortopédico do Estado com a Sociedade Beneficente Israelita Brasileira Albert Einstein, nesta quarta-feira (20), às 9h30, no Auditório do COI, no Centro Administrativo da Bahia (CAB). Além da gestão, o acordo prevê a transferência de práticas assistenciais e desenvolvi-

mento de atividades de ensino e pesquisa da SBIBHAE para a unidade de saúde

O Hospital Ortopédico, no bairro do Cabula, vai ofertar 212 leitos, e é primeira unidade hospitalar administrada no Norte-Nordeste pelo Hospital Albert Einstein, que ocupa atualmente a 24ª posição em serviço de Ortopedia no ranking mundial.

Artigo

João Misael Tavares Lantyer

Natal

O mágico de viver este dia, é ficar naquele estado maravilhoso que torna o momento tão belo e significativo, abraços que dei em meu pai, hoje em outro plano, talvez não tenha se desfeito nunca e esteja acontecendo ainda, em alguma dimensão do universo, com outros pequenos momentos memoráveis, pequenos eternos momentos com meu sogro e minha cunhada. Mas o tempo nos leva sempre e a

sabedoria ancestral de construir junto de outras pessoas um nó que consegue amarrar o tempo, uma pedra que ancora seu fluxo por um instante, convergência de todos os antes e todos os depois, uma comemoração com a árvore montada ao lado, uma concentração de significados para a alma humana.

João Misael Tavares Lantyer

Escritor: “Retalhos na Pandemia “ “ Tormento “ “ Crônicas Azuis “

CIPASA VITÓRIA VDC1 DESENVOLVIMENTO IMOBILIÁRIO LTDA – CONTRATO Nº 51495 QUADRA D LOTE 30

Nos termos da Lei nº 6.766/79, art. 32 e seus parágrafos, em face da mora do devedor abaixo identificado, passando o prazo de carência e visando eventual cancelamento do contrato do imóvel em nome da credora CIPASA VITÓRIA VDC1 DESENVOLVIMENTO IMOBILIÁRIO LTDA, com endereço na Rua Ministro Jesuino Cardoso, 633, Bairro Vila Nova Conceição, no município de São Paulo - SP, inscrita no CNPJ nº 16.736.030/0001-45, neste ato representado por seu bastante procurador Loreano José de Jesus Goulart, inscrito na OAB/SP sob o nº 418.117 (conforme instrumento de procuração depositado no 13º Tabelião de Notas da Capital – São Paulo SP, em 23/05/2023, livro 5.504, fls. 237/244), solicitamos que seja providenciada a intimação POR EDITAL do devedor como segue: COMPROMISSÁRIO: JACREMA DOS SANTOS SOUSA, ENDEREÇO PARA NOTIFICAÇÃO: R. G. MORADA DOS PASSAROS III, Nº 13 - BARRIO FELICIA, VITÓRIA DA CONQUISTA - BAHIA - CEP 45.055-460. DADOS DO CONTRATO: contrato nº 51495 QUADRA D LOTE 30 DATADO DE: 26/02/2021. VALOR DA DIVIDA: R\$ 14.934,44 (Catorze mil e novecentos e trinta e quatro reais e quarenta e quatro centavos) referente aos meses de julho de 2022 até dezembro de 2023, além dos honorários advocatícios de R\$ 1.493,44 (Um mil, quatrocentos e noventa e três reais e quarenta e quatro centavos) sujeito a atualização monetária, juros de mora e as despesas de cobrança até o efetivo pagamento, somando-se também os encargos que vencerem no prazo desta intimação. O não pagamento da dívida no prazo de 30 (TRINTA) dias contados da intimação garante o direito de cancelamento do registro do contrato, nos termos do artigo 32 § 1º da Lei 6.766/79, sem prejuízo de V.Sa. sujeitar-se às penalidades legais e está signatária adotar as medidas legais cabíveis. São Paulo/SP, 18 de dezembro de 2023. Atenciosamente,

CIPASA VITÓRIA VDC1 DESENVOLVIMENTO IMOBILIÁRIO LTDA

PREFEITURA MUNICIPAL DE DIAS D'ÁVILA

AVISO DE LICITAÇÃO Nº 91/2023

A Prefeitura Municipal de Dias d'Ávila torna público, o LANÇAMENTO DA seguinte licitação: PREGÃO ELETRÔNICO Nº 73/2023 – REGISTRO DE PREÇOS. Objeto: Contratação de empresa para o fornecimento de calçados e acessórios de proteção de motociclística utilizados pelos agentes públicos dos órgãos de segurança viária, visando atender as necessidades da Secretaria de Administração e Transporte da Prefeitura Municipal de Dias d'Ávila. Sessão: 03/01/2024 às 09:00h. Os interessados poderão obter informações e/ou edital gratuitamente através do site da Prefeitura www.diasdavila.ba.gov.br.

Michelle Cardoso – Gerente Administrativo e Financeiro.

Alberto Pereira Castro – Prefeito.

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMAÇARI

CNPJ Nº 14.109.763/0001-80

EXTRATO Nº 004/2023

EDITAL DE CONVOCAÇÃO Nº. 004/2023

CONCURSO PÚBLICO Nº. 001/2007

A SECRETARIA DA ADMINISTRAÇÃO DA PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMAÇARI por ordem do Excelentíssimo Senhor Cesar Augusto Borges de Andrade, através do Mandado de Segurança Processo Nº 0500755-44.2014.8.05.0039 convoca o(a) candidato(a) habilitado(a) para o cargo de FISCAL DE USO DO SOLO e MEIO AMBIENTE O Edital de Convocação na íntegra encontra-se disponível no site www.camacari.ba.gov.br da Prefeitura. Camaçari, 18/12/2023 Andre Anilton dos Santos, Secretário da Administração da Prefeitura de Camaçari-BA.

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMAÇARI

CNPJ Nº 14.109.763/0001-80

EXTRATO Nº 004/2023

EDITAL DE CONVOCAÇÃO Nº. 004/2023

CONCURSO PÚBLICO Nº. 001/2007

A SECRETARIA DA ADMINISTRAÇÃO DA PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMAÇARI por ordem do Excelentíssimo Senhor Cesar Augusto Borges de Andrade, através do Mandado de Segurança Processo Nº 0500755-44.2014.8.05.0039 convoca o(a) candidato(a) habilitado(a) para o cargo de FISCAL DE USO DO SOLO e MEIO AMBIENTE O Edital de Convocação na íntegra encontra-se disponível no site www.camacari.ba.gov.br da Prefeitura. Camaçari, 18/12/2023 Andre Anilton dos Santos, Secretário da Administração da Prefeitura de Camaçari-BA.

PREFEITURA MUNICIPAL DE PINDAÍ

AVISO DE LICITAÇÃO PREGÃO ELETRÔNICO-SRP Nº 054/2023

A Pregoeira do Município de Pindaí torna público aos interessados que será realizado o Pregão Eletrônico-SRP Nº 054/2023, que tem por objeto a aquisição de gêneros alimentícios destinados à alimentação escolar, menor preço por lote. Data: 04/01/2024, às 08:30h no portal www.licitacoes.com.br. O Edital e atos posteriores podem ser consultados nos sites <http://www.pindai.ba.gov.br> e www.licitacoes-e.com.br Pindaí-Ba, 20 de dezembro de 2023. Laila de Jesus Nogueira Guimarães - Pregoeira. Telefone : (77) 3667-2245.

PREFEITURA MUNICIPAL DE RIACHO DE SANTANA

AVISO DE ABERTURA TOMADA DE PREÇOS Nº. 001/2023

A Comissão Permanente de Licitação do Município de Riacho de Santana, no uso de suas atribuições legais, com fulcro na Lei nº. 8.666/93, torna público que está aberta a licitação sob a modalidade Tomada de Preços nº 001/2023, objetivando a contratação de empresa especializada no ramo de engenharia para construção de uma pista de wheeling, no trecho: Campo de Avião, BR-430, Brejinhos, zona rural do município de Riacho de Santana-Bahia, sob o regime de menor preço global. Abertura: 08/01/2024, às 08h30min. O edital completo poderá ser adquirido na sede da Prefeitura Municipal na Praça Monsenhor Tobias, 321, Centro, Riacho de Santana – Bahia, ou pelos sites www.riachodesantana.ba.gov.br/ e www.procedebahia.com.br/ba/riachodesantana. Riacho de Santana - Bahia, em 19 de dezembro de 2023. Luiza Franciele Guedes Guimarães Presidente da CPL.