

sobre a insuficiência de atividade física. Os níveis de atividade física semanal recomendados pela OMS, são de 150 minutos em grau moderado a intenso ou 75 minutos de esforço físico forte.

Sedentarismo no Brasil

No Brasil a situação é ainda pior, segundo a pesquisa da OMS, o país lidera a lista de nações sedentárias na América Latina. O levantamento indica que 47% da nossa população não praticam atividade física suficiente para se manter saudável. Vale o alerta. A análise baseada em um período de 16 anos, de 2001 a 2016, chama a atenção para a insuficiência de atividade física como um dos principais fatores das doenças não transmissíveis.

- Pesquisa indica que 59% dos britânicos votariam hoje para permanecer na União Europeia
- Lula prepara carta para marcar transferência da cabeça de chapa para Haddad
- Experiência caseira produz etanol usando cana-de-açúcar

Palavreando

“A beleza e a feiura são uma miragem, pois os outros sempre acabam vendo nosso interior”
(*Frida Kahlo*)



Nova Friburgo #omelhorfriodorio

Qual a sua vista preferida de Nova Friburgo? Na página oficial da campanha 'O melhor frio do Rio' as opções são muitas. Registro compartilhado na página.



Estado do Rio de Janeiro

Câmara Municipal de Nova Friburgo

A Câmara Municipal de Nova Friburgo tem a honra de convidar a todos para a Sessão Solene a ser realizada em sua sede, dia 10 de setembro de 2018, às 18 horas, em comemoração aos 70 anos de fundação da Grêmio recreativo escola de samba Unidos da Saudade.

Alexandre Cruz
Presidente

PORTARIA Nº 2.114/2018

OVEREADOR ALEXANDRE CRUZ, Presidente da Câmara Municipal de Nova Friburgo, no uso de suas atribuições legais...

RESOLVE

Exonerar a pedido a servidora Carla Adriana de Oliveira do cargo de provimento em comissão de Assessora Parlamentar Chefe de Gabinete do Vereador Zezinho do Caminhão, com efeitos a partir do dia 31 de agosto de 2018.

Registre-se, publique-se e cumpra-se.

Nova Friburgo, 30 de agosto de 2018.
Vereador Alexandre Cruz
PRESIDENTE

PORTARIA Nº 2.115/2018

OVEREADOR ALEXANDRE CRUZ, Presidente da Câmara Municipal

de Nova Friburgo, no uso de suas atribuições legais...

RESOLVE

Exonerar a servidora Erika Mattos Amaral do cargo de provimento em comissão de Assessora Parlamentar Auxiliar de Plenário do Vereador Wellington Moreira, com efeitos a partir do dia 31 de agosto de 2018.

Registre-se, publique-se e cumpra-se.

Nova Friburgo, 31 de agosto de 2018.

Vereador Alexandre Cruz
PRESIDENTE

PORTARIA Nº 2.118/2018

OVEREADOR ALEXANDRE CRUZ, Presidente da Câmara Municipal de Nova Friburgo, no uso de suas atribuições legais...

RESOLVE

Exonerar a servidora Maria de Fatima Xavier da Costa do cargo de provimento em comissão de Assessora Parlamentar Chefe de Expediente do Vereador Wellington Moreira, com efeitos a partir do dia 31 de agosto de 2018.

Registre-se, publique-se e cumpra-se.

Nova Friburgo, 31 de agosto de 2018.

Vereador Alexandre Cruz
PRESIDENTE

de 2018.

Registre-se, publique-se e cumpra-se.

Nova Friburgo, 04 de setembro de 2018.
Vereador Alexandre Cruz
PRESIDENTE

PORTARIA Nº 2.121/2018

O Vereador Alexandre Cruz, Presidente da Câmara Municipal de Nova Friburgo, de acordo com a Lei Complementar nº 95, de 1º de abril de 2015, e no uso de suas atribuições legais...

RESOLVE

Nomear Celia Maria Crespo de Campos para ocupar o cargo, de provimento em comissão, de Assessora Parlamentar Auxiliar de Gabinete do Vereador Zezinho do Caminhão, com vencimento correspondente ao Padrão CM-IV Grau "A", com efeitos a partir do dia 01º de setembro de 2018.

Registre-se, publique-se e cumpra-se.

Nova Friburgo, 04 de setembro de 2018.
Vereador Alexandre Cruz
PRESIDENTE

PORTARIA Nº 2.122/2018

O Vereador Alexandre Cruz, Presidente da Câmara Municipal de

de Nova Friburgo, no uso de suas atribuições legais...

RESOLVE

Exonerar a pedido a servidora Josie da Silva Vieira arcanjo do cargo de provimento em comissão de Assessora Parlamentar Auxiliar de Gabinete do Vereador Zezinho do Caminhão, com efeitos a partir do dia 31 de agosto de 2018.

Registre-se, publique-se e cumpra-se.

Nova Friburgo, 30 de agosto de 2018.

Vereador Alexandre Cruz
PRESIDENTE

PORTARIA Nº 2.116/2018

OVEREADORALEXANDRE CRUZ, Presidente da Câmara Municipal de Nova Friburgo, no uso de suas atribuições legais...

RESOLVE

Exonerar a servidora Ana Livia Louback Botelho do cargo de provimento em comissão de Assessora Parlamentar Chefe de Expediente do Vereador Zezinho do Caminhão, com efeitos a partir do dia 31 de agosto de 2018.

Registre-se, publique-se e cumpra-se.

Nova Friburgo, 31 de agosto de 2018.

Vereador Alexandre Cruz
PRESIDENTE

PORTARIA Nº 2.117/2018

OVEREADORALEXANDRE CRUZ, Presidente da Câmara Municipal

PORTARIA Nº 2.119/2018

O Vereador Alexandre Cruz, Presidente da Câmara Municipal de Nova Friburgo, de acordo com a Lei Complementar nº 95, de 1º de abril de 2015, e no uso de suas atribuições legais...

RESOLVE

Nomear Ana Livia Louback Botelho para ocupar o cargo, de provimento em comissão, de Assessora Parlamentar Chefe de Gabinete do Vereador Zezinho do Caminhão, com vencimento correspondente ao Padrão CM-II Grau "C", com efeitos a partir do dia 01º de setembro de 2018.

Registre-se, publique-se e cumpra-se.

Nova Friburgo, 04 de setembro de 2018.

Vereador Alexandre Cruz
PRESIDENTE

PORTARIA Nº 2.120/2018

O Vereador Alexandre Cruz, Presidente da Câmara Municipal de Nova Friburgo, de acordo com a Lei Complementar nº 95, de 1º de abril de 2015, e no uso de suas atribuições legais...

RESOLVE

Nomear Peterson Rondinelli de Oliveira para ocupar o cargo, de provimento em comissão, de Assessor Parlamentar Chefe de Expediente do Vereador Zezinho do Caminhão, com vencimento correspondente ao Padrão CM-IV Grau "C", com efeitos a partir do dia 01º de setembro

Nova Friburgo, de acordo com a Lei Complementar nº 95, de 1º de abril de 2015, e no uso de suas atribuições legais...

RESOLVE

Nomear Erika Mattos Amaral para ocupar o cargo, de provimento em comissão, de Assessora Parlamentar Chefe de Expediente do Vereador Wellington Moreira, com vencimento correspondente ao Padrão CM-IV Grau "C", com efeitos a partir do dia 01º de setembro de 2018.

Registre-se, publique-se e cumpra-se.

Nova Friburgo, 04 de setembro de 2018.

Vereador Alexandre Cruz
PRESIDENTE

PORTARIA Nº 2.123/2018

O Vereador Alexandre Cruz, Presidente da Câmara Municipal de Nova Friburgo, de acordo com a Lei Complementar nº 95, de 1º de abril de 2015, e no uso de suas atribuições legais...

RESOLVE

Nomear Thays Ferrari de Oliveira para ocupar o cargo, de provimento em comissão, de Assessora Parlamentar Auxiliar de Plenário do Vereador Wellington Moreira, com vencimento correspondente ao Padrão CM-IV Grau "A", com efeitos a partir do dia 01º de setembro de 2018.

Registre-se, publique-se e cumpra-se.

Nova Friburgo, 04 de setembro de 2018.

Vereador Alexandre Cruz
PRESIDENTE



Já curtiu?

www.facebook.com/avozdaserra



CLASSIFICADOS JORNAL A VOZ DA SERRA

2522-2035

comercial@avozdaserra.com.br