



Esportes

Vinicius Gastin

Com cuidado... Apesar de recomendados, exercícios em casa exigem orientações especiais

FOTO: ARENA FRIBURGO



Seguindo as recomendações, academias de Nova Friburgo e região seguem fechadas



Profissional de Educação Física, Wendel Rimes (à esquerda) alerta para os cuidados com exercícios feitos em casas

Durante a quarentena por conta do novo coronavírus, seja no descanso ou no home office, o consumo de alimentos aumenta consideravelmente na maioria dos lares. Desta forma, a população que está em casa tem buscado várias formas de se exercitar, e desta forma, evitar o acúmulo de gordurinhas indesejáveis neste período. Não são poucos os vídeos postados em redes sociais com orientações e dicas de exercícios aproveitando a estrutura da própria residência – muitos deles, diga-se de passagem, por profissionais habilitados, que merecem aplausos pela bela prestação de serviço. Contudo é preciso cuidado e critério para seguir

tais sugestões.

“Todas as medidas tomadas são de extrema importância no combate à pandemia, e isso é bom ressaltar. Se tratando do exercício físico em si, vários vídeos estão circulando pelas redes sociais. Eles mostram exercícios físicos, maneira correta, prescrição, mas a gente deve ter bastante cuidado. Quem pode fazer isso é um profissional habilitado pelo Conselho Regional de Educação Física”, alerta Wendel Rimes, personal trainer e profissional de Educação Física.

Inserir atividades físicas é um dos pilares para uma vida mais saudável. Segundo a Federação Mundial de

Cardiologia, pessoas que não praticam exercícios têm um risco duas vezes maior de sofrer doenças do coração, ter pressão alta e desenvolver diabetes quando comparadas a quem pratica exercícios físicos regularmente, independente do fato de estar ou não acima do peso. No entanto, a execução e a regularidade são tão importantes quanto a disposição para se exercitar.

Fazer exercícios em casa é um passo para sair do sedentarismo, já que exclui diversos fatores que normalmente afastam muitas pessoas de uma vida mais ativa, como falta de tempo ou dinheiro. Porém, se a proposta não considera as caracte-

rísticas próprias de cada indivíduo, a margem de risco aumenta. O ideal é ter passado antes por uma avaliação física, liberação médica e seguir as orientações de quem elaborou o treinamento.

“Somente o profissional pode orientar de maneira correta, e o mais importante é se movimentar. Seja de maneira calistênica, com o peso do seu próprio corpo, ou com o auxílio de um equipamento que você possa ter em casa. Halteres e colchonetes são exemplos. Enfim, existe uma gama infinita de exercícios que podem ser feitos sem sair de casa. Lembrando sempre que a prática de exercícios físicos regularmente

contribui, não só para a nossa saúde física, como também mental. E esse fato pode auxiliar nesse momento, em que há muita gente sofrendo com ansiedade, por conta das incertezas”, destaca Wendel.

Também há a recomendação de estabelecer um horário do dia para essa atividade nova, para que ela não tenha de tomar a decisão ao longo do dia de quando fazer o exercício. Da mesma forma que o aluno tem uma hora para trabalhar, por exemplo, vai ter uma hora certa para se exercitar. Seguindo as dicas e as orientações profissionais, é possível passar pelo período de quarentena em boa forma física e com a mente sã.

Benefícios dos exercícios em casa

- Conforto – Você está em casa, pode ficar bem à vontade, pode tomar água gelada, não precisa se preocupar se estão olhando para você.

- Flexibilidade de horários – Se você não conseguir treinar de manhã porque acordou atrasado, treine à noite. Você também pode

treinar no fim de semana – sua casa não tem hora para fechar.

- Não há desculpas – se você não estiver doente ou cuidando de alguém doente, não tem desculpa para não treinar. Não há chuva, frio e muito menos trânsito. Até se estiver lotado de trabalho ele pode esperar por meia hora.

CUIDADOS AO TREINAR EM CASA

- Ambiente – você pode treinar até na sala da sua casa, mas cuidado com os móveis e objetos em volta. Repare se o piso ou tapete são muito escorregadios e, muita atenção às

crianças e animais que podem entrar atrás ou na sua frente e provocar um acidente.

- Exercícios – em casa dificilmente haverá um preparador físico. Atenção à execução dos movimentos e ao grau de dificuldade do exercício. Nem sempre o que você vê os outros fazendo será ideal para você.



Estado do Rio de Janeiro

Câmara Municipal de Nova Friburgo

PUBLICAÇÃO DE RESULTADO DE PREGÃO PRESENCIAL REGISTRO DE PREÇOS

Processo Administrativo/CPL nº 025/2020. PREGÃO PRESENCIAL Nº 009/2020. Compra de bandeiras, flâmulas e panóplias. Fundamento Legal: Lei nº 8.666/93 e Lei nº 10.520/2002. Empresa vencedora: ABSOLUTA FORMA INDÚSTRIA E COMÉRCIO LTDA. CNPJ: 07.123.374/0001-43. Endereço: Rua Rosa Ribeiro, 229, Conselheiro Paulino, Nova Friburgo/RJ. Valor global apurado: R\$ 17.154,50 (dezesete mil cento e cinquenta e quatro reais e cinquenta centavos). Dotações orçamentárias de elemento de despesas 3.3.90.0.30.00 e 4.4.90.52.00, programa de trabalho 01.001.01.031.021.2.160. Ante os pronunciamentos da Procuradoria e do Controle Interno desta Casa, ambos se manifestando favoráveis à correção deste procedimento, seja em relação aos aspectos formais, seja em relação às propostas e ao resultado, HOMOLOGO o presente certame. Nova Friburgo, 02 de abril de 2020.

VEREADOR ALEXANDRE CRUZ

Presidente da Câmara Municipal de Nova Friburgo

PUBLICAÇÃO DE RESULTADO DE PREGÃO PRESENCIAL REGISTRO DE PREÇOS

Processo Administrativo/CPL nº 027/2020. PREGÃO PRESENCIAL Nº 010/2020. Contratação de empresa especializada em serviços comuns para eventos e homenagens. Fundamento Legal: Lei nº 8.666/93. Empresa vencedora: ANTONIO DIAS 03679723792 MEI, que cotou o melhor preço para todos os itens, totalizando o valor de R\$ 43.440,00 (quarenta e três mil, quatrocentos e quarenta reais) CNPJ nº 24.553.803/0001-31, Endereço: Rua Rio Grande do Norte, nº 39, Nova Friburgo-RJ. CEP 28623-320. Dotação orçamentária 3.3.90.39.00, programa de trabalho 01.001.01.031.001.2.002. Ante os pronunciamentos da Procuradoria e do Controle Interno desta Casa, ambos se manifestando favoráveis à correção deste procedimento, seja em relação aos aspectos formais, seja em relação às propostas e ao resultado, HOMOLOGO o presente certame. Nova Friburgo, 02 de abril de 2020.

VEREADOR ALEXANDRE CRUZ

Presidente da Câmara Municipal de Nova Friburgo

RESOLUÇÃO LEGISLATIVA Nº 2.383

A CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA FRIBURGO decreta e eu promulgo a seguinte Resolução Legislativa:

Dispõe sobre o adiamento “sine die” da votação para a concessão da Comenda Barão de Nova Friburgo e Títulos de Cidadania Friburguense.

Art. 1º Fica adiada “sine die”, no exercício de 2020, a votação para a concessão da Comenda Barão de Nova Friburgo e Títulos de Cidadania Friburguense.

Art. 2º Esta Resolução entra em vigor na data de sua publicação.

Nova Friburgo, 02 de abril de 2020.

VEREADOR ALEXANDRE AZEVEDO DA CRUZ
PRESIDENTE

Vereador Marcio José da Silva Damazio – 1º Vice-Presidente
Vereador Wellington da Silva Moreira – 2º Vice-Presidente
Vereador Pierre da Silva Moraes – 1º Secretário
Vereador Carlos Alberto Nogueira Blaudt – 2º Secretário
AUTORIA: MESA DIRETORA – P. 723/20

RESOLUÇÃO LEGISLATIVA Nº 2.384

A CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA FRIBURGO decreta e eu promulgo a seguinte Resolução Legislativa:

Fica instituído na Câmara Municipal de Nova Friburgo o Método de Deliberação Remota, permitindo a discussão e votação de matérias de inadiável interesse público por meio digital.

Art. 1º Fica instituído, na Câmara Municipal de Nova Friburgo, o Método de Deliberação Remota, instrumento excepcional e temporário, visando à discussão e votação digital de matérias quando em situações em que não for possível a realização de sessões plenárias presenciais por motivo de força maior, como aquelas provenientes de ações preventivas e/ou contenciosas de saúde pública no combate a epidemias ou pandemias que não possam aguardar a normalização da situação vivenciada.

§ 1º As matérias que poderão ser votadas segundo o Método de Deliberação Remota são aquelas de interesse público inadiável e/ou que se relacionem ao motivo que tenha ensejado a impossibilidade de realização de sessões plenárias presenciais.

§ 2º Entende-se como discussão e votação digital, a apreciação de matérias por meio de solução tecnológica que dispensa a presença física dos parlamentares em Plenário.

§ 3º Utilizar-se-á, para fins de comunicação e convocação interna do Método de Deliberação Remota, um grupo fechado, no aplicativo WhatsApp, ou outro com tecnologia equivalente ou superior, criado exclusivamente para este fim, incluindo os Vereadores e demais órgãos da Câmara Municipal que se façam necessários em tal processo.

Art. 2º As sessões por meio do Método de Deliberação Remota, que serão realizadas através de aplicativo multiplataforma para smartphone previamente habilitado, por meio de conexão com a internet, que permita a discussão e votação com transmissão

instantânea em áudio e vídeo, terão caráter extraordinário e deverão ser convocadas pelo Presidente da Câmara Municipal com antecedência mínima de 24 (vinte e quatro) horas da data e hora da sessão, por solicitação ou não do Prefeito Municipal.

Parágrafo único. Convocada pelo Presidente, este encaminhará mensagem por meio do grupo fechado do WhatsApp, ou outro com tecnologia equivalente ou superior, aos Vereadores, informando a respectiva pauta e cópia na íntegra da proposição a ser deliberada, facultando aos vereadores apresentação de emendas através da mesma metodologia, não os eximindo do necessário registro das emendas no Sistema de Apoio Legislativo (SAPL) ou outro que venha a substituí-lo.

Art. 3º A sessão extraordinária pelo Método de Deliberação Remota será transmitida pelos canais oficiais da Câmara Municipal e será conduzida pelo Presidente ou seu substituto legal, em caso de sua ausência.

Art. 4º Para fins de realização das sessões por meio do Método de Deliberação Remota, observar-se-á:

I – a apresentação de emendas e/ou substitutivos deve ser realizada via e-mail da Secretaria de Expediente até 04 (quatro) horas antes da sessão designada, que imediatamente disponibilizará para os demais Vereadores por meio do grupo de WhatsApp;

II – ficam dispensados os pareceres das Comissões Permanentes, exceto os da Comissão de Constituição e Justiça e de Cidadania e Comissão de Finanças, Orçamento, Tributação e Planejamento, que não sendo apresentados por escrito previamente e encaminhados ao e-mail da Secretaria de Expediente para disponibilizar aos demais Vereadores, deverão ser exarados verbalmente durante a sessão;

III – o voto proferido por meio do Método de Deliberação Remota será irrevogável;

IV – caberá ao Presidente definir regras afetas à votação, com a finalidade de dar celeridade e eficiência ao processo;

V – a ata da respectiva sessão irá identificar e registrar os votos emitidos virtualmente pelos Vereadores.

Art. 5º Esta Resolução entra em vigor na data de sua publicação, podendo ser regulamentada pela Mesa Diretora, caso necessário, por meio de instrumento hábil para tanto.

Nova Friburgo, 02 de abril de 2020.

VEREADOR ALEXANDRE AZEVEDO DA CRUZ
PRESIDENTE

Vereador Marcio José da Silva Damazio – 1º Vice-Presidente
Vereador Wellington da Silva Moreira – 2º Vice-Presidente
Vereador Pierre da Silva Moraes – 1º Secretário
Vereador Carlos Alberto Nogueira Blaudt – 2º Secretário
AUTORIA: MESA DIRETORA – P. 724/20