



Esportes

Vinicius Gastin
viniciusgastin@gmail.com

Atenção pela saúde

Corrida e caminhada atraem, mas alguns cuidados são necessários



Trajeto pela antiga linha do trem é alternativa bastante utilizada por ciclistas e caminhantes



Saudáveis, exercícios físicos exigem alguns cuidados

Em tempos de pandemia, os cuidados com a saúde precisam ser redobrados. Mais do que isso: uma boa alimentação e a rotina de exercícios deve passar a fazer parte da vida de friburguenses, brasileiros e população de uma forma geral, mesmo quando o momento instável for superado. Uma opção que cresce a cada dia é pelas corridas e caminhadas ao ar livre.

Em Nova Friburgo, por exemplo, é muito comum ob-

servar um movimento grande e constante em locais como a Via Expressa, em Olaria, A Avenida Governador Roberto Silveira, desde o princípio, em Duas Pedras, até Conselheiro Paulino, e nas calçadas das avenidas Santos Dumont, Comte Bittencourt e Galdino do Valle Filho. O Nova Friburgo Country Clube também é um local bastante frequentado, bem como o trajeto pela antiga linha do trem, alternativa bastante utilizada por

ciclistas e caminhantes. Não há dúvidas de que o processo é saudável, mas alguns cuidados devem ser observados.

De acordo com especialistas, marcar um cardiologista precisa ser o primeiro passo. O médico é quem dirá se a corrida é uma forma viável para determinado paciente se exercitar. Pessoas com problemas cardíacos, diabetes, colesterol desregulado, entre outros, têm restrições e podem se arriscar se come-

çarem a correr sem fazer um checkup antes. Mesmo que a pessoa já tenha corrido maratonas, o ritmo e as recomendações médicas devem ser respeitadas. No caso de uma pessoa que nunca correu, a recomendação natural será um início gradativo e iniciante.

Após aprovação no teste ergométrico e no ecocardiograma, a melhor estratégia, de acordo com os especialistas, é montar uma planilha com os treinos semanais que

seja plausível - com ajuda de um profissional. Para quem não reúne condições de pagar um personal trainer, uma alternativa, mesmo que não seja gratuita, é tentar encontrar uma assessoria esportiva, uma empresa capaz de desenhar o melhor treino de corrida. Em Nova Friburgo há algumas equipes que prestam esse serviço.

Já para os iniciantes, a melhor opção é fazer uma planilha de treino intervalado, com períodos de corrida dentro de uma caminhada. A sugestão é caminhar por uma hora e, dentro do período, colocar quatro ou cinco corridas de um minuto. O foco deve ser conseguir manter a frequência dos exercícios propostos. Além disso, três treinos por semana é considerado o ideal, para ir ganhando força aos poucos.

A dor é normal depois de um esforço, mas ela precisa passar nos dois dias seguintes. Se não aliviar, é melhor conversar com o treinador ou médico para evitar uma lesão e ter, depois, que come-

çar tudo de novo. O mesmo vale para o lugar escolhido na corrida: escolher um trajeto conhecido evita a chance de queda. Os parques ainda são a opção mais segura, mas, na pandemia, às vezes a solução é improvisar mesmo nas ruas perto de casa.

TÊNIS E MÁSCARAS

A escolha do tênis também pode facilitar ou dificultar a corrida, e em tempos de restrições, a corrida na rua precisa de máscara contra o coronavírus. A queixa do desconforto é genuína, mas precisa ser superada. A melhor máscara é aquela que o corredor consegue se adaptar sem deixar "cair no queixo". Existem estudos científicos sobre as melhores máscaras para esportistas, mas que os resultados ainda são muito preliminares.

AN95, por exemplo, apesar de eficiente, é muito espessa para os corredores, e causa uma sensação de desconforto. Por outro lado, a máscara cirúrgica é uma opção, mas molha com facilidade com o suor. A máscara deve cobrir o nariz e a boca com firmeza, com garantia de que não vai cair durante o treino. Aquelas que não são ajustáveis, principalmente nas alças, não são boas para o esporte, acabam incomodando ainda mais.

A dica é escolher uma máscara com estrutura mais firme, que evite que o tecido fique indo e voltando com a respiração. Os modelos mais armados, mas com o tecido não tão espesso, podem ser uma solução segura. Importante observar quando o material ficar molhado e trocar.

JOÃO LUCCAS OLIVEIRA



O Nova Friburgo Country Clube é um dos locais favoritos dos friburguenses para a atividade

BRAUNE
1º OFÍCIO

Marcelo Braune - Tabelião e Oficial do Registro de Imóveis
Matrícula 06/2347

EDITAL DE CITAÇÃO PRAZO DE 15 DIAS, expedido no Procedimento Extrajudicial de Usucapião, Junto ao Cartório do 1º Ofício de Nova Friburgo. Alberto Braune, matrícula 94-174, Tabelião Substituto, FAZ SABER, a ORIAS GRIPP, já falecido, brasileiro, dentista portador da identidade 179.434 expedida pelo Ministério do Exército e CPF n. 005.252.867/72, JURACY FLORINDA GRIPP, já falecida, brasileira, aposentada, portadora da identidade MG-10.311.692 expedida pelo SSP/MG em 27/07/1995 e CPF n. 562.114.907/63 conforme certidão do RGI fornecida pelo Registro de Imóveis; ROSEMARY GRIPP DE PAIVA, brasileira, divorciada, vendedora, portadora da carteira de identidade nº 04630143-8 expedida pelo IFP em 10/11/1978 e CPF nº 745.381.017/53 e NORMA ELIANA GRIPP, brasileira, solteira, escriturária, portadora da identidade nº 03104650-1 expedida pelo IFP em 17/10/1999 e CPF nº 550.838.467/72, residentes na Rua Dona Mariana, nº 131 Apto. 205, Botafogo, e aos terceiros eventualmente interessados, que deu entrada neste ofício de Registro de Imóveis, MARIA DO CARMO GONÇALVES, nascida em 23/07/1953, filiação: Antônio Luis e Ildia Gonçalves, portuguesa, que se declarou divorciada, sem união estável, funcionária pública estadual, portadora da identidade nº 81.311.211-7 expedida pelo Instituto Félix Pacheco em 19/01/1981 e CPF nº 306.626.487/49, que se declarou residente na Estrada do Sobradinho, nº 216, Loteamento Serra Nevada, Theodoro de Oliveira, neste Município, endereço eletrônico: carminha.goncalves@gmail.com, pedido de reconhecimento extrajudicial de USUCAPIÃO EXTRAORDINÁRIO com base no artigo 215 e 217 do CC, sobre o imóvel designado por um terreno próprio e sem benfeitorias, desmembrado de maior porção, situado no lugar denominado "Theodoro de Oliveira", no 1º Distrito deste Município, com a área de 6.100,00/85.995,00, que no seu todo mede 85.995,00m² designado pela Gleba "B" da planta aprovada pela municipalidade em 30/12/1975, descrita e caracterizada na matrícula nº 2064 do Livro 2-U de Registro Geral anexo deste Cartório, dele às folhas 5 verso, e cuja fração ideal corresponde ao uso exclusivo de ocupação da área 01 da mesma Gleba "B", com 6.100,00m²; medindo de frente para uma rua existente, 71,00m, 23,00m e 17,40m, 73,00m e 50,00m confrontando com a área "2" e Marconi M. Campos e 130,00m confrontando com sucessores de Alfredo Mamede Cysne, sendo dita área de forma triangular, alegando posse mansa e pacífica pelo prazo legal. Estando em termos, expedido o presente edital para citação dos supra mencionados para, no prazo de 15 (quinze) dias, ficando certo que a não apresentação de impugnação implicará no reconhecimento extrajudicial da Usucapião. DADO E PASSADO nesta cidade de Nova Friburgo aos 11 de Maio de 2021. Eu, Alberto Braune, tabelião substituto, matrícula 94-174, subscrevo e assino: Oficial de Justiça e RGI

Estado do Rio de Janeiro

Câmara Municipal de Nova Friburgo

AVISO DE REABERTURA DA SESSÃO PREGÃO PRESENCIAL Nº 009/2021

A Comissão de Pregão torna público que REABRIRÁ A SESSÃO do PREGÃO PRESENCIAL, para Contratação de empresa especializada na prestação de serviços de remanejamento e instalação de aparelhos de ar-condicionado e manutenção mensal preventiva e corretiva do sistema de climatização no prédio do Poder Legislativo Friburguense, conforme especificações constantes no Anexo II do Edital. Processo Adm./CPL: 042/2021. Data do Pregão: dia 14/05/2021. Horário: 10h. Local: Plenário do 3º andar no prédio da Câmara Municipal, à Rua Farinha Filho, 50, Centro de Nova Friburgo/RJ. ATENÇÃO: OS LICITANTES E INTERESSADOS DEVERÃO COMPARECER DE MÁSCARAS E OCUPARÃO ASSENTOS NO PLENÁRIO DA CÂMARA (ESPAÇO MAIS AMPLO E VENTILADO) CUMPRINDO A DISTÂNCIA RECOMENDADA PELAS AUTORIDADES SANITÁRIAS. Edital disponível em: www.novafriburgo.rj.leg.br. Telefone para contato: 22 2524-1700 ramais 251 ou 289. E-mail para contato: licitacao@novafriburgo.rj.leg.br. Nova Friburgo, 11/05/2021. Sílvia Z. de A. Rocha - Pregoeira.

HOMOLOGAÇÃO DO PREGÃO PRESENCIAL Nº007/2021

PROCESSO ADMINISTRATIVO/CPL Nº 039/2021. Objeto: contratação do serviço de administração, gerenciamento e intermediação do abastecimento da frota de veículos da Câmara Municipal de Nova Friburgo por cartão magnético em rede de postos credenciados. Empresa vencedora: LINK CARD ADMINISTRAÇÃO DE BENEFÍCIOS EIRELI. CNPJ: 12.039.966/0001-11. Endereço: Rua Rui Barbosa, 449 - sala 3 - Centro - Buri/SP. CEP 18.290-000. RESULTADO FINAL: taxa de administração do CARTÃO COMBUSTÍVEL de - 4,32% (menos quatro vírgula trinta e dois por cento). Valor global estimado para o fornecimento de combustível: R\$ 122.767,01 (cento e vinte e dois mil setecentos e sessenta e sete reais e um centavo), em um contrato de 12 (doze) meses. Despacho: "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 à proposta e ao resultado, HOMOLOGO o presente certame. Nova Friburgo, 07/05/2021".

VEREADOR WELLINGTON MOREIRA
Presidente da Câmara Municipal de Nova Friburgo

PUBLICAÇÃO DE EXTRATO CONTRATUAL PREGÃO PRESENCIAL Nº 007/2021 - CONTRATO Nº 012/2021

PARTES: Câmara Municipal de Nova Friburgo - CNPJ 29.844.172/0001-23 e LINK CARD ADMINISTRAÇÃO DE BENEFÍCIOS EIRELI. Endereço: R. Rui Barbosa, 449 - Centro - Buri/SP. Nº do Processo Administrativo/CPL: 039/2021. OBJETO: Prestação de serviço de administração, gerenciamento e intermediação do abastecimento da frota do Poder Legislativo Friburguense através de cartão magnético, em rede de postos credenciados, pelo período de 12 (doze) meses. FUNDAMENTO LEGAL: Lei Federal nº 10.520/2002, com aplicação subsidiária da Lei 8.666/1993 e normas específicas da Resolução Legislativa nº 2209/2016. VIGÊNCIA: de 11/05/2021 a 10/05/2022. Nota de Empenho Original: 100/2021, por conta da dotação orçamentária de elementos de despesas 3.3.9.0.30.00.00. Programa de Trabalho: 01.001.01031.0052.2.286. Taxa de administração dos serviços: - 4,32% (menos quatro vírgula trinta e dois por cento). Valor global estimado para o fornecimento de gasolina: R\$ 122.767,01 (cento e vinte e dois mil setecentos e sessenta e sete reais e um centavo). Nova Friburgo, 11/05/2021.

VEREADOR WELLINGTON MOREIRA
Presidente da Câmara Municipal de Nova Friburgo