



Esportes

Vinicius Gastin
viniciusgastin@gmail.com

Só faz bem

Futebol de mesa pode trazer benefícios que vão além do lazer

O futebol de mesa, também conhecido como futebol de botão, tem popularidade alta em Nova Friburgo. Inclusive, equipes e botonistas que se destacam em âmbito internacional. Além de ser uma atividade possível de compartilhamento entre pais, filhos e pessoas de quaisquer idades, há benefícios que podem fazer diferença na saúde daqueles que a incluem na sua rotina.

“Atenção, equilíbrio e muita animação. O futebol de mesa exige entrega total à partida, e por ser uma modalidade que demanda decisões táticas, você precisa pensar bem. Além de planejar as próprias jogadas, deve-se tentar adivinhar quais serão os movimentos do adversário. Esse é um ótimo exercício para testar possibilidades e es-



Competições de Futmesa costumam reunir dezenas de amantes da modalidade: Nova Friburgo é polo no Rio



De geração em geração, esporte apresenta benefícios para todas as gerações

tratégias ao longo do jogo”, afirma publicação no site da Federação de Futebol de Mesa do Estado do Rio de Janeiro (Fefumerj).

Outros benefícios também são apontados por entidades e praticantes do popular futmesa. O fato de exigir concentração e an-

tevisão das possibilidades, conforme as peças vão sendo deslocadas, ajuda a trabalhar as questões do foco e da paciência, virtudes necessárias para a resolução de problemas no dia a dia.

Na questão física, o futebol de mesa exige que os participantes se desloquem

e se estiquem o tempo todo para alcançar a bolinha. Por demandar bastante dos braços e das pernas, podendo ser considerado um exercício aeróbico de intensidade leve. Os praticantes, inclusive, recomendam fazer alongamentos antes e depois das partidas para evitar câim-

bras e até lesões.

“Ao apostar no futebol de mesa, você deve deixar todos os seus medos e vergonhas de lado. Você e o adversário estarão em constante combate. Se você é envergonhado, ou tem medo de errar, essa é uma ótima oportunidade para aprender a impro-

visar e lidar com situações inesperadas. Para entrar no jogo com a “cabeça no lugar”, convide algum amigo ou familiar. Dessa forma, você adquire confiança para conseguir jogar sem medo em ambientes com mais público”, sugere a mesma publicação no portal da Fefumerj.

Saudável

Quinze minutos de atividade física trazem benefícios para saúde mental

Muito se fala sobre os benefícios da atividade física para o corpo. Mas o que boa parte das pessoas ainda não sabe é que a prática de exercícios também é benéfica para a saúde mental. Estudos anteriores à pandemia já mostravam que pessoas mais fisicamente ativas têm um risco entre 17% e 25% menor de desenvolver depressão e ansiedade ao longo da vida. Da mesma forma, indivíduos que gastam mais horas do seu dia em comportamento sedentário, como estarem sentados, deitados ou reclinados, apresentam um risco maior de desenvolver esses distúrbios.

Engana-se quem pensa que é necessário dedicar muito tempo à atividade física para sentir os benefícios. “Não é só o tempo que importa, mas também a intensidade do exercício. O que os estudos realizados durante a pandemia têm mostrado é que a realização de 15 minutos de atividade física mais intensa já está associada a uma melhora da saúde mental. O mesmo ocorre com 30 minutos de exercícios moderados. A melhor atividade física é aquela que promove o bem-estar”, explica o professor de Educação Física da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), e pesquisador na área de Saúde Mental, Felipe



Atividade física cresce cada vez mais em importância para a preservação da saúde e bem-estar

Barreto Schuch.

A dica para quem está começando a se movimentar é escolher algo que lhe dê prazer, bem-estar e que a pessoa se identifique. “Não existe uma regra que sirva para todo mundo, cada pessoa tem a sua atividade preferida”, afirma Schuch. “O melhor exercício é aquele possível de encaixar dentro do contexto de cada um. Por isso, a regra é: todo e qualquer movimento conta e ajuda”, completa.

Além de praticar alguma atividade física moderada ou intensa, também é recomendável reduzir o tempo ocioso. A orientação é ficar mais em pé e, quando estiver sentado ou deitado, levantar-se a cada

30 minutos e fazer movimentos e alongamentos leves.

A vida durante a pandemia pode até estar um pouco mais

parada, mas isso não significa que o corpo deva acompanhar esse ritmo. A dica para quem ainda não começou é ir aos

poucos, convidar os amigos por videochamada ou participar de lives de profissionais habilitados, de preferência em pequenos grupos. No fim das contas, a melhor atividade física é aquela que faz a pessoa se sentir bem.

Para orientar a população em relação à saúde mental de adultos, crianças e adolescentes, a Upjohn, uma divisão da Pfizer, lançou, em parceria

com o Instituto de Ciências Integradas, o Guia de Saúde Mental Pós-Pandemia no Brasil. Disponível gratuitamente no site www.guiasaudemental.com.br, o guia foi desenvolvido por um time de especialistas renomados com o objetivo de trazer informações para profissionais de saúde que não são especialistas em saúde mental e para a comunidade leiga em geral.

Estado do Rio de Janeiro

Câmara Municipal de Nova Friburgo

AVISO DE PREGÃO
PREGÃO PRESENCIAL Nº 013/2021

A Câmara Municipal de Nova Friburgo, através de sua Comissão de Pregão, torna público que fará realizar licitação, sob a modalidade de PREGÃO PRESENCIAL, do tipo menor preço por item, para COMPRA DE MATERIAIS E EQUIPAMENTOS DIVERSOS. Processo Adm./CPL: 050/2021. Data do Pregão: 14/06/2021. Horário: 14:00. 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, 25 de maio de 2021. Comissão de Pregão - Sílvia Z. de A. Rocha - Pregoeira

SINDICATO ESTADUAL DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO (SEPE) NÚCLEO NOVA FRIBURGO

EDITAL DE CONVOCAÇÃO ASSEMBLEIA GERAL REDE MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE NOVA FRIBURGO

A Diretoria Local do Sindicato Estadual dos Profissionais de Educação, através de sua Coordenação Geral, no uso de suas atribuições e nos termos do Estatuto e da legislação em vigor, convoca todos os Profissionais de Educação da Rede Municipal de Educação de Nova Friburgo a participarem da Assembleia Geral da Rede a se realizar no dia 31 de maio de 2021 às 18h, em primeira convocação, e às 18h e 30min, em segunda convocação, através de plataforma digital em razão da pandemia do novo coronavírus, para discussão e deliberação da seguinte Ordem do Dia: GREVE PELA VIDA. A presente convocação se impõe em virtude da decisão da municipalidade de reabertura das escolas em plena pandemia contra as orientações da comunidade científica. Os Profissionais de Educação da Rede Municipal deverão se inscrever através do formulário: <https://forms.gle/poJY6JPss2ADEP2u6> para participação na referida assembleia. Após, os Profissionais de Educação receberão a confirmação da inscrição que conterá as informações e os códigos de acesso tanto da assembleia, quanto da plataforma de coleta de votos que será disponibilizada após os termos dos debates.

Nova Friburgo, 25 de maio de 2021

COORDENAÇÃO GERAL DO SEPE NOVA FRIBURGO SINDICATO ESTADUAL DOS PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO