



Esportes

Vinicius Gastin

Cuidados essenciais

Obesidade amplia chances de complicações por coronavírus

Mais da metade da população brasileira – em torno de 55% – apresenta excesso de peso no Brasil, e aproximadamente 20% sofre com a obesidade. Esse número é 20 vezes maior em relação aos infectados pelo coronavírus, que até o momento atinge em torno de 1% dos brasileiros. A combinação entre essas duas doenças é extremamente perigosa, e uma pessoa obesa infectada com a Covid-19 pode sofrer complicações, e terá dificuldades maiores no processo de recuperação.

“A obesidade é uma ‘pandemia crônica’, com um número muito maior de pessoas acometidas. Ela possui tratamento eficaz, porém os números continuam aumentando, com índice de mortalidade grande, e a ‘vacina’ para ela provavelmente nunca existirá”, explica o nutricionista Felipe Monnerat.

A obesidade é classificada como uma doença crônica não transmissível, com múltiplas origens, e exige um tratamento multidisciplinar. O processo é longo e envolve vários especialistas. Ela é classificada de acordo com o índice de massa corporal (IMC). Quando essa taxa – obtida a partir da divisão do peso pela altura, e depois uma nova divisão do valor pela altura – é maior que 25 kg/m², o quadro é classificado como excesso de peso. A partir 30 kg/m², a pessoa já é considerada como portadora de obesidade grau 1, salvo os casos de alguns atletas. A doença possui estágios ainda mais avançados, nos casos das obesidades de grau 2 e grau 3 (mórbida). Além delas, uma nova classificação feita pela Organização Mundial de Saúde (OMS) aponta para a obesidade grau 4, ou super obesidade, para pessoas com IMC maior que 50.

“A obesidade é um dos principais fatores de risco para o agravamento do coronavírus. Pesquisadores brasileiros revisaram diversos artigos sobre o tema no mundo e constataram que o tecido adiposo, ou as gordurinhas da barriga, podem servir de abrigo para o vírus, local esse que o sistema de defesa do corpo tem maior dificuldade de agir. Es-



Academias retornam com movimento reduzido e apostam em retomada gradual

ses pesquisadores citam também o motivo do elevado número de mortos nos Estados Unidos, uma super potência na medicina. Uma das explicações é o perfil da população americana, onde aproximadamente 65% possui excesso de peso. É o país com o maior índice de morte em jovens”, explica Monnerat.

Sem a previsão concreta para a definição e posterior distribuição e aplicação de uma vacina, a orientação é para que as pessoas retornem ao tratamento das outras doenças, e retomem a rotina alimentar e de exercícios físicos. Em Nova Friburgo, as academias já funcionam, ainda que com a capacidade limitada, seguindo os protocolos de prevenção e higiene. Alguns clubes também já oferecem a opção de caminhada, sem aglomerações, em seus espaços.

“Sem previsão concreta da vacina, o que temos é o avanço do tratamento farmacológico, aumento do número de leitos nos hospitais, maior acurácia nos exames para diagnóstico, maior entendimento da doença pela classe médica e as medidas de higienização e segurança. Mas nada disso impede de contrair a doença, e sabemos que mesmo com tendência da redução no número de óbitos, as pessoas continuam morrendo. Somente agora, infelizmente os governos estão reconhecendo a importância do controle das comorbidades para

reduzir o risco. Antes mandavam as pessoas mais frágeis ficarem em casa, mas o número de mortes por outras doenças aumentaram, muitas delas envolvendo o ganho de peso”, argumenta o nutricionista.

O Conselho Regional de Educação Física elaborou uma cartilha para que as academias pudessem se adaptar e receber os alunos. Dentre as medidas, como noticiado em A VOZ DA SERRA, estão o distanciamento entre os aparelhos, limitação da quantidade de alunos por horário, higienização constante, aferição de temperatura antes do treino, uso de tapete sanitizante, proibição de banhos e do uso de bebédouros coletivos, dentre outras.

“O que temos que entender é que, mesmo com todas as medidas de isolamento não estamos seguros, ou sem risco de contrair o vírus. Muitos ainda vão se infectar, mas quem estiver com o peso próximo do ideal, saudável, com saúde cardiovascular, sem carência de vitaminas e no caso dos mais frágeis com suas doenças controladas, a chance de um desdobramento ruim diminui muito”, defende Felipe Monnerat.

“Pedimos a reabertura das academias e a Prefeitura de Nova Friburgo estabeleceu um percentual de alunos para uso das academias de acordo com as bandeiras. Ainda acho muito restritivo, mas é um começo. É sempre bom lembrar

ÍNDICE DE MASSA CORPORAL - IMC

IMC (Kg/m ²)	Classificação NHB1 1998	NIH	ASBS	Risco NHLBI 1998
entre 25 e 30	Sobrepeso	Sobrepeso	Sobrepeso (>27) Obesidade suave (27-30)	Risco aumentado
Maior que 30	Obeso	Obeso Classe I	Obesidade moderada	Risco moderado
Maior que 35	Obeso	Obeso Classe II	Obesidade severa	Risco alto
Maior que 40	Obeso Mórbido	Obeso Classe III	Obesidade mórbida	Risco muito alto
Maior que 50	Super Mórbido	Obeso Classe IV	Super obesidade	Risco extremamente alto

Tabela para o cálculo do IMC: importante manter os cuidados com o peso e a alimentação

também que o exercício não resolve nada sozinho, temos que voltar a rotina, se alimentar corretamente, estabelecer rotina de trabalho, mesmo que remota, e cuidar da nossa saúde mental”, completa o nutricionista.

ACADEMIAS COM RETORNO GRADUAL

De acordo com o novo sistema de bandeiras adotado pela prefeitura, na cor roxa as academias e centros de ginástica podem funcionar com até 20% de capacidade instalada; na bandeira vermelha, com até 40%; na laranja, até 60%; na bandeira amarela poderão funcionar com até 80% e atingindo a plenitude na bandeira verde – sempre respeitando as medidas de higiene. Atividades físicas e esportivas de cunho coletivo continuam suspensas.

Nas primeiras semanas de retorno às atividades, o movimento nos principais estabelecimentos do município ainda foi reduzido. Muitas pessoas estão readaptando horários e rotinas, e outras ainda possuem certa insegurança para voltar a frequentar esses espaços. Algo considerado natural pelos proprietários de academias da cidade, que apostam na retomada gradual do movimento.

“A gente acredita que isso ocorra apenas no início. Assim que mostrarmos que o retorno é seguro, vamos procurar trazer os alunos de volta, pegando como exemplo a motivação, a capacidade de estimular, mudar os exercícios, ter proximidade maior com os amigos e o convívio, que traz benefícios para a saúde corporal e também para o psicológico”, aposta a educadora física Luciana Canella.

Dicas de exercícios

- 1 - Sentar e levantar da cadeira – quatro séries de dez – 4-10
- 2 - Prancha abdominal 4 - 20
- 3 - Flexão de braços na parede ou solo 4 - 10

* Intervalo de 30 a 45 segundos entre as séries.

* Periodicidade de três vezes por semana em dias alternados.

**Caminhada todos os dias de seis mil a oito mil passos (quatro a seis quilômetros).

--> Utilize qualquer aplicativo para contagem dos passos

--> Utilize o aplicativo para somar a quantidade total de passos, no trabalho, em casa, na rua e no final do dia faça sua caminhada com segurança em casa ou na rua até completar o total de passos diários. Quem quiser pode cumprir a meta correndo.



Estado do Rio de Janeiro
Prefeitura Municipal de Nova Friburgo

HOMOLOGAÇÃO DE LICITAÇÃO E AUTORIZAÇÃO DE DESPESA

Processo nº. 2350/2020 de 30/01/2020.

Homologo o resultado da licitação na modalidade de Tomada De Preços nº 015/2020. Autorizo a despesa no valor de R\$ 208.848,99 (duzentos e oito mil, oitocentos e quarenta e oito reais e noventa e nove centavos) e adjudico a contratação de serviços à empresa FABICON ENGENHARIA E CONSTRUTORA LTDA, que cotou o menor valor global para realização da obra do sistema de captação de águas pluviais Granja Mimosas - Nova Friburgo Nova Friburgo/RJ, 07 de agosto de 2020.

Jeferson Pires Aragão
Secretário Municipal de Obras
Matrícula 200.0168



Estado do Rio de Janeiro

Câmara Municipal de Nova Friburgo

EDITAL RELATIVO AO JULGAMENTO DAS CONTAS DO EXERCÍCIO DE 2018 (Processo n.º 013/2020)

Considerando que a Comissão de Finanças, Orçamento, Tributação e Planejamento, atendendo ao rito determinado nos autos do recurso de agravo de instrumento nº 0043629-24-2020.8.19.0000, após realização da fase de oitiva das testemunhas arroladas, ter decidido pela abertura de prazo de até 14 (quatorze) de agosto de 2020 (sexta-feira), para o Prefeito RENATO PINHEIRO BRAVO apresentar a defesa final de mérito, facultando-lhe até o final da instrução e a qualquer tempo, fazer a juntada de todo e qualquer documento que entenda necessário, com a finalidade de afastar a irregularidade apontada pelo TCE/RJ;

Considerando que, no dia 06 de agosto de 2020 foi dado ciência à Procuradoria-Geral do Município sobre a abertura de prazo de até 14 (quatorze) de agosto de 2020 (sexta-feira) para apresentação da referida defesa final de mérito do Chefe do Executivo Municipal, com a mencionada faculdade, tudo isso certificado pela servidora efetiva da Câmara Municipal de Nova Friburgo, Aliny de Moraes Pinheiro, matrícula nº 331.;

Considerando que, na mesma oportunidade, foi comunicado que após o final do prazo da instrução, ficou agendada para o dia 17 (dezesete) de agosto do corrente (segunda-feira), às 10 horas, no Plenário da Câmara Municipal, a reunião pública no âmbito da Comissão para apreciação do parecer do relator, ficando convidado o Chefe do Executivo ou representante que venha a designar para acompanhar os referidos trabalhos e, em querendo, apresentar defesa oral na oportunidade;

Considerando, que, no mesmo dia 06 de agosto de 2020, a aludida servidora certificou que ao fazer intimação pessoal do Prefeito que se encontrava no Gabinete, o mes-

mo se RECUSOU a receber a notificação/intimação, de forma que resta cumprido o ato;

Considerando que inobstante a recusa certificada pela servidora pública efetiva, o Senhor Prefeito está ciente da intimação, e a necessidade de tornar público e notório a todo e qualquer cidadão friburguense os atos praticados e as condutas;

Fica o senhor Prefeito Municipal, RENATO PINHEIRO BRAVO, por meio do presente edital, para evitar qualquer alegação de desconhecimento, informado de que, por unanimidade, o colegiado deliberou pela abertura de prazo de até 14 (quatorze) de agosto de 2020 (sexta-feira), para que V. Ex.ª apresente a defesa final de mérito sobre a irregularidade apontada pelo TCE-RJ, podendo fazer a juntada de todo e quaisquer documentos que entender necessários;

Fica comunicado que após o final do prazo da instrução, foi agendada para o dia 17 (dezesete) de agosto do corrente (segunda-feira), às 10 horas, no Plenário da Câmara Municipal, a reunião pública no âmbito da Comissão para apreciação do parecer do relator – que deverá enfrentar todas as teses defensivas apresentadas -, convidando V. Ex.ª ou representante que venha a designar para acompanhar os referidos trabalhos e, em querendo, apresentar defesa oral na oportunidade.

Fica ciente, ainda, de que está franqueado ao senhor Prefeito Municipal fazer a juntada de todo e qualquer documento que entenda necessário, com a finalidade de afastar a irregularidade apontada pelo TCE/RJ, o que poderá fazer a qualquer tempo, até o término da instrução, que se dará com a apresentação da defesa final de mérito.

Vereador Professor Pierre
Presidente da Comissão de Finanças, Orçamento,
Tributação e Planejamento

A VIDA DE ALGUÉM
PODE ESTAR EM SUAS MÃOS
DOE SANGUE!

