

Atividades físicas necessitam de acompanhamento

No verão, muita gente recorre à malhação para perder peso, mas não toma os devidos cuidados

CLEUSA DUARTE
REPORTER

Todo o verão as pessoas querem estar em forma exibindo um belo corpo na praia e vestindo roupas que mostram a boa forma. Porém, procuram perder peso e ganhar músculos em pouco espaço de tempo ocasionando sobrecarga. Especialistas alertam que um dos principais problemas causados pelo exagero nos exercícios físicos são as lesões. As mais comuns são dores no joelho, na perna, nos quadris e até mesmo na região lombar, é muito comum que os principiantes de atividades físicas acabem se machucando por não realizarem os movimentos da maneira correta ou mais vezes do que o necessário.

Esses atletas de estação podem estar correndo sérios riscos. Para evitar surpresas, a indicação é procurar um preparador físico, educador ou professor. "Em média para

ficar em forma o corpo leva entre 90 a 120 dias. Então para conseguir o objetivo é necessário praticar sempre o exercício físico. Lembrando que para ter uma vida saudável o melhor é se exercitar sempre. É necessário que ao começar os exercícios, o novo atleta passe por uma triagem para ver como está a parte osteomuscular, cardiológica chamamos de anamnese", explica Ítalo dos Santos Teles, profissional de educação física. Ele recomenda ainda, exercícios semanais pelo menos três vezes por semana com orientação de um especialista.

A jovem Malu Soares (19) diz que só pode mesmo malhar durante as férias: "preciso ficar em forma para as festas de final de ano. Quero poder tomar um sol e vestir roupa de praia, um short mais curto e na temporada de estudos não tem como".

Segundo a Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBME), um dos principais problemas causados



Foto - Romildo de Jesus

BOA FORMA

Atletas de alta estação podem estar correndo sérios riscos físicos, é bom ter cuidado

pelo exagero nos exercícios físicos são as lesões. "Semjam dores no joelho, na perna, nos quadris e até mesmo na região lombar, é mu-

to comum que as pessoas acabem se machucando por não realizarem os movimentos da maneira correta ou mais vezes do que o

necessário". A SBME também recomenda, que para iniciar um programa de exercícios físicos é fundamental realizar uma Avaliação médica.

A equipe de fisioterapia do Hospital Sarah recomenda: "Se ocorrer inchaço ou dor é preciso procurar cuidado médico, fazer repouso, de imediato colocar gelo por no máximo 15 minutos".

O ortopedista Marcos Lopes, com especialização em coluna e dor, alerta: "Fazer exercícios de aquecimento antes das atividades físicas é essencial para prevenir lesões e alcançar um melhor desempenho. É importante entender que aquecer não é o mesmo que alongar. No primeiro caso estimulamos o funcionamento do organismo para que esteja pronto para o esforço a ser realizado. Quando alongamos, relaxam a musculatura e os tendões, gerando uma resposta que inibe a força".

Segundo os especialistas, os exames físicos e clínicos são fundamentais para realizar o planejamento do programa de ginástica para alcançar o objetivo desejado por cada pessoa. Cada corpo requer um tipo de programa e o ideal é ter um "personal" orientando.

Uso de bicicleta cai no gosto de baianos e turistas

Mais de 4 milhões de viagens já foram feitas com as bicicletas do Movimento Salvador Vai de Bike

POR: QUÉZIA SILVA
ESTAGIÁRIA

Numa grande capital como Salvador é de se esperar que tenha muitos automóveis, o que consequentemente resulta em muitas horas no trânsito e em muito estresse, além da poluição que os veículos causam na cidade. No entanto, outra maneira de mobilidade urbana tem atraído soteropolitanos: a bicicleta. Muitas pessoas têm optado por usar este modal por ser mais econômico e, além disso, por trazer benefícios à saúde. O Movimento Salvador Vai de Bike (MSVB) é um projeto implantado pela Prefeitura de Salvador para incentivar o uso de bicicletas pela capital. De acordo com a Empresa Salvador Turismo (Saltur), desde o ano de implementação do projeto, que foi em 2013 até dezembro do ano passado,

4.822.391 viagens já foram feitas com as bikes e 431.240 usuários estão cadastrados no projeto.

Quem caminha pela orla da capital baiana logo cedo pode ver várias pessoas andando de bicicleta, seja para praticar esporte, para lazer ou para se deslocar para o trabalho, o fato é que andar de bike faz bem à saúde. Estimula o emagrecimento, libera hormônios que trazem bem-estar, fortalece pernas, braços, músculos e coração, além disso, ajuda a melhorar a respiração e o fôlego, todos esses são benefícios que esta ação proporciona em quem a pratica.

Beatriz Baltazar, de 29 anos, mora em Curitiba e veio passar uns dias na capital baiana. Com o objetivo de conhecer os encantos da cidade, a maneira que ela escolheu para isso foi andando de bike. Ela confessou que já



Foto - Romildo de Jesus

utilizou duas vezes as bicicletas disponíveis do projeto Bike Salvador. "Lá na cidade onde moro eu ando muito de bicicleta. Vou ao trabalho, vou para aula, faço compras e saio à noite também, sempre de bike. É muito bom andar de bicicleta, eu me sinto mais segura de bike do que a pé, por

exemplo. Além do fato de não estar contribuindo ainda mais com a poluição do meio ambiente. Eu acho que a bike sempre será a melhor alternativa", declarou.

MOVIMENTO SALVADOR VAI DE BIKE

Ano passado o Movimento Salvador Vai de Bike

(MSVB), mais conhecido como Bike Salvador, completou 9 anos. De acordo com a Saltur, Salvador conta com 50 estações e com 400 bicicletas disponíveis pela cidade. Os bicicletários são alternativas onde os ciclistas podem guardar suas bikes em segurança ou também pegar emprestado por um tempo determinado. Algumas das estações de compartilhamento de bike estão disponíveis nos seguintes bairros: Imbuí, Brotas, Nazaré, Boa Viagem, Cidade Baixa e pela orla da capital.

O soteropolitano e analista de dados, Marcelo Guimarães (23), afirma que todas as manhãs ele anda de bike e que essa prática tem dado um resultado positivo em sua vida. "Desde a infância eu já gostava muito de andar de bike, então quando eu voltei, durante a pandemia,

aquele sentimento bom veio à tona e se tornou algo que entrou na rotina. No início, quando eu não estava com a minha, eu andava com a bicicleta do Bike Salvador, consegui andar grandes percursos com ela", disse.

Marcelo também ressalta que a cidade ainda precisa evoluir muito quando o assunto é andar de bicicleta. "Algumas bicicletas do projeto ainda estão disponíveis só na orla. Eu já quis, por exemplo, ir para o trabalho, ou tentar cumprir percursos urbanos de bike e tenho dificuldades. Tanto por não haver a sinalização necessária para bikes e ciclovias, quanto por não ter uma maior disponibilidade de bicicletas. Falta também um reconhecimento de que o ciclista faz parte do tráfego da cidade. Ainda não temos uma condição urbana que facilite essa locomoção por bike", concluiu.

RESISTÊNCIA

Especialista dá dicas sobre como se preparar para a maratona de Carnaval

Falta um pouco menos de um mês para o início da folia de Momo, mas ainda dá tempo, até para os sedentários, de se preparar. O Carnaval é uma festa que exige bastante resistência para quem curte brincar e é preciso estar com o condicionamento em dia. Com tantos excessos alimentares e ingestão de bebidas alcoólicas, fica o alerta de que a saúde pode ser comprometida e o risco de lesões aumenta. "É importante respeitar os limites do corpo. Os abusos causam aumento da fadiga, que podem levar à baixa da

imunidade, irritabilidade, mau humor e desidratação", afirma Nilton Mendes, Coordenador Geral na Rede Alpha Fitness.

De acordo com o especialista, ainda é possível iniciar a preparação física para o Carnaval, indicando atividades aeróbicas de baixa intensidade, como caminhada ou dança e depois partir para exercícios de força e flexibilidade. "Corrida, caminhada, bicicleta e lutas em geral são atividades que trabalham o condicionamento físico.

Musculação, treinamento funcional e aulas de ginástica localizada são exercícios que definem e fortalecem a musculatura", complementa Nilton. Para fortalecimento muscular, o ideal é dar ênfase nos membros inferiores (quadril, coxas e panturrilhas), superiores (dorsais) e abdômen. Já os exercícios aeróbicos, caminhadas, bike, etc, são uma boa pedida para se preparar para tantos dias de festa. O coordenador da Rede Alpha Fitness alerta também sobre a importância de fazer alongamento antes de ir curtir a folia. "Alongar é importante para evitar lesões, especialmente no Carnaval, quando as pessoas andam mais, pulam, sobem mais ladeiras e tudo isso normalmente com a 'carga' da ingestão de bebidas alcoólicas", finaliza.

Apenas 50% tomou a quarta dose contra a Covid-19 em Salvador

A Secretaria Municipal da Saúde de Salvador alerta que, até esta segunda-feira (23), aproximadamente 50% do público-alvo na cidade tomou a quarta dose da vacina contra a covid-19. Por isso, a pasta ressalta a necessidade de vacinação para a população que ainda não se reforçou com o imunizante para comparecer aos postos de saúde, espalhados por toda a capital baiana.

É preciso atenção também à terceira dose da vacina, que tem atualmente aproximadamente 70% do público com aplicação realizada.

A vice-prefeita e secretária de Saúde do município, Ana Paula Matos, reforçou a eficácia da vacina e fez um pedido à população. "A vacina é de fundamental importância para conter o vírus e foi essencial nesses últimos dois anos, período em que conseguimos avançar na vacinação e voltar às atividades cotidianas. Por isso, a população não pode se descuidar." I

PREFEITURA MUNICIPAL DE PARAMIRIM

AVISO DE LICITAÇÃO PREGÃO PRESENCIAL Nº 001/2023

OBJETO: Contratação de empresa para prestação de serviços e locação de equipamentos de infraestrutura (sonorização, iluminação, painel de led, palco, gerador, banheiros, camarim e toldos). Para o tradicional carnaval de Paramirim-Ba, para o exercício de 2023. ABERTURA: 06/02/2023, às 08:30h. A retirada poderá ser por e-mail: comissaodepregao2021@gmail.com. Edital/Informações no Setor de Pregão, Fone: (77) 3471-2046 das 08:00 às 13:00hs - Ronaldo Alves Lopes-Pregoeiro Oficial. Paramirim - BA, 23 de janeiro de 2023.

PREFEITURA MUNICIPAL DE OLIVEIRA DOS BREJINHOS-BA.

AVISO DE LICITAÇÃO - TOMADA DE PREÇOS Nº 02-2023 - Objeto: contratação dos serviços de conservação e de recuperação de pavimentação em paralelepípedos em ruas e avenidas do município de Oliveira dos Brejinhos, todos conforme termos e condições contidas em edital e seus anexos. Abertura: 08/02/2023, às 08:30 horas. Edital e informações: licitacao@oliveiradosbrejinhos.ba.gov.br e na sede da Prefeitura - Praça João Nery Santana, nº 197, Centro, Oliveira dos Brejinhos - Bahia, de segunda a sexta-feira, das 08 às 12 horas. Rubens Carlos Queiroz da Silveira. Secretário de Administração. Oliveira dos Brejinhos, 23/01/2023.

PREFEITURA MUNICIPAL DE FEIRA DA MATA

AVISO DE LICITAÇÃO - PREGÃO ELETRÔNICO Nº 004/2023

O Município de Feira da Mata/BA, através do Pregoeiro Municipal nomeado pelo Dec. nº 188/2021, comunica aos interessados que nos termos da Lei, torna público o Pregão Eletrônico nº 004/2023. Constitui objeto da presente licitação Aquisição de materiais de papelaria para atender a demanda das Secretarias do município de Feira da Mata, conforme Edital e anexos. Recebimento das propostas no endereço eletrônico www.bll.org.br prevista para as 10:00 horas do dia 24/01/2023 até as 08:00 horas do dia 03/02/2023, início da disputa dia 03/02/2023 às 09:00 horas no mesmo site. O Edital do Pregão se encontra disponível na íntegra no endereço eletrônico acima descrito e também pode ser adquirido em www.feiradamata.ba.gov.br ou Prefeitura Municipal de Feira da Mata, Praça Prefeito Elias Pereira de Souza Filho nº 300 - Centro Informações: (77) 3474.1126. Feira da Mata - Bahia, 23 de janeiro de 2023. Noelton Ribeiro Figueredo - Pregoeiro Municipal

PREFEITURA MUNICIPAL DE DIAS D'ÁVILA

AVISO DE LICITAÇÃO Nº 04/2023

A Prefeitura Municipal de Dias d'Ávila torna público, a ERRATA da TOMADA DE PREÇOS Nº 01/2023. Objeto: Contratação de Empresa Especializada em Obras e Serviços de Engenharia para Requalificação e Construção da Cobertura em Estrutura Metálica para quadra da Escola Municipal Biribeira, no Povoado da Biribeira, no Município de Dias d'Ávila/BA. Sessão: 09/02/2023 às 09:00h. Os interessados poderão obter informações e/ou a errata gratuitamente através do site da Prefeitura www.diasdavila.ba.gov.br. Karynne Dórea - Presidente COPEL. Alberto Pereira Castro - Prefeito.

PREFEITURA MUNICIPAL DE MALHADA

PREGÃO PRESENCIAL PARA REGISTRO DE PREÇOS Nº 001/2023

Aquisição de Hortifrutigranjeiros, Carnes e Pães para atender as necessidades das Secretarias Municipais de Malhada-Ba. Abertura no dia 31/01/2023, às 09:00 horas. Os interessados poderão obter o Edital na Sede da Prefeitura, localizada à Praça Santa Cruz Snº, Centro, Malhada/Ba, das 8:00 às 12:00 h, os demais atos desta licitação serão publicados no Diário Oficial: <http://malhada.ba.gov.br/>, 19/01/2023. Hebert Pessoa Novais Silva - Pregoeiro.

PREFEITURA MUNICIPAL DE MADRE DE DEUS

CNPJ Nº 33.919.960/0001-09

TOMADA DE PREÇOS Nº 001/2023

PLANILHA DE COMPOSIÇÕES

A Prefeitura Municipal de Madre de Deus, através da Secretaria Municipal de Infraestrutura - SEINF comunica aos interessados que a Planilha de Composição da Tomada de Preços nº 001/2023. Objeto: Contratação de Empresa de Engenharia para Execução das Obras e Serviços de Melhorias Habitacionais, no Município de Madre de Deus/BA pertencente ao Edital publicado no Diário Oficial do Município - DOM datado de 19 de janeiro de 2023. Ano XIII. Nº 02528 está disponível no site https://diario.indap.org.br/?testado_id=5&cidade_id=2067&cidade=Madre%20de%20Deus&estado=BA&orgao=Prefeitura. Madre de Deus/BA, 23 de janeiro de 2023. Claudinei José de Santana. Presidente Comissão Permanente de Licitações.

PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMAÇARI

CNPJ: 14.109.763/0001-80

AVISO DE ADIAMENTO -

PREGÃO Nº 001/2023 (PRESENCIAL) - LIMPEC - LIMPEZA PUBLICA DE CAMAÇARI A Comissão Permanente de Licitação - CPL, torna público para conhecimento dos interessados, que em virtude da impossibilidade de resposta em tempo hábil dos questionamentos e impugnações interpostos, fica ADIADO do PREGÃO Nº 001/2023 (PRESENCIAL) - LIMPEC cujo objeto é a Contratação de empresa especializada para Locação de equipamentos de informática, bem como a manutenção preventiva e corretiva sobre os Equipamentos Locados. A sessão de abertura fica ADIADA para o dia 30/01/2023 às 09h30min - Edital/Informações: www.compras.camacari.ba.gov.br. Tel.: (71) 3622-8458/3621-6880. Aricele Guimaraes Machado Oliveira - Pregoeira da CPL.

PREFEITURA MUNICIPAL DE CARINHANHA

PREGÃO ELETRÔNICO Nº 001/2023

O Serviço Autônomo de Água e Esgoto de Carinhanha - BA torna público que realizará no dia 07/02/2023, às 09h00m licitação na modalidade PREGÃO ELETRÔNICO Nº 001/2023, tipo "Menor Preço", sob o regime de menor Preço Global, objetivando o registro de Preços para eventuais e futuras contratação(ões) de empresa(s) para prestação de serviços de hora-homem para manutenção preventiva e corretiva de calçoteiro, servente de obras, auxiliar de serviços gerais, encanador ou bombeiro hidráulico e pedreiro, para atendimento das necessidades do SAAE deste Município de Carinhanha-BA, conforme especificações, quantidades estimadas e valores máximos estabelecidos no Termo de Referência. O Edital completo encontra-se disponível do Diário Oficial do Município, no endereço eletrônico: http://www.carinhanha.ba.gov.br/diario_oficial. Carinhanha - Bahia, 23/01/2023. Emerson de Castro Dias. Pregoeiro.