# SAÚDE

A HIDROGINÁSTICA AINDA É A MELHOR OPÇÃO DE EXERCÍCIO PARA AS GESTANTES

# Grávidas devem pegar mais leve na malhação

CAMILLA MAIA / 04.10.2001

A maioria dos especialistas sugerem a hidroginástica para as mães

Mulheres que adoram malhar não precisam abandonar de vez essa paixão por conta da gravidez. A medicina já provou que se manter em atividade faz bem para o feto e para a mãe. Mas, é claro, será preciso fazer algumas adaptações na rotina de exercícios, para não prejudicar o seu bebezinho.

A importância de pegar mais leve é por conta das mudanças que o corpo sofre. Para facilitar a passagem do neném na hora do parto, o corpo da mulher aumenta a produção de um hormônio chamado relaxina, que alarga as articulações, aumenta a flexibilidade e dá mais mobilidade à bacia. Com isso, os ligamentos de todas as articulações também se afrouxam. Tornozelos, joelhos, ombros e coluna ficam mais sensíveis, facilitando as lesões.

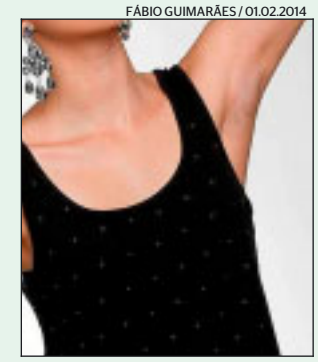
As gestantes podem continuar com seu programa de exercícios, mas com a autorização do obstetra. De preferência, diminua os pesos no treino de musculação, troque a corrida pela caminhada e reduza a velocidade na natação. Se estiver tudo certo com a mulher e o bebê, será possível levar a maromba até o finzinho da gravidez.

### Mais devagar

Outra modalidade que pode seguir na vida da gestante são os exercícios de alongamento, ideais para proteger contra as dores e aliviar as mudanças da postura. Além disso, relaxam os músculos mais tensos.

A atividade sugerida pela maioria dos especialistas é a hidroginástica. Ela trabalha os músculos sem provocar impacto nas articulações. Mas, fique atenta para não forçar demais seu corpo.

FÁBIO GUIMARÃES / 01.02.2014



Use a regata sem medo

## Fique com as axilas clarinhas

Para usar aquela regatinha sem se preocupar, é preciso estar com as axilas em dia. Se a região estiver escura, nada de choradeira. O problema pode ser resolvido de um jeito rápido e barato. Basta misturar duas colheres de sopa de fubá com duas colheres de sopa de mel.

Espalhe a mistura na área e massageie por alguns minutos, lavando em seguida. Repita o processo uma vez por semana.

**ESTADO DO RIO DE JANEIRO**
**PREFEITURA MUNICIPAL DE CARMO**

### AVISO DE PREGÃO

A Prefeitura Municipal de Carmo-RJ torna público aos interessados que fará realizar na sala de reuniões da Comissão de Pregão, na Rua Martinho Campos no 25, sala 06, Centro, Carmo-RJ: a realização do PREGÃO PRESENCIAL nº 004/2015, Processo Administrativo nº 0037/2015, atendendo a solicitação do Gabinete do Prefeito, no dia 28/01/2015, às 14h30min, visando à contratação de empresa jornalística para publicação de atos oficiais, propaganda institucional e matérias de interesse desta municipalidade, com circulação local e região.

Carmo/RJ, 16 de janeiro de 2015.
Fernando Antonio Gonçalves
Pregoeiro

### AVISO DE PREGÃO

A Prefeitura Municipal de Carmo-RJ torna público aos interessados que fará realizar na sala de reuniões da Comissão de Pregão, na Rua Martinho Campos nº 25, sala 06, Centro, Carmo-RJ: a realização do PREGÃO PRESENCIAL nº 004/2015, Processo Administrativo nº 0037/2015, atendendo a solicitação do Gabinete do Prefeito, no dia 28/01/2015, às 14h30min, visando à contratação de empresa jornalística para publicação de atos oficiais, propaganda institucional e matérias de interesse desta municipalidade, com circulação local e região.

Carmo/RJ, 16 de janeiro de 2015.
Fernando Antonio Gonçalves
Pregoeiro

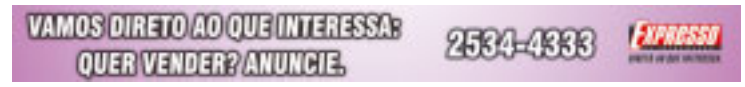
Estado do Rio de Janeiro
Município de Nova Iguaçu
CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU
Diretoria Geral

### SUSPENSÃO

A DIRETORA GERAL DA CÂMARA MUNICIPAL de Nova Iguaçu resolve aplicar a servidora Assessor IV, **LAURENE LIMA COSTA**, matrícula no 14.02.00325, a **PENA DE SUSPENSÃO**, prevista no art. 105, II, da Lei Municipal nº 2.378/92, por 10 (dez) dias, no período de 21 a 30 de janeiro de 2015 pela prática de conduta proibida prevista no artigo 95, I, do mesmo diploma legal e Portaria nº 038, de 08 de fevereiro de 2013, **CIENTE** a advertida que em caso de reincidência, estará a mesma sujeita à penalidade de suspensão de até 90 (noventa) dias, conforme prevê o artigo 108, caput, da Lei nº 2.378/92.

Nova Iguaçu, 16 de janeiro de 2015.

**LUIZ CARLOS FRANCO DE ORNELLAS**
DIRETOR GERAL
CMNI




## MAIS

### Agulha contra as alergias

O projeto Brasil Sem Alergia inaugura hoje uma ala destinada ao tratamento de alergias com acupuntura, aquela técnica chinesa que utiliza agulhas. O serviço será oferecido na sede do projeto, na Rua Conde de Porto Alegre 167, Duque de Caxias. Para ser atendido, é preciso agendar a consulta pelos telefones 3939-0239 ou 2652-2175.