

SAÚDE

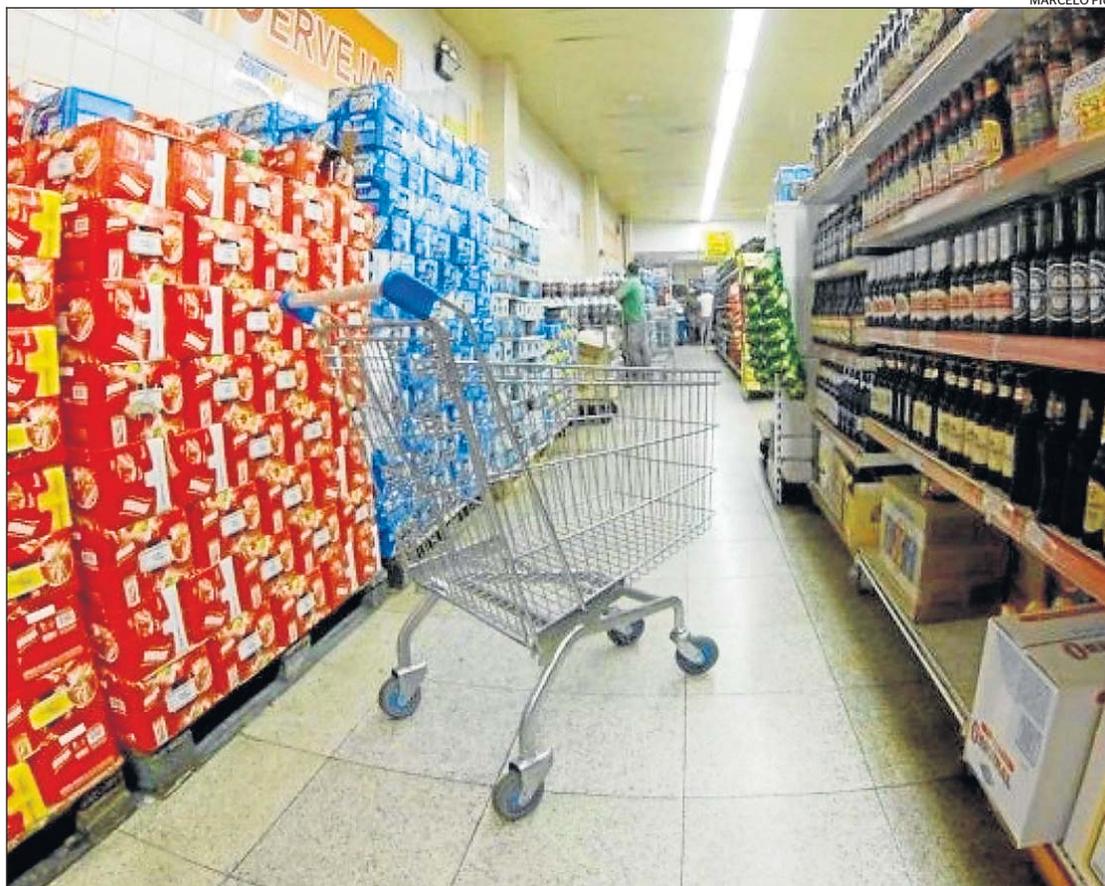
MAIS

Alimentação é mais importante do que exercícios durante dieta

A atividade física tem um papel pequeno no controle do peso e na luta contra a obesidade, segundo pesquisadores do “British Journal of Sports Medicine”. “A atividade física regular reduz o risco de desenvolver doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, demência e algumas formas de câncer em até 30%”, revelaram os especialistas. Eles dizem querer desfazer o que chamam de lendas sobre exercício e

obesidade. “A atividade física não promove a perda de peso”, afirmam.

O texto põe a culpa do problema da obesidade no alto consumo de açúcar e carboidratos nas dietas modernas: “A ciência nos diz que isto é enganoso e equivocado. O que é crucial é a origem das calorias. As calorias do açúcar promovem depósitos de gordura e fome. As calorias da gordura promovem satisfação”.



MARCELO PIU

▶ Especialistas desaconselham que crianças sejam colocadas nos carrinhos de compras dos mercados



PREFEITURA
RESENDE

SUPERINTENDÊNCIA MUNICIPAL DE LICITAÇÕES E CONTRATOS

AVISO DE ADIAMENTO DE LICITAÇÃO

A Superintendência Municipal de Licitações e Contratos/PMR torna público o adiamento da seguinte licitação: Pregão Eletrônico nº 27/2015 - Objeto: aquisição de uniformes escolares para atendimento às modalidades de ensino infantil, creches, educação especial e ensino fundamental, através da SME/ EDUCAR, através do Processo Administrativo nº 9.803/2015 Data/Hora: 14/05/2015, às 16:00h. O edital de Pregão Eletrônico encontra-se disponível no site do Banco do Brasil. Demais informações e questionamentos poderão ser enviados para o e-mail: editais.resende@gmail.com ou obtidas através do tel: (0XX24) 3354-4625.

Carlos José da Silva
Superintendente Municipal de Licitações e Contratos



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

PORTARIA Nº 052, DE 29 DE ABRIL DE 2015.

O PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU-RJ, USANDO DAS ATRIBUIÇÕES QUE LHE SÃO CONFERIDAS POR LEI,

Resolve:

Art. 1º - **EXONERAR** REINALDO POLIFIQ MOREIRA do Cargo em Comissão de ASSESSOR I - GABINETE DE VEREADOR, símbolo DG5, Código Identificador DG5-021, a contar de 30 de abril de 2015.

Art. 2º - Esta Portaria entrará em vigor na data da sua publicação.

Nova Iguaçu, 29 de abril de 2015

Maurício Morais
Presidente
CMNI

PORTARIA Nº 053, DE 29 DE ABRIL DE 2015.

O PRESIDENTE DA CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA IGUAÇU-RJ, USANDO DAS ATRIBUIÇÕES QUE LHE SÃO CONFERIDAS POR LEI,

Resolve:

Art. 1º - **NOMEAR** ANTÔNIO CARLOS DA SILVA PINTO para ocupar o do Cargo em Comissão de ASSESSOR I - GABINETE DE VEREADOR, símbolo DG5, Código Identificador DG5-021, a contar de 04 de maio de 2015.

Art. 2º - Esta Portaria entrará em vigor na data da sua publicação.

Nova Iguaçu, 29 de abril de 2015

Maurício Morais
Presidente
CMNI

ALÇAS SÃO CHEIAS DE MICRÓBIOS E PODEM CAUSAR DOENÇAS

Muito cuidado com carrinhos

Passados de mão em mão, mal armazenados e raramente higienizados, os carrinhos de supermercados são verdadeiros depósitos de contaminantes, que podem causar males como diarreia, gripe, conjuntivite e até infecções mais graves. As conclusões são de um estudo apresentado no congresso Latino-Americano e Brasileiro de Higienistas de Alimentos, que rolou em Búzios.

Muitos nem percebem, mas as consequências da contaminação podem ser graves. Segundo uma das autoras do estudo, Maria de Deus dos Reis, responsável técnica do Laboratório de

Microbiologia da Indeba, empresa de higienização, o problema atinge principalmente quem tem imunidade mais baixa.

— Uma pessoa saudável pode não ter problema. Mas aquelas com o sistema imunológico mais fraco, como crianças, idosos e doentes, podem ser prejudicados — alerta Maria de Deus, que desaconselha que crianças se sentem na cesta dos carrinhos.

O estudo fez testes em dois grandes supermercados de Salvador, na Bahia, em 2014. Quinzenalmente, foram coletadas amostras da alça, do cesto e do eixo de sustentação das rodas de dez carrinhos.

Ao todo, 180 amostras foram analisadas. Todas estavam contaminadas com *Staphylococcus aureus* e mesófilos totais, e cerca de 80%, com *Escherichia coli*.

A pesquisadora diz, no entanto, que a solução é simples: basta limpar os carrinhos periodicamente. Pelas análises, o nascimento de bactérias cai entre 70% e 100% com um detergente neutro.

— Não foi preciso um desinfetante potente, só um esfregão e um jato d’água — afirma Maria de Deus, que complementa dizendo que o estudo foi feito em Salvador, mas que vale como um alerta nacional.