

Editora-coordenadora
Ileana Borges
iborges@grupoparade.com.br

BRASIL

brasil@grupoparade.com.br

COTIDIANO Para nutricionista, ainda se registra pouco consumo de frutas, verduras e legumes

Brasileiros querem em melhorar os hábitos alimentares, mas não em pesquisa

GABRIELA ALBACH
A TARDE SP

Uma pesquisa da Pfizer, em parceria com o Ibope, revelou o quanto as pessoas querem melhorar os hábitos alimentares. O estudo apurou que duas em cada três pessoas buscavam alimentos imediatos: 33% fazem lanches rápidos, mas ainda se preocupam em comer frutas, verduras e legumes.

A maioria dos entrevistados, quase metade da amostra, leva um cotidiano que oscila entre dias regados e outros bem agitados. A nutricionista e diretora da Nutravie, Andrea Forlenza, explica que, na alimentação rápida, as coisas que as pessoas menos comem são frutas, verduras e legumes. "Proteínas e carboidratos a gente consome de alguma forma e gordura também, apesar de nem sempre ser o melhor tipo de gordura. O que falta são as 'cores' no prato. Muitas vezes não vejo colorido nem em bufê", comenta. Segundo ela, existe uma impressão de que, por causa da correria não é possível ter alimentação balanceada, mas não é necessariamente verdade. O levantamento apontou também que 81% dos brasileiros não conseguem manter alimentação regrada e 44% comem



Margareta Neide / Ag. A TARDE/ 12.04.2017

Dados mostram que 95% das pessoas fariam mudanças por mais saúde e bem-estar

quando estiver disponível. Mulheres, classe A e pessoas da região Nordeste e Sudeste são as que mais se preocupam em comer frutas, verduras e legumes mesmo quando comem lanches rápidos em dias corridos.

Há ainda o grupo dos que esquecem de comer, que representam 4% dos entrevistados. Durante o dia, os alimentos consumidos viram reserva de energia para o corpo usar durante a noite e entre os intervalos das refeições.

Nosso corpo não é feito para aguentar jejum de longo prazo, alerta a nutricionista.

"Na época das cavernas, o homem não sabia quando ele ia comer, então se alimentava bastante e reservava energia. O nosso corpo não é feito para o jejum natural do corpo, de sobrevivência, mas não é algo fisiológico de trabalho de longo prazo", disse.

O dado otimista é que 95% das pessoas estão dispostas a mudar pequenos hábitos do dia a dia para ter mais saúde e bem-estar, mas cerca de 33% acha difícil conseguir. É necessário salientar a importância de fazer uma avaliação profissional. Traçar metas factíveis também é um ponto-chave para alcançar os objetivos. "O segredo do sucesso é começar com pouco", conta a especialista. Consumir mais água ao longo do dia e incluir frutas e verduras na alimentação

SP Igreja Universal terá de indenizar idosa que quebrou o fêmur em culto

www.atarde.com.br/brasil

JUSTIÇA

Começam audiências sobre morte do embaixador

ANA CRISTINA CAMPOS
Agência Brasil, Rio de Janeiro

O juiz Alexandre Guimarães Gavião Pinto, da 4ª Vara Criminal de Nova Iguaçu/Mesquita, na Baixada Fluminense, começou a ouvir, na tarde de ontem, em audiência de instrução e julgamento, as testemunhas de acusação e de defesa e os três envolvidos na morte do embaixador grego Kyriakos Amiridis, em dezembro do ano passado.

Os acusados do crime são o mulhedor diplomata, Francoise de Souza Oliveira, o soldado da Polícia Militar Sérgio Gomes Moreira e Eduardo Moreira Tedeschi de Melo, sobrinho do policial. Segundo a denúncia, Francoise e Sérgio, que seriam amantes, teriam tramado o crime com o intuito de ficar com os bens e a pensão de Kyriakos.

De acordo com a denúncia, os três acabaram confessando a participação no crime. Todos estão presos.

Defesa

O advogado de Francoise, Gláucio Senna, disse, antes da audiência, que ela nega ter participado do crime ou confessado participação na morte do embaixador. Edisson Ferreira de Lima, advogado de Sérgio e Eduardo, lembrou que, como início da instrução criminal, começa a produção de provas.

um cardiopulmonar saudável. A mudança de hábitos é um processo lento e o uso de algum multivitamínico pode ajudar a complementar a dieta diária de vitaminas e minerais. Algumas marcas têm oferecido ao público multivitamínicos que podem ser levados na bolsa e consumidos sem água.

Facilidades

Empresas, como a americana Centrum, investem em pesquisa para tentar facilitar a vida dos que desejam melhorar a alimentação e suplementação, mas, devido ao excesso de trabalho e afazeres, esquecem até mesmo de consumir o multivitamínico.

Cleber Soares é executivo e lamenta por não conseguir sequer lembrar de tomar os comprimidos diários: "Minha vida anda tão louca que eu compro uma coleção de multivitamínicos e não lembro de tomar nenhum. Minha esposa reclama que eles só servem para ocupar espaço e não para me ajudar na saúde", diz. Exercícios são essenciais para todos que realmente desejam mais saúde e bem-estar. Além destes dados, segundo a pesquisa, as mulheres pensam em controlar o estresse mais do que a média, enquanto os jovens pensam mais na alimentação.

PREFEITURA MUNICIPAL DE CONDÉUBA
PREÇO PRESENCIAL Nº 19/2017
Objeto: aquisição de material para escritório...

PREFEITURA MUNICIPAL DE CORAÇÃO DE MARIA
Objeto: aquisição de material para escritório...

PREFEITURA MUNICIPAL DE AGUA FRIA-BA
PREÇO PRESENCIAL Nº 023-2017
Objeto: Aquisição de material penso hospitalar...

PREFEITURA MUNICIPAL DE IRAQUARA
Objeto: aquisição de combustíveis na cidade de Salvador-BA...

PREFEITURA MUNICIPAL DE AMÉRICA DOURADA
Objeto: aquisição de pneus. PP 15/17. Dia 04/05/17 as 8h. Objeto: serviços para o transporte escolar...

PREFEITURA MUNICIPAL DE FEIRA DE SANTANA
Fica REMARCADA a LICITAÇÃO 0712-2017 - TOMADA DE PREÇO 003-2017
Objeto: Serviços complementares para a conclusão de Unidade de Saneamento de fonte de L.L.L. Bairro Quatzenista...

DIAS D'ÁVILA
DIAS D'ÁVILA PREÇO PRESENCIAL Nº 020/2017
Objeto: prestação de serviços de limpeza de áreas para atender as necessidades da UPA - Unidade de Pronto Atendimento...

PREFEITURA MUNICIPAL DE SANTO ANTONIO DE JESUS
PREÇO PRESENCIAL Nº 017/2017
Objeto: prestação de serviços de manutenção, conservação e instalação de softwares em computadores...

OFÍCIO DO REGISTRO DE IMÓVEIS TITULOS E DOCS., COMARCA DE ITIUBA/BA
EDITAL DE INTIMAÇÃO
FABIO LUCHA MARTINS, Oficial(a) do Registro de Imóveis do(a) Ofício de Itiuba-Estado da Bahia...

EDITAL DE LICITAÇÃO EXTRAJUDICIAL-PRIMEIRO POURO LILLO e INTIMAÇÃO
TANIA ABREU
Licitação para aquisição de material para escritório...

CONCORRÊNCIA Nº 2017/012
Processo nº. 23520.003418/2017-51
Presente licitação tem por objeto a Concessão onerosa de uso de espaço físico destinado a implantação e exploração de serviços de Lancheonete...

Chesf
Ministério de Minas e Energia
Companhia Hidrelétrica do São Francisco - CHESF
AVISO DE LICITAÇÃO - PG-1.03.2017.0140
A CHESF torna público que realizará na modalidade PREGÃO ELETRÔNICO, através do Compresnet, a licitação PG-1.03.2017.0140 referente aos serviços de substituição das estruturas 1672.2 da Linha de Transmissão 0412 e 520 da Linha de Transmissão 0413, das Linhas de Transmissão Cileiro Damas/Catu em 230 Kv, no município de Alagoínhas, Estado da Bahia...

TANIA ABREU
Licitação para aquisição de material para escritório...

Hospital Português
REAL SOCIEDADE PORTUGUESA DE BENEFICÊNCIA DEZESSEIS DE SETEMBRO
Edital de Convocação
De acordo com o disposto nos Arts. 40 § 1º, II, III e 75 do Estatuto Social, ficam convocados os Senhores Associados para a Reunião de ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA, a ser instalada às 11hs, no dia 5 de junho de 2017, no Auditório do Centro Médico Hospital Português, com a seguinte "Ordem do Dia":