

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

BRASIL

brasil@grupotarde.com.br

MODA Nordeste marca presença em vigésima edição do Minas Trend

www.atarde.com.br/moda

LONGEVIDADE Hoje, Dia Mundial da Saúde, vale adotar medidas para ter uma vida mais saudável

Exercitar a gratidão pode aumentar a qualidade de vida e o bem-estar

GABRIELA ALBACH
A TARDE SP

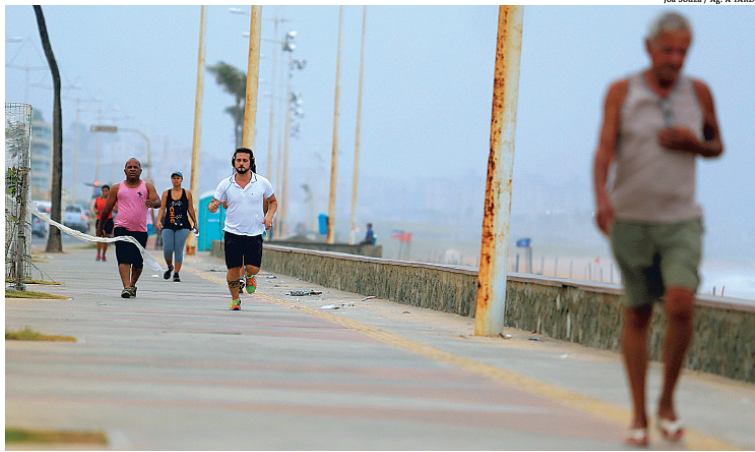
Uma sociedade mais velha necessita de mais cuidados, principalmente de forma preventiva. Dados recentes do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostram o significativo e acelerado envelhecimento da população brasileira, com a expectativa de vida que poderá chegar aos 80 anos em menos de uma década, em alguns estados.

Hoje é o Dia Mundial da Saúde e é importante estar alerta: números de uma pesquisa realizada pelo Ministério do Esporte em 2016 mostram que a quantidade de sedentários no Brasil é preocupante. Cerca de 45,9% da população não faz nenhuma atividade física. Já entre os praticantes (54,1%), são as mulheres que se sobressaem: 50,4% realizam algum tipo de exercício.

Prevenção

Muitas pessoas têm a percepção de que ter saúde é não apresentar doenças, porém o conceito de saúde está muito além de não apresentar nenhuma dor ou desconforto. "Saúde deveria ser encarada sob a ótica da prevenção e não somente de tratamento. A saúde está ligada ao bem-estar físico e mental de forma geral e associada a atividade e participação efetiva da pessoa no seu entorno, considerando o trabalho, lazer, entre outros", afirma Regis Severo, fisioterapeuta que atua na área de Pesquisa & Desenvolvimento da Mercur.

O gerente de Prevenção, Kids, Teens e MSS da Companhia Athletica Curitiba, Luiz Otávio do Carmo de Almeida, explica que aliar uma rotina de exercícios físicos com as atividades físicas



Exercícios físicos, como caminhada, ajudam a combater várias doenças relacionadas ao estilo de vida moderno

Aliar exercícios físicos com alimentação saudável ajuda a combater hipertensão, obesidade e diabetes

Quem expressa gratidão tem menos probabilidade de desenvolver inflamações

saudável ajuda a conservar a saúde, pois as duas práticas colaboram no combate a várias doenças relacionadas ao estilo de vida moderno, como hipertensão, obesidade, diabetes e níveis de colesterol.

"Começando da maneira mais simples: a melhor atividade física é aquela em que você gosta e faz com regularidade e disciplina, com ajuda de um profissional da área para te direcionar quanto às variáveis e para ter os benefícios reais da prática", afirma.

Exercícios físicos são importantes para melhorar a qualidade de vida, mas o que pouca gente sabe é que o hábito de agradecer tem impacto direto. A descoberta foi oriunda de um estudo conduzido por Paul Mills,

professor de medicina da Universidade da Califórnia.

Melhora cardíaca

Mills reuniu um grupo de 186 homens e mulheres durante um período de dois meses. Para fazer parte do experimento, as pessoas precisavam apresentar algum tipo de insuficiência cardíaca, justamente porque o objetivo do médico era testar o quanto o exercício de gratidão poderia trazer benefícios nessa área da saúde.

Os participantes precisavam utilizar um "caderno de gratidão", no qual, durante dois meses, anotariam os motivos pelos quais eram gratos. Os resultados dessa pesquisa são surpreendentes: após o período proposto, ficou constatado que houve uma redução dos níveis de

vários biomarcadores inflamatórios, o que fazia com que os problemas cardíacos fossem muito menos frequentes. Além disso, as pessoas tiveram as condições de saúde restabelecidas em boa parte, senão em sua totalidade.

Ficou comprovado ainda que quem expressa gratidão tem um humor melhor. Ou seja, são pessoas de bem com a vida e que conseguem enxergar o lado bom das coisas em vez de reclamar sempre; dormem melhor; são mais eficazes na resolução de problemas (já que são mais assertivas, vão direto ao ponto e não se perdem ou se distraem com possibilidades de problemas que podem surgir); e também têm menos probabilidade de desenvolver inflamações – o ponto central da pesquisa.

Estudo diz que praticar esporte é saudável para adulto e criança

Diretrizes do Colégio Americano de Medicina do Esporte afirma que um adulto deve praticar, semanalmente, 150 minutos de atividade física, com intensidade moderada a vigorosa, e crianças e adolescentes 60 minutos diários com intensidade compatível.

Todos os praticantes podem fazer musculação, corridas, dança, modalidades esportivas e recreativas, sem exceções, a não ser que exista uma restrição médica.

É preciso lembrar, também, que a variedade de modalidades faz com que a rotina seja menos monótona e ajuda a contemplar o maior número de capacidades físicas possíveis.

"Por exemplo: a musculação ajuda a manter o fortalecimento muscular e a quantidade de músculo e massa óssea que tende a diminuir com a idade; os exercícios cardiorespiratórios são para a manutenção das capacidades cardíacas e melhor perfusão de gases; já os exercícios de flexibilidade colaboram para a plasticidade de dos tecidos, diminuindo a possibilidade de lesões", constam nas diretrizes.

Cardiologista

Antes de começar uma atividade física, porém, é preciso ir a um médico cardiologista, que avaliará as condições do paciente e, caso seja necessário, pedirá exames para determinar variáveis fisiológicas específicas para a própria segurança.

Crianças e adultos podem fazer corridas, musculação, dança, natação, sem exceção

PREFEITURA MUNICIPAL DE FILADÉLFA
EXTRATO DE CONTRATO

Resultado do Pregão Presencial nº0012017-PRP - O Pregoeiro e equipe de apoio da Prefeitura Municipal de Filadélfia comunica o resultado da licitação na modalidade Pregão Presencial - Registro de Preço nº0012017, do tipo menor preço por lote para aquisição de combustível no Município de Filadélfia, para atender as necessidades das diversas Secretarias deste Município de Filadélfia-BA, que a empresa vencedora do certame foi: Auto Posto Vale Ltda, itens 01, 02, 03, 04, 05, 06, 07, 08, 09, 10, 11, 12 e 13 no valor de R\$ 1.810.700,00. Edson Luis Leite de Araújo - Pregoeiro

Aviso de Homologação e Adjuvação - Processo Administrativo 0223/2017-PRP 0012017 - O Prefeito Municipal do Município de Filadélfia, no uso de suas atribuições, homologa o resultado do julgamento e adjudica a licitação: Pregão Presencial-Registro de Preço nº0012017, do tipo menor preço por lote para aquisição de combustível no Município de Filadélfia, para atender as necessidades das diversas Secretarias deste Município de Filadélfia-BA, que a empresa vencedora do certame foi: Auto Posto Vale Ltda, itens 01, 02, 03, 04, 05, 06, 07, 08, 09, 10, 11, 12 e 13 no valor de R\$ 1.810.700,00. Lourdivaldo Pereira Maia-Prefeito

Extrato de Contrato nº0012017 - Processo Administrativo 0223/2017-PRP 0012017 - contratante: Prefeitura Municipal de Filadélfia, contratado: Auto Posto Vale Ltda, pessoa jurídica, cnpj nº 34.119.792/0001-30, assinatura do contrato: 09 de março de 2017, vigência: 31 de dezembro de 2017, valor global R\$ 1.810.700,00, objeto: aquisição de combustível no Município de Filadélfia, para atender as necessidades das diversas Secretarias deste Município de Filadélfia-BA, dotação 02.02.00-2001-33.90.30.0100 - 03.05.00 - 2.0052.0633-33.90.30.0100 - 05.09.00-1.0100-33.90.30.0100 - 07.11.00-2.0462.047-33.90.30.0100/12829 - 08.10.00-2.034.2.0392.044-2.0442.0612.062-33.90.30.00-2/14 - 08.14.00-2.070/33.90.30.0100 - 14.07.00-2.009-33.90.30.0100 - pa nº0223/2017-PRP 0012017. Lourdivaldo Pereira Maia-Prefeito

Resultado do Pregão Presencial nº0032017-PRP - O Pregoeiro e equipe de apoio da Prefeitura Municipal de Filadélfia comunica o resultado da licitação na modalidade Pregão Presencial - Registro de Preço nº0032017, do tipo menor preço por lote para contratação de empresa especializada na limpeza pública do município e serviços correlatos, que a empresa vencedora do certame foi: Pionette da Chapada Transportes Ltda, lote I, no valor de R\$ 158.500,00 mensal. Edson Luis Leite de Araújo-Pregoeiro

Aviso de Homologação e Adjuvação - Processo Administrativo 0223/2017-PRP 0032017 - O Prefeito Municipal do Município de Filadélfia, no uso de suas atribuições, homologa o resultado do julgamento e adjudica a licitação: Pregão Presencial - Registro de Preço nº0032017, do tipo menor preço por lote para contratação de empresa especializada na limpeza pública do município e serviços correlatos, que a empresa vencedora do certame foi: Pionette da Chapada Transportes Ltda, lote I, no valor de R\$ 158.500,00 mensal. Lourdivaldo Pereira Maia - Prefeito

Extrato de Contrato nº0032017 - Processo Administrativo 0223/2017 -PRP 0032017 - contratante: Prefeitura Municipal de Filadélfia, contratado: Pionette da Chapada Transportes Ltda, pessoa jurídica, cnpj nº 08.322.155/0001-19, assinatura do contrato: 19 de março de 2017, vigência: 31 de dezembro de 2017, valor global R\$ 158.500,00 mensal, objeto: contratação de empresa especializada na limpeza pública do município e serviços correlatos, que a empresa vencedora do certame foi: Pionette da Chapada Transportes Ltda, lote I, no valor de R\$ 158.500,00, lote II, no valor de R\$ 48.000,00, lote III, no valor de R\$ 475.000,00, lote IV, no valor de R\$ 234.000,00, lote V, no valor de R\$ 103.000,00, e lote VI no valor de R\$ 1.047.000,00. Edson Luis Leite de Araújo - Pregoeiro

Aviso de Homologação e Adjuvação - Processo Administrativo 0224/2017-PRP 0042017 - O Prefeito Municipal do Município de Filadélfia, no uso de suas atribuições, homologa o resultado do julgamento e adjudica a licitação: Pregão Presencial - Registro de Preço nº0042017, do tipo menor preço por lote para contratação de empresa especializada para locomoção de diâmetros e docentes, bem como locação de veículos visando atender às Secretarias Municipais, que a empresa vencedora do certame foi: Pionette da Chapada Transportes Ltda, lote I, no valor de R\$ 370.000,00, lote II, no valor de R\$ 89.500,00, lote III, no valor de R\$ 48.000,00, lote IV, no valor de R\$ 475.000,00, lote V, no valor de R\$ 234.000,00, lote VI, no valor de R\$ 103.000,00, e lote VII no valor de R\$ 1.047.000,00. Edson Luis Leite de Araújo - Pregoeiro

Extrato de Contrato nº0042017 - Processo Administrativo 0224/2017-PRP 0042017 - contratante: Prefeitura Municipal de Filadélfia, contratado: Pionette da Chapada Transportes Ltda, pessoa jurídica, cnpj nº08.322.155/0001-19, assinatura do contrato: 10 de março de 2017, vigência: 31 de dezembro de 2017, valores: lote I, no valor de R\$ 370.000,00, lote II, no valor de R\$ 89.500,00, lote III, no valor de R\$ 48.000,00, lote IV, no valor de R\$ 475.000,00, lote V, no valor de R\$ 234.000,00, lote VI, no valor de R\$ 103.000,00, e lote VII no valor de R\$ 1.047.000,00, objeto: contratação de empresa especializada para locomoção de diâmetros e docentes, bem como locação de veículos visando atender às Secretarias Municipais, dotação:05.02.0162/0172.0182.018-33.90.30.00/0140/15/019 - 03.2.063.33.90.30.00-00 - 08.2.0542.039-33.90.30.00-2/14 - 07.2.0462.0472.0492.0502/0512/0522/0532/061-33.90.30.00/02829, pa nº024/2017 - PRP nº0042017. Lourdivaldo Pereira Maia - Prefeito.

EXÉRCITO

Soldado do Rio denuncia tortura

ANTÔNIO WERNECK
Agência O Globo, Rio

O soldado da 27ª Brigada de Infantaria Paraquedista sempre souhou em ingressar no Exército e seguir a carreira militar. De família pobre, morador da zona norte do Rio, passou em todas as provas, recebendo as melhores notas nos exercícios físicos e nos saltos aos quais foi submetido durante o intenso treinamento. Queria copiar os passos do tio, capitão da Brigada Paraquedista.

Há duas semanas, numa segunda-feira, cabeça baixa, ele contou que desistiu de tudo depois de passar por uma sessão de trote aplicada por um grupo de 18 militares, todos superiores. Uma espécie de batismo sádico, no qual o aluno é submetido a um intenso espancamento com os pés e mãos amarrados pelos veteranos. No caso do soldado, sem nenhuma chance de defesa, ele revelou o colonista Anselmo Gois.

Durante cerca de dois minutos, o militar conta que levou chutes e foi espancado, com uso de paus, pedaços de fios e de plásticos pelos superiores. No fim, um dos agressores ainda gritou: "Soltem o cachorro. Soltem o cachorro". Neste momento, um cabo, conhecido no batalhão pelo apelido de "Ca-

PREFEITURA MUNICIPAL DE BROTAS DE MACAÚBAS
PP 26/17. Objeto: Aquisição de peças e acessórios de reposição genuínos para a frota de veículos, através do maior percentual de desconto sobre orçamentos. Tipo: por lote. Dia 20/04/17 às 9h. Informações de 8 a 12 na CPL, Pç dos Poderes 95, Brotas de Macaúbas/BA, 05/04/17. Maisa Neto de Oliveira. Pregoeira.

PREFEITURA MUNICIPAL DE IACUÍBA
PREGÃO PRESENCIAL Nº 0152017. (SRP). Dia 20/04/2017, às 9:00 h na sede da Prefeitura Municipal, OBJETO: Aquisição parcelada de Material de construção, material hidráulico e ferragens. Edital no www.iau.ba.indap.gov.br INFORMAÇÕES - Fone (75) 3325-3254, das 8:00 às 12:00h.

PREGÃO PRESENCIAL Nº 0162017, Dia 24/04/2017, às 8:30h na sede da Prefeitura Municipal, OBJETO: Contratação de empresa para locação de veículos, em linhas autônomas, para a condução dos alunos matriculados na rede municipal e estadual de ensino, residentes na zona rural, no âmbito do Município, Edital no site do Município www.iau.ba.indap.gov.br INFORMAÇÕES: Fone (75) 3325-3254 das 08:00 às 12:00. Iago-BA, 06 de Abril de 2017. Ademir Neves Santos - Pregoeiro

PREFEITURA MUNICIPAL DE TEOLANDIA
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 0022017. OBJETO: destinado a contratação de empresa para Locação de 05 (cinco) veículos com capacidade para 7 m³, Maguin e equipamentos (Trator de Esteira, Pneu Pneumático, 11,65 kg, Pressão no solo: 53 kPa; Largura da Lâmina: 3,30 mm; Capacidade do Lâmina: 2,5 m³; Largura das sapatas (padrão): 400 mm; Motor: S4D130; Potência do Motor: 90 hp; Velocidade Máxima (Frente Freia): 9,8-0 km/h; Retrovisores/adaptador em pil; Carregador para o Bolo compactador e carro pça de 10.000 Ls), para execução de terraplenagem na conservação de estradas vicinais do Município. Edital no site eletrônico nº 02/2017, às 14:00h, pelo e-mail: licitacoes@teolandia.ba.gov.br ou pelo e-mail: licitacoes@teolandia.ba.gov.br. Nº da Licitação: 667460. Teolandia, 06 de Abril de 2017. Lucas de Souza Meneses - Pregoeiro

PREGÃO PRESENCIAL Nº14/2017, do MUNICÍPIO DE TEOLANDIA-BA, para realizar PREGÃO PRESENCIAL Nº14/2017 em 25 de Abril de 2017, às 8:30 h, destinado a Fomento de Medicamentos e Materiais diversos para o Município, os demais Ato deste certame, na íntegra, estão disponíveis na Prefeitura Municipal de Teolandia, Rua Antônio dos Santos, nº 52, no horário das 08:00 às 12:00 h e no Site Eletrônico (WWW.TEOLANDIA.BA.GOV.BR/licitacoes). Teolandia, BA, 06/04/2017. Edson Lucas de Souza Meneses - PREGOEIRO

COMPANHIA BAIANA DE PESQUISA MINERAL
CBPM

BAHIA
GOVERNO DO ESTADO

AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 002/2017

A Companhia Baiana de Pesquisa Mineral - CBPM, torna público que realizará, em sessão pública, licitação na modalidade Pregão Eletrônico para a seleção de empresa especializada para a contratação dos SERVIÇOS SUPORTE ADMINISTRATIVO E OPERACIONAL DE PREDIÇOS PÚBLICOS (POSTOS DE RECEPÇÃO - NÍVEIS II, III e IV), no dia 28 de abril de 2017, às 14h, conforme especificações do Edital e mediante condições estabelecidas na Lei Federal nº 10.520/02, Lei Estadual nº 9.433/05 e Decreto Estadual nº 8.990/03. Os interessados poderão adquirir o Edital e seus anexos gratuitamente através dos endereços eletrônicos www.licitacoes-e.com.br, www.compranet.ba.gov.br ou em sua sede na Quarta Avenida, n.º 460 - Centro Administrativo da Bahia - CAB, nos horários das 08:30 às 12h e das 13h às 16h30. Qualquer esclarecimento poderá ser obtido pelo Telefone (71) 3115-7493/4697589 e pelo Fax (71) 3115-7548/7494, Salvador-BA, 06 de abril de 2017 - Adalberto S. Santos Bastos - Pregoeira Oficial

CBPM