

# COMPORTAMENTO

REDACAO@VOZDACIDADE.COM

## DOENÇAS DISTINTAS

# Como se prevenir contra vírus que circulam pelo mundo

Atenção especial deve ser dada aos hábitos de higiene

BARRA MANSA

Coronavírus, Ebola, H1N1, ou até mesmo uma gripe comum. Doenças distintas, sendo ocasionadas, inclusive, por diferentes organismos.

A transmissão dessas patologias pode ocorrer de forma direta, ou seja, de pessoa para pessoa por meio de gotículas de saliva que ficam no ar após a tosse, espirro ou mesmo fala. Também pode ocorrer de forma indireta, quando uma pessoa toca em uma superfície contaminada e coloca posteriormente a mão na boca, nariz ou olhos.

De acordo com o médico clínico geral, Welvelin Matos, é possível adotar medidas para diminuir o risco de contrair tais doenças, entre outras. "É importante salientar que evitar os resfriados e gripes é bastante complicado, pois existem vários vírus, e estes, em algum momento, entrarão em contato com nosso corpo. Entretanto, cuidar bem da saúde, evitar situações que facilitem a infecção e possuir atitudes que melhorem o funcionamento do sistema imunológico são essenciais. É por isso que devemos sempre nos alimentar bem, praticar exercícios físicos, práticas essas que auxiliam o sistema imune", diz.

Sobre o atual Coronavírus



Divulgação

É POSSÍVEL adotar medidas para diminuir o risco de contrair tais doenças, entre outras

PREVENÇÃO
Lavar sempre as mãos com água e sabão; ou, ainda, álcool 70%.
Utilizar lenço descartável para limpar o nariz;
Cobrir sempre o nariz ao tossir e espirrar (nunca com as mãos);
Não tocar na região dos olhos, nariz e boca sem que a mão esteja limpa;
Não compartilhar objetos de uso pessoal, como copos e garrafas;
Manter ambientes bem ventilados;
Evitar locais fechados e com muitas pessoas;
Evitar contato com pessoas doentes;
Manter-se sempre hidratado e bem alimentado;
Evitar situações de estresse;
Exercitar-se bem.

ele destaca que ainda não há casos confirmados por aqui, está preocupada, ainda mais com as proximidades do carnaval. "Ele é transmitido por gotículas de

saliva e catarro que se espalham pelo ambiente. Até por isso, a principal forma de prevenção é lavar as mãos com água e sabão frequentemente, em es-

pecial após tossir, espirrar, ir ao banheiro e mexer com animais. Ter um frasco de álcool gel na bolsa também é indicado", destaca.

## ALIADO

O ar condicionado é um poderoso aliado no controle da qualidade do ar. Embora atue no controle da umidade, o ar condicionado possui ainda outro grande benefício: a purificação. O aparelho filtra o ar, eliminando sujeiras e partículas poluentes. Essa atuação evita a propagação de germes, que são os maiores causadores das doenças de inverno. Assim, é possível ter maior controle sobre a qualidade do ar, controlando a temperatura, a umidade e a pureza.



## O que eu perco se não arriscar?

Todo investidor, mesmo quem é iniciante no assunto, já passou pela experiência de escolher onde alocar suas reservas. Na hora de avaliar as opções, quantas vezes esbarramos com ótimas rentabilidades, mas são rejeitadas pelo medo do risco que aquele investimento oferece? Já ouvi inúmeras vezes a frase 'prefiro ganhar pouco do que correr o risco de perder'.

Imagino que ninguém escolha deixar de ter uma satisfação imediata para guardar dinheiro esperando que ele se perca, mas é importante saber que existe uma ofensora muito silenciosa que pode reduzir o poder de compra da sua reserva, sem que você perceba. Estou falando da inflação. Se o seu rendimento líquido é menor que o aumento dos preços, significa que também perdeu dinheiro. Algumas vezes, para fazer a reserva ter um crescimento real, é necessário agregar algum risco no portfólio de investimentos.

Richard Thaler, vencedor do prêmio Nobel de economia descrevendo em sua tese essa angústia que acompanha muita gente na hora de escolher suas aplicações. Na possibilidade de ganhos maiores, mas também de um risco maior, focamos apenas

na possibilidade de fracasso, o que leva a escolha para a opção mais segura. Quanto mais investidores seguem presos ao Tesouro Selic ou a outros investimentos com rendimento muito baixo porque deixam de ver o risco como algo possível, e passam a encará-lo como algo totalmente provável?

O cenário econômico atual não está muito favorável para os investidores com perfil conservador. A Selic, nossa taxa básica de juros, chegou ao seu menor patamar histórico, 4,5% ao ano. Isso significa que a poupança rende aproximadamente 0,26% ao mês e o CDI, sem o imposto de renda, em torno de 0,30%. Mas enquanto observamos rendimentos típicos da renda fixa, a economia do país está se aquecendo e criando boas oportunidades em outras classes de investimentos mais arrojadas.

Se o seu objetivo for de longo prazo, congelar sua reserva com a rentabilidade do tesouro Selic não é a melhor opção. O que faz você superar o medo do risco é o conhecimento. Pesquise a fundo sobre os investimentos que decidir colocar na sua carteira, assim vai poder fazer escolhas cada vez mais consistentes e bem-sucedidas.

## Correr maratonas pode ajudar a 'rejuvenescer' artérias, diz pesquisa

SUL FLUMINENSE

De acordo com pesquisadores do Barts e University College London, treinar para uma maratona e completá-la melhora a saúde das artérias do novo corredor, contanto cerca de quatro anos da sua 'idade vascular'. A pesquisa foi feita com 138 corredores iniciantes na Maratona de Londres.

Após seis meses de treinamento, as artérias deles 'rejuvenesceram', o que reduz o risco de ataques cardíacos e derrames. E a pressão sanguínea caiu como se eles tivessem tomado remédios.

Aqueles que antes estavam menos em forma pareceram se beneficiar ainda mais. E quantidades menores de exercícios aeróbicos provavelmente terão um efeito semelhante, de acordo com a British Heart Foundation (BHF), que financiou o estudo, no Journal of the American College of Cardiology.

Eles levaram entre quatro horas e meia e cinco horas e meia para percorrer os 42 quilômetros.

### É PERIGOSO?

De acordo com a coordenadora da pesquisa, Charlotte Manisty, corredores com uma condição cardíaca pré-existente mas não diagnosticada morreram tentando maratonas - mas é muito raro isso acontecer. "Pessoas com doenças cardíacas conhecidas ou outras condições médicas devem falar com seu médico primeiro. Mas, para a maioria das pessoas, os benefícios de se exercitar superam qualquer risco", disse a coordenadora.

Comece meses antes da maratona, inicie cada sessão com uma queimada e aumente gradualmente a distância percorrida. Programar dias de descanso entre as corridas é importante, porque permite que as articulações e os músculos se recuperem e se fortaleçam. Consulte um médico para mapear possíveis problemas de saúde.

Em uma semana, os adultos devem fazer um mínimo de 150 minutos de exercícios de intensidade moderada, como caminhada rápida, tênis ou ciclismo — ou 75 minutos de exercício vigoroso, como corrida, futebol ou rugby.

As pessoas também devem fazer atividades de fortalecimento - como flexões, abdominais ou musculação - pelo menos duas vezes por semana para preparar os músculos.

**CASA DA LUA - CLUBE CAMPESTRE**

**CONVOCAÇÃO ASSEMBLÉIA GERAL ORDINÁRIA**

Em cumprimento ao que determina o art. 42 c/c art. 45, do Estatuto Social, convoco os Associados do Casa da Lua Clube Campestre, para Assembléia Geral Ordinária, que se fará realizar, conforme a seguir:

**Data:** 16/02/2020.  
**Horário:** 19:00 h. 1ª Convocação com 2/3 dos Associados; 19:30 h. 2ª Convocação com qualquer quórum.

**Local:** Salão Principal, de frente para a Piscina.  
**Número de Associados com Direito a Voto:** 287

**Pauta:**

1) - Aprovação do Estatuto Social.

Resende-RJ, 06 de fevereiro de 2020.

**Cezar Augusto C. Stagi**  
**Presidente do Conselho Deliberativo**

**Leia, assine e anuncie.**

comercial@vozdacidade.com  
**(24) 3322-3881**

**Barra Mansa**

**AVISO DE LICITAÇÃO**  
**PREGÃO ELETRÔNICO Nº 003/2020/A**  
**OBJETO: AQUISIÇÃO DE SACO DE ANIGAEM. Início do recebimento das propostas: 06/02/2020 às 17h - Encerramento de recebimento: 18/02/2020 às 09h00 - Abertura: 18/02/2020 às 09h01 - Início do Pregão: 18/02/2020 às 09h30.**

O edital poderá ser obtido através do site [www.barramansa.rj.gov.br](http://www.barramansa.rj.gov.br). Maiores informações (24) 2106-3534 pelo e-mail [edita@barramansa.rj.gov.br](mailto:edita@barramansa.rj.gov.br) ou [coordenadoria.compras@gmail.com](mailto:coordenadoria.compras@gmail.com)

**Renata E. de M. das N. Conceição**  
**Assistente Administrativo**

**Procura-se**

**Contato:**  
**(24) 98837-8143**  
**3324-6594**

**Voyage prata, placa LRB4C47 Foi roubado no assalto do dia 24/01, às 14:00h, no bairro Monte Cristo, Barra Mansa-RJ.**

**TOP FIT ACADEMIA**

PLANOS A PARTIR DE **49,90**

**HORÁRIOS FLEXÍVEIS**  
**TOTAL ACOMPANHAMENTO**  
**LOJA COM O MELHOR DA MODA FITNESS**

**GARANTIMOS O SEU RESULTADO**

**MUSCULAÇÃO** | **TUDO ISSO E MUITO MAIS COMODIDADES PARA VOCÊ.** | **PDE. PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO ACOMPANHAMENTO INTEGRAL**

Rua Dr José Alves Caldeira n 112, Centro - Barra Mansa  
 AO LADO DA TABACARIA BE HAPPY **(24) 3323 - 6456**