

Doenças cardíacas tendem a aumentar no Inverno, principalmente em idosos

Nesta quarta-feira, dia 26 de julho, foi comemorado o Dia dos Avós, e por isso, é importante lembrar dos cuidados com os nossos velhinhos, principalmente quando o assunto é o coração. Muitos não sabem, mas no inverno o número de doenças cardíacas tendem a aumentar e acomete principalmente as pessoas com mais idade. Isso acontece devido as baixas temperaturas, que em podem causar a diminuição da circulação sanguínea no músculo cardíaco.

“Nós costumamos prestar atenção nas doenças mais comuns dessa época, como gripes e resfriados, mas

com a chegada do frio e a diminuição do fluxo sanguíneo, as chances de um idoso com gripe ter um infarto aumentam consideravelmente, e a vacinação contra gripe previne tais eventos”, explica o Dr. Massimo Colombini, médico de família do aplicativo Docway. Ainda segundo o especialista, um estudo para verificar o impacto da vacina contra gripe na redução de infartos, publicado no ano de 2000, demonstrou uma redução de 78% da ocorrência dos infartos, além de redução dos níveis de hospitalização.

Dados da Associação Americana do Coração

(American Heart Association), de 2015, mostram que nessa época do ano, os casos de infarto cardíaco chegam a aumentar entre 20% e 25%, com riscos ainda maiores para aqueles que já tenham uma predisposição ou sofrem de alguma doença no coração. Para evitar esse tipo de situação, além da vacinação, é muito importante ter hábitos saudáveis. “Uma alimentação adequada aliada a exercícios físicos regulares, ainda a prevenção é a forma mais eficaz contra todo tipo de doença”, completa o médico.

Foto/divulgação



26 de julho - dia dos avós

Nova tarifa de pedágio na RJ 116 começa a valer em 01/08

A nova tarifa básica do pedágio da RJ 116 (Itaboraí – Nova Friburgo – Macuco) começará a ser cobrada à zero hora da próxima terça-feira, dia 1º de agosto. O valor da tarifa passa de R\$5,40 para R\$5,60. O reajuste é anual e ordinário e faz parte do contrato de concessão estabelecido entre o Governo do Estado e a Concessionária Rota116 S/A e serve também para a continuidade das obras e melhorias ao longo dos 140 quilômetros de concessão. O reajuste foi aprovado por unanimidade na terça-feira (25/07) durante sessão regulatória da Agetransp (Agência Reguladora de Serviços Públicos Concedidos e Transportes Aquaviários, Ferroviários e Metroviários e de Rodovias do Estado do Rio de Janeiro) e publicado no Diário Oficial desta quinta-feira (27/07).

“O reajuste serve não só para manter o equilíbrio do contrato e podermos continuar a fazer a manutenção e prestar a assistência aos motoristas, como realizar melhorias na rodovia”, explica David Augusto Barbosa, superintendente geral da

Concessionária, lembrando que atualmente a Rota 116 vem duplicando a rodovia na área de Itaboraí, até o entroncamento com a BR 101, em Duques. Outra melhoria apontada pelo superintendente é a modernização dos trevos e confluências ao longo da RJ 116 como realizado recentemente em Sambaetiba e no entroncamento com a RJ 122, em Cachoeiras de Macacu.

A RJ 116 tem quatro praças de pedágio, localizadas nos quilômetros 1,9 em Itaboraí; 48,8, em Cachoeiras de Macacu; 90,4 em Nova Friburgo e 122,3 em Cordeiro. A tarifa de R\$5,60 é para carros de passeio. Para caminhões e ônibus de até dois eixos a tarifa passa para R\$11,20. Veículos de três a seis eixos o valor será de R\$22,40 e acima de seis eixos será cobrada a tarifa básica multiplicada pelo número de eixos do veículo.

A Concessionária Rota 116 administra desde março de 2001, o eixo rodoviário formado por um trecho de 1,7 km da RJ 104 (Itaboraí) e a RJ 116, no trecho entre Itaboraí a Macuco

totalizando 140 quilômetros de rodovia concedida. O atendimento ao usuário é feito ininterruptamente 24 horas por dia, com serviços de inspeção, reboque de veículos leves e pesados, caminhões para apreensão de animais e de combate a focos de incêndio. Os usuários contam com bases de apoio em diferentes trechos da rodovia e são feitos investimentos na ampliação e conservação da sua malha rodoviária como vem ocorrendo no Trecho Norte.

Entre as várias melhorias implantadas pela Concessionária Rota 116 S/A nos últimos anos, está a terceira faixa de rolamento do trecho de subida da Serra dos Três Picos, diminuindo o tempo de deslocamento dos motoristas no acesso aos municípios de Nova Friburgo e cidades vizinhas e a ampliação do Trecho Norte da Rodovia com terceira faixa e acostamento. Também vem sendo feito inúmeros investimentos em contenções de encostas, alargamentos de pontes e recuperação do pavimento asfáltico.

75ª Expo-Cordeiro foi sucesso de público e organização

Foto e fonte/Ricardo Vieira Ascom Cordeiro



Pela primeira vez em quase 100 anos de sua rica história, a principal feira rural fluminense foi realizada sem qualquer custo para os cofres públicos

Desde sua primeira edição, em 1921, a Exposição Agropecuária se tornou um marco para Cordeiro, que é conhecido em muitas regiões pela realização daquela que é sua maior festa e se tornou também sua marca registrada, atraindo produtores rurais, industriários, comerciantes, empresários e visitantes de todo país. Contudo, nos anos anteriores, passada a euforia do evento, a Administração Municipal acabava arcando com seus ônus e acumulando dívidas por ter de custear as altíssimas despesas da festa.

Construindo um legado
Ciente dessa situação e vivenciando dias difíceis diante da grave crise financeira, o prefeito Luciano Batatinha cogitou até mesmo não realizar a Exposição para não prejudicar outros setores, como Educação e Saúde. Assim, ao lado da vice-prefeita Maria Helena, ele decidiu optar por um formato inédito, que obedeceu a um planejamento criativo, inteligente e minuciosamente organizado, tornando possível a 75ª Expo-Cordeiro, realizada entre quarta-feira e o último domingo (de 19 a 23 de julho).

Por determinação do prefeito, depois de promover previamente uma licitação aberta às empresas especializadas no ramo de eventos de grande porte, a Prefeitura de Cordeiro terceirizou a 75ª Exposição Agropecuária de Cordeiro, cujos resultados superaram todas as expectativas, o que se ratifica pela intensa participação popular durante os cinco dias de festa, quando milhares de cordeirenses e visitantes frequentaram o bom e velho Parque Raul Veiga para desfrutar da programação da feira.

Primando pela organização
Apesar do imprevisto com a iluminação na primeira noite, falha corrigida para o restante do evento, desde a distribuição e colocação de barracas e estandes; passando pela limpeza realizada diariamente no recinto; qualidade de exposição e leilão de animais, com a consequente valorização do agronegócio; manutenção da segurança e policiamento; assistência médica e presença de ambulâncias; parque de diversão; e culminando com os eventos culturais oportunizando uma vitrine aos artistas locais, a organização foi um sucesso,

especialmente pelo tempo ínfimo de planejamento.

Domingo inédito

No que se refere aos shows, a área reservada às apresentações musicais ficou pequena para o grande público, que literalmente lotou as dependências do parque de eventos e se espremeu para acompanhar uma programação eclética e cujos horários marcados para os shows foram respeitados, seguindo determinação da firma vencedora do processo licitatório. Os artistas também avalizaram a qualidade da organização.

Visitando todos os ritmos musicais, capazes de agradar aos mais variados gostos, a programação dos shows teve seu ponto alto no último domingo, 23, quando o palco principal abrigou de forma inédita na Expo-Cordeiro mais de cinco horas de música, diversão e integração entre bandas, cantores e expectadores, com a presença de seis artistas diferentes para o delírio dos fãs. “Não poderíamos finalizar um evento desse porte senão pela oferta de um domingo especial, com o que há de mais empolgante na música da atualidade”, definiu um dos organizadores do show.



PORTARIA BOM PREVI Nº. 043/ 2017, DE 20 DE JULHO DE 2017.
O DIRETOR PRESIDENTE DA DIRETORIA EXECUTIVA DO INSTITUTO DE PREVIDÊNCIA DOS SERVIDORES PÚBLICOS DO MUNICÍPIO DE BOM JARDIM - BOM PREVI, no uso de suas atribuições e de acordo com o **Processo Administrativo n.º 140/2017, de 19 de julho de 2017 – BOM PREVI**

RESOLVE:
CESSAR o benefício de aposentadoria do senhor **RENALDO JOSÉ ERTHAL**, Motorista, Matrícula 12/0003 GPC, Nível VI, Padrão I, em razão do óbito ocorrido em **02/07/2017**.
Esta portaria entrará em vigor na data de sua publicação, produzindo efeitos financeiros a partir da data do óbito.
Registre-se, publique-se, cumpra-se.

Bom Jardim/RJ, em 20 de julho de 2017.

IVANIR ELEDIR THULLER
DIRETOR PRESIDENTE

Jornal O Macuco. Edição nº 305, 28 de julho de 2017, página 03.

SEBRAE/RJ anuncia programação em Cordeiro

A Prefeitura de Cordeiro – através da Secretaria de Indústria, Comércio e Desenvolvimento Econômico e da Sala do Empreendedor – continua mantendo um trabalho fundamental de parceria com o SEBRAE/RJ, fator que tem sido preponderante na viabilização de cursos e oficinas visando enriquecer os conhecimentos de empresários, pequenos e médios empreendedores do município.

Seguindo essa parceria, a Sala do Empreendedor anuncia que em breve o SEBRAE estará retomando a programação constante de sua agenda para 2017 em Cordeiro. Por isso, é importante que os

interessados estejam atentos e se planejem para participar das capacitações que sejam mais adequadas às carências e perfis de suas empresas, aproveitando a experiência e profissionalismo dos técnicos do SEBRAE.

Confira o Cronograma

AGOSTO – 17/08, 19h, Gratuito: Café Empresarial com 'Apresentação de Soluções a Oportunidades para o seu Negócio'; 22/08, 19h, Gratuita: Palestra 'Programa SEBRAE Mais Resultados';

SETEMBRO – 06/09, 19h, R\$ 30,00: Palestra '10

Principais Soluções para Vender pela Internet'; 20/09, 19h, R\$ 30,00: Palestra 'Como Atrair, Conquistar e Manter Clientes';

OUTUBRO – 04/10, 18h30min, Gratuita: Oficina 'SEI Vender'; 09/10, 18h30min, Gratuito: Curso 'SEI Comprar'; 25/10, 18h30min, Gratuito: Curso 'SEI Planejar'.

Todos os interessados em se inscrever podem entrar em contato pelo telefone (22) 2551-1220 – Associação Comercial, Industrial e Agrícola de Cordeiro, ou procurar o responsável na sede da entidade, na Avenida Raul Veiga, Centro, Cordeiro.

www.jornalomacuco.com.br
(22) 2554-1221