Dr. Dimas alerta ainda para os perigos que uma desidratação pode causar em indivíduos que praticam atividades físicas com o calor intenso. Os sintomas da falta de ingestão de água podem, muitas vezes, evoluir para quadros de confusão mental, além da frequência cardíaca elevada. Quando não tratada rapidamente, ela pode ocasionar perda de consciência, convulsões e até mesmo óbito.

Para isso, a Sociedade Brasileira de Medicina Esportiva recomenda a ingestão de 250ml a 500ml de água entre 1 e 2 horas antes da atividade física. Além disso, durante o exercício, é importante ingerir água a partir de 15 minutos de atividade física e manter a reposição a cada 15 minutos, com volume variando entre 500ml e 2000ml/hora, de acordo com a temperatura, umidade e intensidade do exercício.

"A hidratação deverá ser maior nos dias mais quentes e se for treinos mais intensos. Não se deve esquecer que depois da atividade é recomendado manter a reidratação para compensar, além do gasto durante o exercício, a perda de água adicional pela urina", explicou Dr. Dimas.

ALIMENTAÇÃO

O educador físico Breno Antônio Gomes da Silva defende a importância de se alimentar bem durante o intenso calor, especialmente para aqueles que desejam praticar atividades físicas ao ar livre, em exercícios como caminhadas, corridas, exercícios funcionais e futebol.

De acordo com o especialista graduado na Universidade Federal de Uberlândia (UFU), os alimentos mais apropriados para o momento são frutas como melancia, banana e laranja, já que são ricos em sais minerais, que são perdidos durante práticas esportivas. "As atividades no calor são um risco para qualquer tipo de pessoa. O aconselhável é praticar algo não tão intenso e sempre fazer a reposição da água e de sais minerais", explicou o profissional.

Assim como Democh, Breno disse que a desidratação pode causar grandes danos à saúde das pessoas. "A hidratação é extremamente importante. O aumento da temperatura corporal aumenta a sudorese, e a perda de líquido faz com que o rendimento caia, e isso causa um mal-estar podendo levar até a morte. Nesse momento de altas temperaturas esse risco é ainda maior, então a hidratação precisa ser redobrada", relatou.

Especializado em treinamento desportivo pela Faculdade de Venda Nova do Imigrante (Faveni/SP), Breno alerta também para os riscos de atividades físicas no calor para pessoas com patologias no coração. De acordo com ele, em caso de mal-estar, é aconselhável interromper o exercício imediatamente.

"Procure fazer atividades não tão intensas e em horários com temperaturas mais amenas. Se passar mal, pare a atividade e procure assistência, verifique a pressão arterial e vá até um médico. É sempre importante buscar orientação de um profissional, hidratar bastante e se alimentar bem", finalizou.

RECOMENDAÇÕES

Avaliação médica antes de qualquer atividade física para identificar e quando possível corrigir eventuais limitações clínicas à prática do esporte.

Evitar exercícios no horário entre 9 e 17h, período de maior incidência de raios ultravioletas deletérios para a pele e temperatura mais alta.

Faça refeições leves antes da prática de exercícios como frutas, iogurtes e vitaminas.

Hidratação adequada antes, durante e após a atividade física.

Atividades com mais de uma hora de duração é interessante a reposição de carboidratos de moderado a alto índice glicêmico, que podem ser na forma de géis, bebidas isotônicas, frutas, incluindo água de coco.

Tenha sempre orientação com profissional de educação física para programar sua atividade respeitando suas limitações fisiológicas e capacidade física.

DIVULGAÇÃO

Educador físico Breno defende a importância de se alimentar bem durante o intenso calor

PREFEITURA DE UBERLÂNDIA

AVISO DE NOVA DATA DE ABERTURA
PREGÃO ELETRÔNICO
Nº. 508/2020

OBJETO: Aquisição de materiais médico hospitalares diversos.O Secretário Municipal de Saúde, no uso de suas atribuições legais, torna público e para conhecimento das licitantes e de quem mais interessar possa, que devido ao equívoco do quantitativo de alguns itens publicado no portal comprasnet, e que o mesmo influencia na elaboração da proposta a sessão pública na Internet para recebimento das Propostas estará aberta até às 09:00 horas do dia 06/11/2020, no endereço www.comprasgovernamentais.gov.br. Informa ainda, que o detalhamento das alterações encontra-se no sítio da Prefeitura Municipal de Uberlândia no link Licitações e no portal www.comprasgovernamentais.gov.br, que será republicado com as devidas alterações, nos termos do §4º do art. 21 da Lei Federal nº 8.666/1993. Uberlândia, 14 de outubro de 2020.GLADSTONE RODRIGUES DA CUNHA FILHO.Secretário Municipal de Saúde

AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO PARA REGISTRO DE PREÇOS Nº. 593/2020
CRITÉRIO DE JULGAMENTO "MENOR PREÇO POR ITEM"

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE, por meio da DIRETORIA DE COMPRAS - Realizará licitação supramencionada - Objeto: Aquisição de materiais (balde plástico, vassouras, saco para lixo e outros. A sessão pública na Internet para recebimento das Propostas estará aberta até as 09:00 horas do dia 10/11/2020, no endereço www.comprasgovernamentais.gov.br. Uberlândia-MG, 16 de outubro de 2020.TANIA MARIA DE SOUZA TOLEDO.SECRETÁRIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO PARA REGISTRO DE PREÇOS Nº. 640/2020
CRITÉRIO DE JULGAMENTO "MENOR PREÇO POR ITEM"

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO, por meio da DIRETORIA DE COMPRAS - Realizará licitação supramencionada - Objeto: Fornecimento de carnes (suína, de frango, bovina e filé de tilápia) em atendimento à Secretaria acima citada. A sessão pública na Internet para recebimento das Propostas estará aberta até as 09:00 horas do dia 10/11/2020, no endereço www.comprasgovernamentais.gov.br. Uberlândia/MG, 16 de outubro de 2020.TANIA MARIA DE SOUZA TOLEDO.Secretária Municipal de Educação

AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO PARA REGISTRO DE PREÇOS Nº. 634/2020
CRITÉRIO DE JULGAMENTO "MENOR PREÇO POR ITEM"

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE, por meio da DIRETORIA DE COMPRAS - Realizará licitação supramencionada - Objeto: Aquisição de Dispensador Manual de Senhas, modelo Bico de Pato. A sessão pública na Internet para recebimento das Propostas estará aberta até as 09:00 horas do dia 03/11 /2020, no endereço www.comprasgovernamentais.gov.br. Uberlândia-MG, 10 de setembro de 2020.GLADSTONE RODRIGUES DA CUNHA FILHO.SECRETÁRIO MUNICIPAL DE SAÚDE

AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO PARA REGISTRO DE PREÇOS Nº. 667/2020
CRITÉRIO DE JULGAMENTO "MENOR PREÇO GLOBAL"

SECRETARIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO, por meio da DIRETORIA DE COMPRAS - Realizará licitação supramencionada - Objeto: Fornecimento de coffee break, em atendimento às Secretarias Municipais e aos demais Órgãos da Administração Indireta da PMU. A sessão pública na Internet para recebimento das Propostas estará aberta até as 09:00 horas do dia 09/11/2020, no endereço www.comprasgovernamentais.gov.br.Uberlândia/MG, 16 de outubro de 2020.MARLY VIEIRA DA SILVA MELAZO.SECRETÁRIA MUNICIPAL DE ADMINISTRAÇÃO

Callink Serviços de Call Center Ltda. comunica o funcionário KAIQUE MAGALHAES CAMPOS (CTPS 000010237/série 0145 MG) que, considerando sua ausência injustificada do trabalho por mais de 30 dias, faltando às suas atividades profissionais, o mesmo está dispensado, a partir da presente data, 14/10/2020, por desídia e abandono de emprego, art. 482, alíneas "E" e "I" CLT. Fica o funcionário comunicado que deverá apresentar sua CTPS no dia do acerto rescisório, junto ao Atendimento RH da Callink, para as devidas anotações e baixa, bem como deverá entregar no prazo de 48 úteis em aludido departamento todos os equipamentos e materiais relativos à empresa, tais como: crachá, cartão Policard farmácia, cartão Unimed, cartão Uniodonto, cartão Cinépolis, uniforme, head-fone, cadeado do armário e tudo mais. Fica o funcionário comunicado que o acerto rescisório/homologação será no Atendimento RH, dia 22/10/2020 às 15:00hrs no seguinte endereço: Rua Niterói, nº 1771.

PROTOCOLO DE ASSINATURA(S)

O documento acima foi proposto para assinatura digital na plataforma Portal de Assinaturas Certisign. Para verificar as assinaturas clique no link: https://www.portaldeassinaturas.com.br/Verificar/DA12-B00C-56BB-97CB ou vá até o site https://www.portaldeassinaturas.com.br:443 e utilize o código abaixo para verificar se este documento é válido.

Código para verificação: DA12-B00C-56BB-97CB

Hash do Documento

62A88E7D80B91E52B7B9AF676183BA26F63863D3E4F28F0CD4F481335F824C91

O(s) nome(s) indicado(s) para assinatura, bem como seu(s) status em 16/10/2020 é(são) :

- Ayer Felipe De Faria Neto - 045.070.646-00 em 16/10/2020 22:26 UTC-03:00
  Tipo: Certificado Digital - GAIA EDITORA GRAFICA EIRELI - 12.512.322/0001-07