

Adiada alteração de trânsito na Antônio Scodeler para a reconstrução de ponte



PÁGINA 4

Presidente da Câmara visita obras da Escola Municipal Professora Maria Barbosa



PÁGINA 3

Deputada do PL visita P. Alegre e declara apoio a reeleição do prefeito Cel Dimas

PÁGINA 3

Jovem morre em acidente trágico na Perimetral



PÁGINA 4

Matrículas para Ensino Infantil em PA iniciam nesta quarta-feira



PÁGINA 2

ATENÇÃO GESTOR LEI Nº 14.230/2021

PUBLICAÇÕES OBRIGATÓRIAS

A negativa de publicidade dos atos oficiais constitui ato de **IMPROBIDADE ADMINISTRATIVA**

É obrigatório a publicação das matérias legais e atos oficiais que envolvem processos licitatórios em Diários Oficiais e em jornais Diários de grande circulação



Resultados do Enem 2023 já podem ser acessados

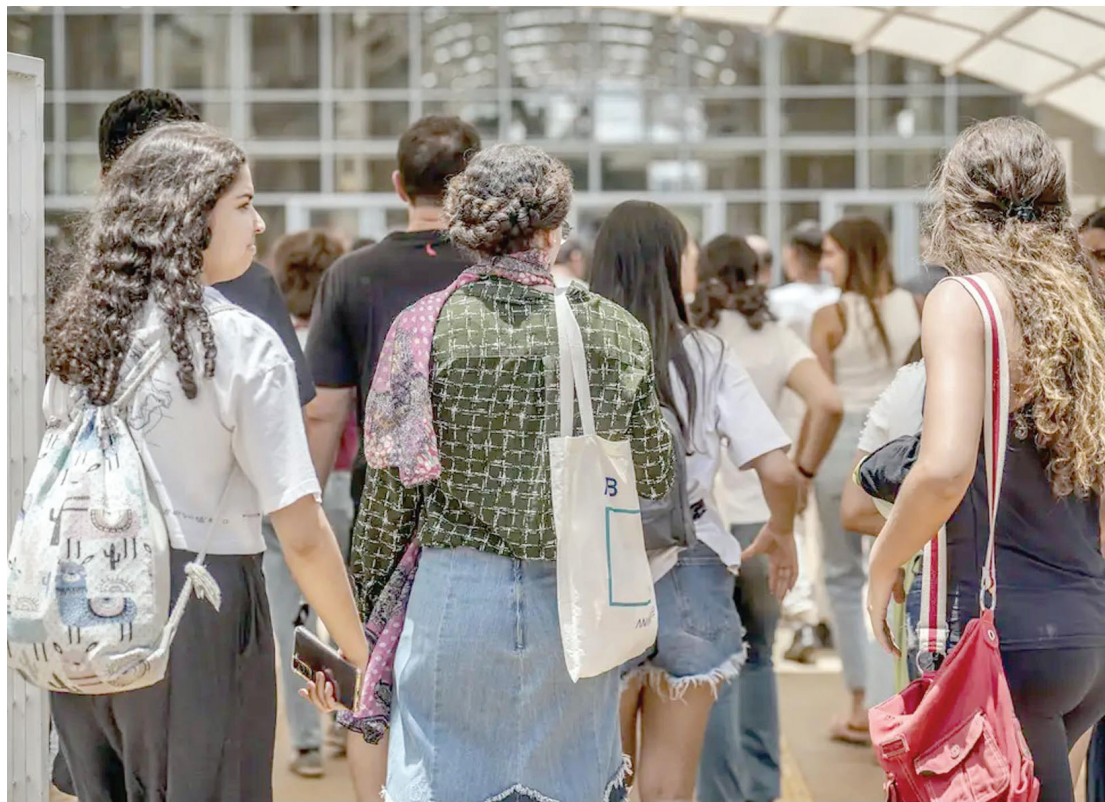
DA REDAÇÃO
jordiario@gmail.com

Os resultados do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) já podem ser acessados por meio da Página do Participante, utilizando o login único da plataforma gov.br.

As provas foram aplicadas nos dias 5 e 12 de novembro de 2023. Ao todo, mais de 3,9 milhões de pessoas participaram do certame.

De acordo com o Ministério da Educação (MEC), as notas dos chamados treineiros – candidatos que participaram do exame em busca de autoavaliação, sem concorrer às vagas – serão divulgadas somente em março. Já o espelho com a avaliação das redações será disponibilizado em 90 dias.

Além de avaliar o desempenho escolar dos estudantes ao término da educação bási-



ca, o Enem é a principal porta de entrada para a educação superior no Brasil, por meio do Sistema de Seleção Unificada (Sisu) e de iniciativas como o

Programa Universidade para Todos (Prouni).

Os resultados também são utilizados como critério único ou complementar dos proces-

sos seletivos, além de servirem de parâmetro para acesso a auxílios governamentais, como o Fundo de Financiamento Estudantil (Fies).

Menopausa: a importância do olhar sobre metabolismo ósseo nessa fase

DA REDAÇÃO
jordiario@gmail.com

“A deficiência de estrogênio durante a menopausa leva a perturbações nos processos de renovação óssea. O ciclo normal de regeneração óssea é prejudicado, causando aumento da reabsorção óssea sem reposição adequada. Ao longo do tempo, esse desequilíbrio resulta no desenvolvimento de osteoporose, caracterizada por ossos enfraquecidos e porosos, propensos a fraturas mesmo com impactos leves”, explica Dra. Maria Lucia Fleiuss Farias, endocrinologista.

A deficiência de estrogênio durante a menopausa interfere com o aproveitamento de nutrientes essenciais ao osso, como o cálcio, o fósforo e a vitamina D. Mudanças na microbiota intestinal após a menopausa contribuem para esses distúrbios.

“Embora a ingestão calórica possa precisar de ajustes devido às mudanças metabólicas durante a menopausa, há uma preocupação com as mulheres que adotam dietas restritivas, especialmente aquelas que optam por estilos de vida veganos ou vegetarianos (excluindo ovos e laticínios). Leites vegetais precisam ser enriquecidos em cálcio para atingir o teor adequado deste nutriente. É importante ter uma dieta equilibrada, incorporando proteínas tanto de origem animal quanto vegetal. Dietas restritivas, incluindo eliminações desnecessárias como a lactose podem afetar adversamente a saúde óssea e o bem-estar geral”, explica a endocrinologista.



Como prevenir a osteoporose? Considerar a reposição dos hormônios femininos, que evitam todas essas alterações enquanto são mantidos. Além disso, para prevenir a osteoporose, é preciso investir em:

- Cálcio: É um importante componente de nosso esqueleto, e cerca de 99% desse mineral fica nos ossos, que funcionam como um reservatório para manter os níveis de cálcio no sangue — essencial para a função saudável de nervos e músculos. Alimentos e bebidas à base de leite são as principais fontes de cálcio para

saúde dos ossos.

- Exercício físico regular: Praticado regularmente, o exercício físico ajuda o corpo a manter uma boa massa óssea e os músculos fortalecidos contribuem para uma melhor sustentação dos ossos.

- Vitamina D: Desempenha papel fundamental no desenvolvimento e manutenção de ossos saudáveis; auxilia a absorção de cálcio do alimento no intestino e assegura a renovação e mineralização correta dos ossos. Dependemos quase exclusivamente da exposição ao sol para obter a vitamina D em quantidades adequadas, já que ela não é

muito disponível nos alimentos. Por isso, muitas vezes, a suplementação é necessária.

- Consumir proteínas e praticar atividade física contribuem para fortalecer os músculos e proteger os ossos. O fortalecimento dos músculos é muito importante, pois eles dão sustentação aos ossos. Para fortalecer os músculos, é preciso fazer os chamados exercícios resistidos, ou seja, movimentá-los contra alguma resistência, usando o peso do corpo ou pesos livres. Conforme o tempo vai passando, os exercícios vão ficando mais fáceis e os músculos mais fortes.

PREFEITURA MUNICIPAL DE POUSO ALEGRE/MG – INTIMAÇÃO RECURSAL TOMADA DE PREÇOS Nº 20/2023 - Processo Administrativo nº 234/2023. Objeto: “Contratação de empresa especializada para a execução de obra de reforma do Centro Educacional Infantil Municipal - Ceim do Bairro São Cristóvão”. Ficam todos os licitantes intimados para, caso queiram, interpor RECURSOS acerca da habilitação e/ou inabilitação das empresas participantes, obedecendo ao disposto no artigo 109 da lei 8.666/1993. A CPL informa que após diligência e conforme Ata de Sessão Fechada de Análise de Documentos de Habilitação, as empresas Amplinas Engenharia Ltda, Base Forte Engenharia Ltda, Marco Zero Construção Indústria e Comércio Ltda e Torre Alta Engenharia Ltda encontram-se habilitadas e as empresas Correa kersul Engenharia Ltda e J.Costa Engenharia e Construção Ltda, encontram-se inabilitadas. Na ocasião comunico que o processo encontra-se com vistas franqueadas aos interessados. Mais informações: (35) 3449-4023 ou email: licitapamg@gmail.com. Pouso Alegre/MG, 16 de Janeiro de 2024. Ana Carolina Boschi Santana – Presidente Interina da CPL

PREFEITURA MUNICIPAL DE POUSO ALEGRE/MG – INTIMAÇÃO RECURSAL TOMADA DE PREÇOS Nº 19/2023 - Processo Administrativo nº 202/2023. Objeto: “Contratação de empresa especializada para a revitalização das quadras da Praça de Esportes Municipal, incluindo o fornecimento de material, equipamentos e mão de obra”. Ficam todos os licitantes intimados para, caso queiram, interpor RECURSOS acerca da HABILITAÇÃO das empresas participantes, obedecendo ao disposto no artigo 109 da lei 8.666/1993. A CPL informa que a empresa: Rjf construção civil Ltda – me, encontra-se habilitada e as empresas: Neossolos Ltda e Mhs Serviços Ltda encontram-se inabilitadas. Na ocasião comunico que o processo encontra-se com vistas franqueadas aos interessados. Mais informações: (35) 3449-4023 ou email: licitapamg@gmail.com. Pouso Alegre/MG, 16 de janeiro de 2024. Ana Carolina Boschi Santana – Presidente Interina da CPL

DOENÇAS QUASE ELIMINADAS ESTÃO VOLTANDO!

DIFTERIA
89 CASOS NO BRASIL NOS ÚLTIMOS DEZ ANOS
CORYNEBACTERIUM DIPHTHERIAE

COQUE LUCHE
499 ÓBITOS NO BRASIL DE 2008 A 2018
BORDETELLA PERTUSSIS

POLIOMIELITE
SEU RESSURGIMENTO PODERIA PRODUZIR 200 MIL NOVOS CASOS A CADA ANO
POLIOVIRUS

SARAMPO
5.404 CASOS CONFIRMADOS NO BRASIL EM 2019.

CADA ANO MORREM MILHÕES DE CRIANÇAS NO MUNDO POR DOENÇAS QUE PODEM SER EVITADAS COM VACINAS

GRACAS AO MOVIMENTO ANTI-VACINAS

SES GOVERNO DO ESTADO DE MINAS GERAIS

ESSA CORRENTE PRECISA DE VOCÊ.

DOE SANGUE.

Faça isso em 10 minutos. Seu sangue é doado e separado para OEC. Proteja e fortaleça sua próxima.

BRASIL

ATENÇÃO GESTOR LEI Nº 14.230/2021

PUBLICAÇÕES OBRIGATÓRIAS

A negativa de publicidade dos atos oficiais constitui ato de **IMPROBIDADE ADMINISTRATIVA**

É obrigatório a publicação das matérias legais e atos oficiais que envolvem processos licitatórios em Diários Oficiais e em **jornais Diários de grande circulação**

D4Sign 3f8de518-1c1b-4c74-a70c-9417928de377 - Para confirmar as assinaturas acesse <https://secure.d4sign.com.br/verificar>

Documento assinado eletronicamente, conforme MP 2.200-2/01, Art. 10º, §2.



Jornal Diário 17 janeiro 2024 pdf

Código do documento 3f8de518-1c1b-4c74-a70c-9417928de377



Assinaturas



jornaldiarioadm@gmail.com

Assinar

Eventos do documento

19 Jan 2024, 09:02:31

Documento 3f8de518-1c1b-4c74-a70c-9417928de377 **criado** por DONIZETI DE LIMA CAZELATO (e47d7e05-5e69-4941-b1d4-e2ce37ca0fc2). Email:jordiario@gmail.com. - DATE_ATOM: 2024-01-19T09:02:31-03:00

19 Jan 2024, 09:03:10

Assinaturas **iniciadas** por DONIZETI DE LIMA CAZELATO (e47d7e05-5e69-4941-b1d4-e2ce37ca0fc2). Email: jordiario@gmail.com. - DATE_ATOM: 2024-01-19T09:03:10-03:00

Hash do documento original

(SHA256):1b28c5efa3fc395c8706109bc9e7475d71f3db2ba522efe8d11707629c9a1db6

(SHA512):c1ff66b6c2a4ec6e5fab01482917d55d6212c2ec0995e6208ca7937b0988d2876016f3128ed77e91f5062084fd9f480be238db5a2e62d1e28685208cfd35139e

Esse log pertence **única e exclusivamente** aos documentos de HASH acima

Esse documento está assinado e certificado pela D4Sign