

POMBOS-CORREIO

Editorial

Ficar no peso ideal - o assunto é sério – mas às vezes, somos mal disciplinados

A Organização Mundial da Saúde(OMS), há muitos anos alerta a população sobre o peso ideal para as pessoas. Um método foi criado por Quélet em 1835, para calcular o IMC (Índice de Massa Corporal). Peso da pessoa(kg), dividido pela altura da pessoa (altura em metro x altura em metro).

Exemplo: Um cidadão(a) que pesa 95 kg e altura 1,68 metros. Calcula-se: $95\text{kg} \div (1,68\text{m} \times 1,68\text{m}) = 2,82$. Resultado: $95 \text{ kg} \div 2,82 = 33,68$ IMC (a pessoa está com obesidade). Nota: Na calculadora científica também fica fácil apurar $1,68^2$ (1,68 e clica em x^2) = 2,82.



$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO}}{\text{ALTURA} \times \text{ALTURA}}$$

Foi criado uma tabela para melhor entendimento da classificação das pessoas quanto ao peso:

IMC	- Classificação
Abaixo de 18,5	- abaixo do peso
Entre 18,6 e 24,9	- Peso ideal
Entre 25,0 e 29	- levemente acima do peso
Entre 30,0 e 34,9	- obesidade
Entre 35,0 e 39,9	- obesidade II (severa)
Acima de 40,0	- obesidade mórbida

Para crianças ou adolescentes segue critérios diferentes.

As pessoas fora do peso ideal, já podem considerar doentes. A doença pode se tornar crônica.

Vamos nessa quaresma de 2022 começar com rigor, cuidar da nossa saúde para evitar sermos submetidos a cirurgias, etc

Quem acha que não se trata de fraqueza na disciplina(alimentar corretamente/fazer exercícios físicos), que procure um médico o mais rápido possível, para identificar o problema, a causa.

Para os obesos que não consegue emagrecer pelo sistema da autodisciplina, tem tratamento, entre eles, a cirurgia bariátrica.

Os meios de comunicação social, TVs, jornais, site, google, livros, bíblia sagrada, entre outros - trazem matérias esclarecedoras sobre inúmeros temas relacionados a saúde e vícios. Até entendemos e compreendemos, mas ficamos adiando colocar em prática nossas ações com rigor.

Vamos aproveitar o tempo quaresmal 2022 para iniciar um basta a inúmeros vícios que nos levam a sofrimentos, aborrecimentos, a perda da saúde, do emprego, da família, etc.

Quem está levando à risca o cuidado com a saúde/vícios perversos, meus parabéns! Segue em frente.

Fonte consulta: <https://indicedemassacorporal.com/>

Casal Lexi e Danny(citados na 1ª Página) - um exemplo a seguir:

Casal fez aposta: sem comer fora, sem lanches, sem álcool. Veja como eles estão... Introdução da história deles:

«Você está motivado o suficiente para viver de acordo com seus objetivos? Lexi e Danny, esse famoso casal da internet já passou por isso. Tudo começou com uma reflexão da parte de Lexi. Então, 18 meses depois, o extraordinário aconteceu na vida desse determinado casal. Este casal se tornou uma fonte de inspiração para milhões de pessoas que buscam mudanças drásticas em suas vidas».

«Hoje, esse casal nos dá uma verdadeira lição sobre como nunca devemos desistir de nossos próprios sonhos. Seguramente, você vai mudar sua atitude em relação à sua própria vida depois de ler a história de Lexi e Danny. Essa é uma história de inspiração e força de vontade. Quando tudo parecia perdido, eles decidiram que não aceitavam suas condições e saíram em busca de um futuro mais saudável e uma vida melhor».

Acesse esse link - <https://www.soo-healthy.com/pt-br/28080>

Procurando um forró

Um matuto chegou na capital e como de costume foi a procura de algum lugar que tivesse forró, quando de repente viu uma placa. - Forró do Gerson.

Esperou por muitas horas e nada desse forró começar já amanhecendo o dia passou um rapaz indo para o trabalho, ele resolveu perguntar.

- O moço que horas esse forró do Gerson começa?

O rapaz respondeu:

- Meu senhor aí não está escrito Forró do Gerson não, é Forro de Gesso.

**Temos
casas e
salas
comerciais
para alugar
Tel. 98433 0634
(Chico Né)**

PREFEITURA MUNICIPAL
CHAMADA PUBLICA 001/2019
CHAMADA PUBLICA 001/2019
PREFEITURA MUNICIPAL DE APIACAS

CHAMADA PÚBLICA PARA AQUISIÇÃO DE GÊNEROS ALIMENTÍCIOS DA AGRICULTURA FAMILIAR E
EMPREENDEDOR FAMILIAR RURAL

8 de Fevereiro de 2019 • Jornal Oficial Eletrônico dos Municípios do Estado de Mato Grosso • ANO XIV | N° 3.163
diariomunicipal.org/mt/amm • www.amm.org.br 187 Assinado Digitalmente

A PREFEITURA MUNICIPAL DE APIACAS, através da SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCACAO, atendendo a Lei no.
11.947/2009, Resolucao/FNDE/

CD no.038/2009, informa que realizara chamada publica: Aquisicao de generos alimenticios da agricultura familiar e do
empreendedor familiar rural

para merenda escolar das escolas municipais dia 28/02/2019 as 08:00 (oito) horas, de acordo com os lotes abaixo:
Estimativa de Quantitativos de Generos Alimenticios a serem Adquiridos da Agricultura Familiar e Empreendedor Familiar
Rural ano letivo de 2019

MANDIOCA KG

1° SEMANA 2° SEMANA 3° SEMANA 4° SEMANA

ENSINO INFANTIL 20 20 20 20

CENTRO DE PROMOÇÃO 25 25 25 25

PAULO FREIRE 25 25 25 25

GUILHERME DE ALMEIDA 08 08 08 08

TOTAL MENSAL 321 KG

QUANTITATIVO TOTAL 3.120 KG

ABACAXI KG

1° SEMANA 2° SEMANA 3° SEMANA

ENSINO INFANTIL 40

CENTRO DE PROMOÇÃO 45

PAULO FREIRE 45

GUILHERME DE ALMEIDA 10

TOTAL MENSAL 140KG

QUANTITATIVO TOTAL 1,400 KG

PONKAN (SAFRA, 2 MESES) KG

1° SEMANA 2° SEMANA 3° SEMANA

ENSINO INFANTIL 60

CENTRO DE PROMOÇÃO 60

PAULO FREIRE 60

GUILHERME DE ALMEIDA 15

TOTAL MENSAL 195 KG

QUANTITATIVO TOTAL 390 KG

ABÓBRINHA KG

1° SEMANA 2° SEMANA 3° SEMANA

ENSINO INFANTIL 15

CENTRO DE PROMOÇÃO 15

PAULO FREIRE 15

GUILHERME DE ALMEIDA 05

TOTAL MENSAL 50 KG

QUANTITATIVO TOTAL 550 KG

ABÓBORA MADURA KG

1° SEMANA 2° SEMANA 3° SEMANA

ENSINO INFANTIL 25

CENTRO DE PROMOÇÃO 20

PAULO FREIRE 25

GUILHERME DE ALMEIDA 08

TOTAL MENSAL 78 KG

QUANTITATIVO TOTAL 780 KG

BATATA DOCE KG

1° SEMANA 2° SEMANA 3° SEMANA

ENSINO INFANTIL 20

CENTRO DE PROMOÇÃO 25

PAULO FREIRE 25

GUILHERME DE ALMEIDA 08

TOTAL MENSAL 78 KG

QUANTITATIVO TOTAL 780 KG

PIMENTÃO DOCE KG

1° SEMANA 2° SEMANA 3° SEMANA

ENSINO INFANTIL 02

CENTRO DE PROMOÇÃO 02

PAULO FREIRE 02

GUILHERME DE ALMEIDA 01

TOTAL MENSAL 7

QUANTITATIVO TOTAL 70 KG

ALFACE LISA/CRESPA MAÏO

1° SEMANA 2° SEMANA 3° SEMANA 4° SEMANA

ENSINO INFANTIL 40 40 40 40

CENTRO DE PROMOÇÃO 45 45 45 45

PAULO FREIRE 45 45 45 45

GUILHERME DE ALMEIDA 15 15 15 15

TOTAL MENSAL 580 MC

QUANTITATIVO TOTAL 5.800 MC

8 de Fevereiro de 2019 • Jornal Oficial Eletrônico dos Municípios do Estado de Mato Grosso • ANO XIV | N° 3.163

diariomunicipal.org/mt/amm • www.amm.org.br 188 Assinado Digitalmente

COUVE MAÏO

1° SEMANA 2° SEMANA 3° SEMANA

ENSINO INFANTIL 25