

PUBLICAÇÃO OFICIAL - 29/05/2022

**CÂMARA MUNICIPAL DE PETRÓPOLIS****EDITAL DIV. Nº 13/2022**

(publicado originalmente em 28/05/2022)

O Presidente da Câmara Municipal de Petrópolis e o Presidente da Comissão de Finanças e Orçamento, de acordo com o Processo Adm. CMP nº 639/2022, no intuito de ampliar a participação popular e promover a transparência na gestão fiscal, COMUNICAM que será realizada no dia 31 de maio de 2022, terça-feira, às 14h30, no Plenário da Câmara Municipal de Petrópolis, conforme estabelece a Resolução nº 88/2016, Audiência Pública para demonstração e avaliação do cumprimento das Metas Fiscais referente ao 1º Quadrimestre de 2022, pelo Poder Executivo, nos termos do parágrafo 4º, do artigo 9º da Lei Complementar nº 101/2000. Petrópolis, 28 de maio de 2021.

Hingo Hammes  
Presidente  
Fred Procópio  
Presidente da Comissão de Finanças e Orçamento

**EDITAL DIV. Nº 14/2022**

(publicado originalmente em 28/05/2022)

O Presidente da Câmara Municipal de Petrópolis e o Presidente da Comissão de Defesa da Saúde, em cumprimento ao parágrafo 5º do artigo 36 da Lei Complementar nº 141/2012 e de acordo com o Processo Adm. CPM nº 639/2022, COMUNICAM que será realizada a Audiência Pública para a demonstração e avaliação do Relatório da Saúde referente ao Primeiro Quadrimestre de 2022, pelo Poder Executivo Municipal, no dia 31 de maio de 2022, terça-feira, às 19h, no Plenário da Câmara Municipal de Petrópolis, conforme estabelece a Resolução nº 88/2016. Petrópolis, 28 de maio de 2021.

Hingo Hammes  
Presidente  
Dr. Mauro Peralta  
Presidente da Comissão de Defesa da Saúde

**Sepultamento****CEMITÉRIO MUNICIPAL:**

Élcio dos Santos, 67 anos, Quitandinha, 9h30  
Sílvio Cesar Palmeira, 53 anos, Quitandinha, 11h  
Espedita Alves Batista, 71 anos, Itamarati, 11h30  
Maria Maurina da Silva, 61 anos, Quitandinha, 14h  
Almir de Oliveira, 60 anos, Estrada Saudade, 15h  
Isabela Machado Gasparelli, 36 anos, Corrêas, 15h  
Edavaldo da Silva, 53 anos, Duques, 15h30

**CEMITÉRIO DE ITAIPAIVA:**

Não houve sepultamentos

OBS. AS INFORMAÇÕES ACIMA SÃO FORNECIDAS AO DIÁRIO POR FUNCIONÁRIOS DAS SECRETARIAS DOS CEMITÉRIOS

**DR ANSELMO. PIRES DE SOUZA****ADVOGADO CRIMINALISTA****43 ANOS ATUANDO.****OAB 42456.RJ.****POS GRADUADO PROC PENAL****ATENDIMENTO: 24 988366136 ZAP**

**5** PADARIA E CONFEITARIA  
**Chaves**

Com uma completa lanchonete  
*Venha conhecer!*

Rua Dr. Porciúncula - 102 - Centro  
Ao lado do Terminal Rodoviário 24 2231-4260

**Personal**  
MARCAS E PATENTES

REGISTRO DE MARCAS E PATENTES  
CREDENCIAL Nº 323

Agente: Domingos Capistrano

**Operando no Mercado a 32 anos**

Tels.: (24) 2237-3210 | (24) 9832-0327 - Petrópolis - RJ

**UNIVERSO DOS CARTUCHOS**  
ouniversodoscartuchos@hotmail.com

Desde 2008  
**VENDA E RECARGA EM CARTUCHOS DE TONER E JATO DE TINTA**

Tels.: (24) 2242-5148 / 8115-2927  
Rua do Imperador, 772 s/l 19 - Galeria Marchese (escada rolante) - Petrópolis/RJ

**CASA DA LIMPEZA**

**SUA MELHOR ESCOLHA!**

RUA QUISSAMÃ 1931 - LJ 17  
2249-3963 98865 0952

# Dia Internacional pela Saúde da Mulher alerta para cuidados

## Geriatra indica soroterapia, implante de chip e medicina ortomolecular

O Dia Internacional pela Saúde da Mulher, comemorado neste sábado, 28 de maio, é uma data em que vale a pena se pensar nos cuidados em cada faixa etária, assim como nas novidades em tratamentos para os principais problemas enfrentados pelo gênero feminino. A geriatra Márcia Umbelino indica a soroterapia, o implante de chip, a medicina ortomolecular e a acupuntura contra males que vão da insônia à diminuição da libido, assim como para o emagrecimento e para melhorar a aparência de pele, unhas e cabelos.

Segundo a médica, algumas medidas são para todas. A começar pelo uso do protetor solar e pela realização pelo menos anual de exames ginecológicos. A partir dos 40 anos, é preciso fazer mamografia, ultrassonografia da mama, densitometria e ultrassonografia transvaginal. Abaixo dessa idade, somente ultrassonografia da mama, preventivo e transvaginal.

“É preciso pensar sempre em dosar os hormônios para saber se está próxima do climatério. É importante fazer o acompanhamento pelo menos uma vez por ano com exames de laboratório e de imagem. Mulheres que usam contraceptivos que podem aumentar o risco de trombose devem fazer dopler de membros inferiores eventualmente”, complementa Umbelino.

Ter à noite uma boa qualidade de sono, não se estressar tanto e evitar alimentos que inflamem, como frituras, refrigerantes, bebida alcoólica e cigarro também são recomendações gerais. É indicado, desde jovem, realizar a dosagem do hormônio da tireóide e da vitamina b12 e o ultrassom da tireóide. Esses cuidados devem fazer parte da rotina dos exames a partir dos 30 anos.

“Quanto menos in-



A GERIATRA Márcia Umbelino indica diversos tratamentos

gestão de gorduras e alimentos industrializados melhor para as mulheres, porque temos uma tendência maior à inflamação e estamos tendo um estresse igual ao dos homens. Só que nós temos uma capacidade 30% menor de suportar esse estresse pelas características do gênero feminino. A gente sofre muito mais os impactos do estresse do que os homens. Então, meditar, fazer exercício físico, terapia e acupuntura ajudam a relaxar”, recomenda a geriatra.

**A partir dos 50 anos**

Uma mulher de 50 ou 60 anos deve realizar a densitometria anual para verificar a massa óssea, praticar exercício físico de resistência, como musculação e pilates, para ganho de massa muscular e massa óssea, e analisar as dosagens hormonais e de vitaminas, que normalmente elas precisam repor, como a vitamina d e a b12 e o ácido fólico. De acordo com a

médica, existem chips e soros que ajudam a emagrecer, que melhoram a pele, a libido e a textura do cabelo. Tem ainda para cansaço mental, déficit de atenção e falhas de memória.

“O chip da saúde melhora a pele e o cabelo principalmente nas mulheres menopausadas. O cabelo fica menos ressecado e o fio do cabelo fica com uma textura melhor. Quando se entra na menopausa, a pele, os cabelos e as unhas mudam”, indica.

Segundo a geriatra, a soroterapia ajuda muito a desinflamar. O paciente desincha e emagrece com o tratamento. Já o implante de tadalafila auxilia na circulação e diminui a celulite. A acupuntura, por sua vez, é muito boa para a enxaqueca na tpm, para acalmar, desinflamar e auxiliar na qualidade do sono. Para a mulher que está na menopausa o ganho de massa muscular é importante não só por conta da beleza mas porque quando se ganha músculo se ganha também

massa óssea. O resultado é andar melhor, subir escada melhor etc.

Também existem implantes de chip para a memória e para combater o estresse, que pode resultar em fadiga crônica. Alguns implantes de hidrocortisona ajudam bastante nesta questão. De acordo com a médica, com o aumento de cortisol, a mulher inflama, incha e fica irritadiça. Para ela, o implante é o futuro da medicina porque com ele é possível tratar com várias medicações. Por exemplo, com a metformina, que ajuda a emagrecer e é, segundo ela, um excelente antioxidante, além de ajudar na síndrome do ovário policístico e aos pacientes que têm aumento de insulina. A substância está disponível em implante e cápsula. A diferença é que com o implante não vai haver perda pelo estômago, fígado e intestino. Outro tema relevante para as mulheres é a reposição hormonal, que, segundo a médica, “é vida”.

“Sem a gente entender que o hormônio é o que comanda quase tudo e as enzimas, a gente não está entendendo o corpo todo como cabeça, corpo, mente e espírito”, defende.

Outro chip indicado por ela é o de melatonina, que melhora a qualidade do sono. A acupuntura ajuda no sono também, caso não se queira colocar o chip. O sono é importante para evitar o ganho de peso, não inflamar, fixar a memória e produzir neurotransmissores. A mulher sofre o impacto do sono logo no climatério. Ela já começa a ter alteração do sono e aí vem a fadiga e a irritabilidade junto.

“Se a gente puder associar várias técnicas complementares, como a acupuntura, a soroterapia, o implante de chip, a medicina alopática e o exercício físico, ajuda muito”, lista a Dra. Márcia.

## CHRISTIANE MICHELIN

### Para aproveitar o frio

Petrópolis vem sendo um dos destinos mais procurados neste pré- inverno. Que tal aproveitarmos para, 1:19 igualmente, curtirmos os prazeres do frio por aqui? Sugestões:

GRUPO LOCANDA - Tanto a Locanda Della Mimosa, quanto a Locanda Fazenda Bela Vista oferecem conforto e exclusividade. A 1ª, possui restaurante e adega estrelados com fondues e racletes para espantar o frio. Na Fazenda, o clima é mais bucólico, porém, igualmente exclusivo, com sala de espera nas suítes para convidados e mordomo. O restaurante também merece destaque: TUCANO DO CUIABÁ- paz e aconchego além de bom gosto são diferenciais da pousada que permite que se leve o vinho e o queijo para afugentar o frio sobreolhando o lago ou tomando um solzinho à beira da piscina. A natureza por lá é exuberante e as suítes muito acolhedoras. CASA NO CÉU - Cercada de verde, as suítes convidam ao romance, aos pés da lareira. À noite, o restaurante oferece comidinhas especiais para aquecer corpo e alma. CASA DO FACHOALTO - se você procura calor humano, este é o lugar. O casal de proprietários recebe como quem abre as portas de casa. Dentre o lazer, piscina e uma “prainha” de rio. PARAÍSO- Além das variadas opções de lazer, como trilhas para observação de pássaros, rapel, piscina natural e quadras esportivas, os chalés nem dão vontade de sair, especialmente àqueles com hidromassagem e claraboia, além das lareiras, é claro. LES ROCHES - há suítes na casa principal e chalés charmosíssimos, com tudo o de que se necessita para se abrigar do frio. São muitas as opções de lazer e o restaurante é um dos destaques com fondues e bons vinhos; CHALÉS SAINTE MONIQUE - lareira, banheira de hidro e redes nas varandas fazem deste airbnb puro chame, com os chalés espalhados pelos jardins que circundam a piscina. Há a opção de café da manhã no quarto ou nos jardins e área para churrasco; QUINTA DA PAZ - Possui cachoeira, piscina, ofurô ao ar livre, suítes e chalés com lareira e hidromassagem, além de um café da

manhã servido à mesa e restaurante que merece destaque.; VACA DO BREJO - Trata-se de um sítio, com piscina de borda infinita aquecida, sauna, churrasqueira, sala com lareira e suítes aconchegantes; LA BELLA BRUNA-sob o olhar da pedra Maria Comprida, oferece café da manhã servido à mesa e restaurante com lareira e opção de fondues e bons vinhos. Os quartos são puro charme; SOLAR FAZENDA DO CEDRO - opção ideal para quem tem crianças, com fazendinha, cavalgada e brinquedoteca. No cardápio, há fondues. Os chalés possuem lareira. Tels. e endereços no <https://www.guiachristianemichelin.com.br/>

