

**Região**

# Novos locais terão controladores de velocidade na BR-468, em Três Passos

Novos controladores de velocidade foram instalados na BR-468 em Três Passos. Desta vez o local é o trevo de acesso a Três Passos pela Avenida Costa e Silva. Os pardais estão localizados na chamada três pistas no sentido Padre Gonzáles a Três Passos. Eles ainda não estão em funcionamento até esta quarta-feira (06).

Outra novidade é a instalação de um novo controlador na mesma BR-468 em Três Passos, desta vez próximo ao trevo de acesso a cidade pela Avenida Costa e Silva, no sentido Bom Progresso a Três Passos. Ele fica bem no cruzamento que liga os fundos do Super Colono ao Bairro Studer em Três Passos. Este também não está ope-



BR 468 em Três Passos. (Foto: MB Noticias)

rando ainda.

A velocidade permitida na BR-468 em Três Passos nos trechos onde tem os pardais é de 50KM/h.

Os controladores na BR-468 próximo ao Seminário São Pas-

coal que operam nos dois sentidos da rodovia, estão em funcionamento há duas semanas.

Uma empresa do estado de São Paulo ligada ao DNIT, trabalha efetuando a instalação dos equipamentos.

**MUNICÍPIO DE VISTA GAÚCHA - RS**

**CONTRATOS CELEBRADOS ANO DE 2024**

CONTRATO Nº 169/2024  
 DATA: 21/10/2024  
 CONTRATADO: CRISTIANE APARECIDA COLPO BORCHARDT ME  
 CNPJ: 26.512.234/0001-01  
 OBJETO: Aquisição de diversos equipamentos para uso em diversas Secretarias  
 VALOR R\$: 43.770,00

CONTRATO Nº 170/2024  
 DATA: 21/10/2024  
 CONTRATADO: ONLINE INFORMÁTICA LTDA  
 CNPJ: 45.462.031/0001-00  
 OBJETO: Aquisição de diversos equipamentos para uso em diversas Secretarias  
 VALOR R\$: 17.950,00

CONTRATO Nº 171/2024  
 DATA: 21/10/2024  
 CONTRATADO: LARISSA HAUPENTHAL KERBER LTDA  
 CNPJ: 46.792.013/0001-41  
 OBJETO: Contratação de empresa para fornecimento e instalação de gramado sintético  
 VALOR R\$: 20.966,80

CONTRATO Nº 172/2024  
 DATA: 21/10/2024  
 CONTRATADO: COOPERATIVA A1  
 CNPJ: 03.470.626/0049-02  
 OBJETO: Aquisição de kits de toalha de banho e de rosto de acordo com a Lei Municipal nº 3343/2024  
 VALOR R\$: 13.120,00

CONTRATO Nº 173/2024  
 DATA: 23/10/2024  
 CONTRATADO: DANUBIO AZUL BANDA SOCIETY LTDA  
 CNPJ: 05.628.556/0001-40  
 OBJETO: Contratação de empresa especializada para apresentação de show artístico a ser reali-

zado no Baile do Kerb, edição 2024, de acordo com o Decreto Executivo nº 86/2024 e Lei Municipal nº 2259/2014  
 VALOR R\$: 20.000,00

CONTRATO Nº 174/2024  
 DATA: 25/10/2024  
 CONTRATADO: EDIRLEI PAVINATO VARIÉDADES ME  
 CNPJ: 17.522.170/0001-39  
 OBJETO: Aquisição de doces por ocasião do Natal, edição 2024  
 VALOR R\$: 20.144,50

CONTRATO Nº 175/2024  
 DATA: 30/10/2024  
 CONTRATADO: 41.574.012 CLAUDINEI FRANCHINI  
 CNPJ: 41.574.012/0001-07  
 OBJETO: Aquisição de materiais elétricos para uso no Natal  
 VALOR R\$: 117,00

CONTRATO Nº 176/2024  
 DATA: 30/10/2024  
 CONTRATADO: ELIANDRO DOS SANTOS ME  
 CNPJ: 15.813.192/0001-22  
 OBJETO: Aquisição de materiais elétricos, prestação de serviços de instalação e retirada de enfeites natalinos e elaboração de projeto elétrico referente a estimativa de consumo dos enfeites a ser encaminhado à RGE  
 VALOR R\$: 10.317,00

CONTRATO Nº 177/2024  
 DATA: 01/11/2024  
 CONTRATADO: MEPEL MAQUINAS E EQUIPAMENTOS LTDA  
 CNPJ: 90.157.108/0001-85  
 OBJETO: Aquisição de bomba a vácuo original para reposição no Caminhão placa JAI2D59 equipado com tanque para distribuição de adubo orgânico  
 VALOR R\$: 29.590,00

**Zaca - Educador Físico**

CREF - 016912G/RS -  
 robinson.giraldi@bol.com.br



**Exercício Físico e Insônia**

Exercícios regulares podem ajudar a maioria das pessoas a ter um sono de melhor qualidade, mas e se você estiver enfrentando problemas de sono mais sérios? Até 15% dos adultos sofrem de insônia crônica, que é definida por dificuldades para adormecer ou permanecer dormindo, acordar muito cedo ou ter sono agitado várias vezes por semana.

Estudos da University of British Columbia, mostram que em apenas quatro semanas, indivíduos com insônia crônica que começam a praticar exercícios regularmente podem adormecer até 13 minutos mais rápido e permanecer dormindo por mais 18 minutos. Na verdade, os autores do estudo descobriram que o exercício era tão eficaz quanto os medicamentos hipnóticos no alívio da insônia. Os pesquisadores têm algumas teorias sobre o porquê isso acontece.

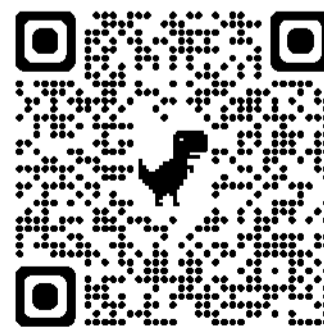
O exercício causa mudanças na temperatura do seu corpo. Durante o exercício, seu corpo aumenta sua temperatura e, depois, a temperatura do seu corpo cai. Essa queda na temperatura imita uma mudança de temperatura semelhante a que acontece antes de você adormecer, quando seu corpo à noite em preparação para o descanso. A similaridade entre essas mudanças pode sinalizar ao seu cérebro que é hora de dormir.

O exercício alivia os sintomas de ansiedade e depressão. A insônia geralmente anda de mãos dadas com ansiedade e depressão. Esses sintomas, incluindo pensamentos ansiosos, preocupação e estresse, podem interferir na capacidade de adormecer. O exercício pode atenuar esses sintomas por meio da liberação de endorfinas, melhorando positivamente a qualidade do sono.

O exercício pode realinhar seu relógio biológico interno. Algumas pessoas sofrem de insônia devido a um relógio biológico interno desalinhado. Uma interrupção dos ritmos circadianos pode fazer com que eles naturalmente se sintam cansados mais tarde à noite do que o "normal". Dependendo da hora do dia em que se exercitam, isso pode ajudar a redefinir o relógio biológico e ajudá-los a dormir mais cedo. Além disso, algumas formas de exercício, como correr, aumentam a serotonina (envolvido no ciclo sono-vigília), o que pode melhorar a capacidade do cérebro de metabolizar a serotonina e regular o sono.

Enquanto os pesquisadores ainda estão trabalhando para entender exatamente como a atividade física afeta o sono, eles descobriram que exercícios aeróbicos moderados são os mais eficazes para aliviar a insônia. Especificamente, exercícios aeróbicos moderados aumentam a quantidade de tempo que você passa em sono profundo. O sono profundo é o estágio em que seu corpo se restaura e se reabastece, curando seus músculos e tecidos para se preparar para mais exercícios.

Após um período de quatro a seis meses, uma rotina regular de exercícios aeróbicos moderados também reduz os sintomas de depressão e reduz o tempo que demora para adormecer. A qualidade geral do sono melhora, e é mais provável que você se sinta bem descansado ao acordar. O melhor de tudo é que os participantes desses estudos tiveram os mesmos resultados, independentemente de se exercitarem de manhã ou no final da tarde. O exercício é uma ferramenta poderosa para aliviar a insônia.



**Ouçá a Rádio Província AO VIVO de qualquer lugar**