

MUNICÍPIO DE VISTA GAÚCHA - RS
 CONTRATOS CELEBRADOS ANO DE 2026
 CONTRATO Nº 43/2026
 DATA: 09/02/2026
 CONTRATADO: MAESTRI AMBIENTAL E INFRAESTRUTURA LTDA
 CNPJ: 62.268.916/0001-84
 OBJETO: Contratação de horas máquinas para recuperação e melhoria de estradas vicinais de acordo com o Convênio FPE nº 3489/2025 - Consulta Popular
 VALOR R\$: 99.000,00

CONTRATO Nº 44/2026
 DATA: 09/02/2026
 CONTRATADO: NAIZ & SILVA LTDA
 CNPJ: 28.636.965/0001-94
 OBJETO: Aquisição de mimos em comemoração ao Dia Internacional da Mulher de acordo com a Lei Municipal nº 3556/2026
 VALOR R\$: 46.561,50

CONTRATO Nº 45/2026
 DATA: 18/02/2026
 CONTRATADO: DGR COMERCIO E EQUIPAMENTOS LTDA
 CNPJ: 13.457.330/0001-52
 OBJETO: Aquisição de veículo de acordo com o Convênio FPE nº 3506/2025 - Consulta Popular 2024/2025
 VALOR R\$: 291.700,00

CONTRATO Nº 46/2026
 DATA: 19/02/2026
 CONTRATADO: COOPERATIVA A1
 CNPJ: 03.470.626/0049-02
 OBJETO: Aquisição de pneus e rodas para o Carretão nº 10 da Secretaria Municipal da Agropecuária e Meio Ambiente
 VALOR R\$: 15.660,00

CONTRATO Nº 47/2026
 DATA: 20/02/2026
 CONTRATADO: MODELO PNEUS LTDA
 CNPJ: 94.510.682/0001-26
 OBJETO: Aquisição emergencial de dois pneus para reposição na Carregadeira Michigan M100HD
 VALOR R\$: 17.348,00

CONTRATO Nº 48/2026
 DATA: 24/02/2026
 CONTRATADO: MACAGNAN E PONTES TREINAMENTOS LTDA
 CNPJ: 40.998.617/0001-62
 OBJETO: Prestação de serviço de realização de palestra show em comemoração ao Dia Internacional da Mulher
 VALOR R\$: 6.990,00

CONTRATO Nº 49/2026
 DATA: 02/03/2026
 CONTRATADO: RAKSE MATERIAL DE

CONSTRUÇÃO LTDA
 CNPJ: 93.556.256/0001-60
 OBJETO: Aquisição de tubos de concreto para uso em estradas do Município
 VALOR R\$: 11.605,30

CONTRATO Nº 50/2026
 DATA: 04/03/2026
 CONTRATADO: FABIANI TERESINHA RAFFAELLI COSTA EPP
 CNPJ: 10.887.449/0001-77
 OBJETO: Aquisição de gêneros alimentícios em comemoração ao Dia Internacional da Mulher
 VALOR R\$: 1.690,00

CONTRATO Nº 51/2026
 DATA: 04/03/2026
 CONTRATADO: VANDERLI SCAPINI
 CNPJ: 29.613.784/0001-05
 OBJETO: Aquisição de gêneros alimentícios em comemoração ao Dia Internacional da Mulher
 VALOR R\$: 10.800,00

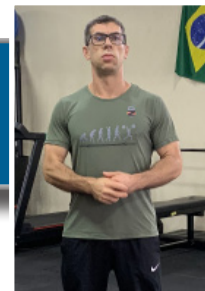
CONTRATO Nº 52/2026
 DATA: 06/03/2026
 CONTRATADO: HMC INDUSTRIA VISUAL LTDA
 CNPJ: 18.647.064/0001-44
 OBJETO: Contratação de empresa para instalação de fachada junto ao Centro Municipal de Convivência
 VALOR R\$: 19.400,00

CONTRATO Nº 53/2026
 DATA: 09/03/2026
 CONTRATADO: CONTI COMERCIO DE PRODUTOS E CIA LTDA
 CNPJ: 53.814.361/0001-38
 OBJETO: Aquisição de doces por ocasião da Páscoa, edição 2026
 VALOR R\$: 25.999,00

CONTRATO Nº 54/2026
 DATA: 17/03/2026
 CONTRATADO: CSA DISTRIBUIDORA DE PRODUTOS AGRÍCOLAS LTDA
 CNPJ: 17.991.893/0001-87
 OBJETO: Aquisição de insumos e forrageiras de inverno para financiamento via FUNDERUR aos produtores rurais do Município de Vista Gaúcha, RS
 VALOR R\$: 17.466,50

CONTRATO Nº 55/2026
 DATA: 17/03/2026
 CONTRATADO: GILBERTO LUIS RITTER EIRELI ME
 CNPJ: 16.624.148/0001-37
 OBJETO: Aquisição de insumos e forrageiras de inverno para financiamento via FUNDERUR aos produtores rurais do Município de Vista Gaúcha, RS
 VALOR R\$: 43.829,70

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



Exercício ajuda a combater o excesso de peso ou a obesidade

O exercício físico é uma das ferramentas mais eficazes para combater o excesso de peso e a obesidade. Quando uma pessoa se movimenta regularmente, o corpo aumenta o gasto energético diário, favorecendo o equilíbrio entre as calorias consumidas e as calorias utilizadas. Esse processo é fundamental para evitar o acúmulo de gordura corporal, especialmente em uma sociedade cada vez mais marcada pelo sedentarismo.

Além de aumentar o gasto calórico, o exercício contribui para melhorar o funcionamento do metabolismo. Atividades físicas estimulam adaptações fisiológicas que tornam o organismo mais eficiente na utilização de gorduras como fonte de energia. Com o tempo, isso ajuda a reduzir o percentual de gordura corporal e melhora a composição corporal, aumentando a proporção de massa muscular.

Outro aspecto importante é que o exercício ajuda a preservar e desenvolver a massa muscular durante o processo de perda de peso. A musculatura é metabolicamente ativa, ou seja, consome energia mesmo em repouso. Dessa forma, pessoas que mantêm ou aumentam a massa muscular tendem a ter um metabolismo mais elevado, o que facilita o controle do peso ao longo do tempo.

A prática regular de atividade física também influencia diretamente o controle do apetite e do comportamento alimentar. Estudos mostram que o exercício pode melhorar a regulação hormonal relacionada à fome e à saciedade. Isso ajuda a evitar episódios de alimentação excessiva e contribui para escolhas alimentares mais equilibradas.

Outro benefício importante é a melhora da saúde metabólica. O exercício contribui para reduzir fatores de risco frequentemente associados à obesidade, como resistência à insulina, aumento da pressão arterial e alterações nos níveis de colesterol. Assim, além de ajudar no controle do peso, a atividade física promove proteção contra diversas doenças crônicas.

Do ponto de vista psicológico, o exercício também desempenha um papel relevante. A prática regular está associada à melhora do humor, redução do estresse e aumento da autoestima. Esses fatores são importantes para manter a motivação e a consistência em hábitos saudáveis, fundamentais para o sucesso no controle do peso corporal.

Portanto, o exercício físico deve ser visto como um componente essencial na prevenção e no tratamento do excesso de peso e da obesidade. Quando aliado a uma alimentação equilibrada e a um estilo de vida ativo, ele contribui não apenas para a redução do peso corporal, mas também para a melhora da saúde geral e da qualidade de vida.

MUNICÍPIO DE VISTA GAÚCHA - RS.

Aviso de Licitação

Pregão Eletrônico nº 16/2026. Objeto: Aquisição de peças e prestação de serviços para manutenção do veículo Van Mercedes Benz Sprinter placa JBO9G15. Julgamento: 02/04/2026 às 09h00min. Pregão Eletrônico nº 17/2026. Objeto: Aquisição de materiais para uso na iluminação pública. Julgamento: 06/04/2026 às 09h00min. Informações: fone (55) 3552-1022, site www.vistagaucha-rs.com.br e e-mail compras@vistagaucha-rs.com.br.

Vista Gaúcha, RS, 20/03/2026.

Claudemir José Locatelli,
 Prefeito Municipal

Nosso telefone
 (55) 3551-1877