

IX Festa Junina Municipal celebra a cultura, a integração e as tradições em Derrubadas

Fotos: Divulgação/ASCOM Derrubadas



Festa Junina Municipal reuniu a comunidade local e regional em uma programação marcada pela valorização da cultura

A IX Festa Junina Municipal reuniu a comunidade local e regional na noite de sábado (20/6), em uma programação marcada pela valorização da cultura popular, participação das escolas e momentos de integração entre famílias, estudantes e educadores.

A abertura da celebração contou com o tradicional acendimento da Fogueira de São João – símbolo das festividades juninas e das tradições que atravessam gerações. O ato marcou oficialmente o início da programação,



Protocolo de abertura do evento

mação, que seguiu com apresentações culturais, música, gastronomia típica e atrações para todas as idades.

Promovido pela Secretaria Municipal de Educação, Cultura e Desporto (SMECD), em parceria com as escolas municipais, o evento mobilizou centenas de participantes e destacou o trabalho desenvolvido pelas instituições de ensino na preservação da cultura e no incentivo às manifestações artísticas.

Ao longo da noite, o público acompanhou as apresentações preparadas por alunos da educação infantil, dos anos iniciais e finais do ensino fundamental, além dos grupos infantil e juvenil do Dançarte. As coreografias e encenações trouxeram elementos característicos das festividades juninas, demonstrando criatividade, dedicação e envolvimento dos estudantes e educadores.

A programação também teve o envolvimento da APAE de Tenente Portela, que apresentou números artísticos e reforçou a importância da inclusão e da convivência entre diferentes comunidades da região. Além das apresentações, os visitantes puderam prestigiar a tradicional pescaria – organizada pelos alunos dos 9º anos da Escola Municipal Salto Grande –, e saborear uma variedade de comidas típicas comercializadas pelos educandários participantes, fortalecendo o espírito comunitário e colaborativo que caracteriza o evento.

Encerrando a parte cultural, a Escola Estadual Getúlio Vargas, que participou como instituição convidada, contribuiu para ampliar a integração entre as comunidades escolares.

Na sequência, a animação ficou por conta da Banda Cosmo Express – que conduziu o baile e manteve o clima festivo até o final da noite.

A Festa Junina Municipal, consolidada como uma das principais celebrações do calendário cultural de Derrubadas, mantém vivas as tradições populares. Além disso, fortalece os vínculos comunitários e proporciona momentos de convivência e valorização da cultura local.

Copa das Regiões 2026 chega às oitavas de final

A Primeira Liga divulgou a tabela das oitavas de final da Copa das Regiões 2026. Essa fase será disputada entre os dias 27 de junho e 5 de julho, em jogo único. Os con-

frontos foram definidos por sorteio. O time que perder estará eliminado.

A competição iniciou em maio deste ano e reuniu 23 equipes, representando 23 municípios das re-

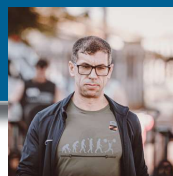
giões Ceileiro, Zona da Produção, Fronteira Noroeste e Planalto Médio. O campeonato encerra o calendário da Primeira Liga na temporada 2025/2026.

DATA	LOCAL	JOGO
27/6	São José do Inhacorá	Riograndense x CMD Bom Progresso
28/6	Ajuricaba	Internacional x Associação Humaitá
28/6	Frederico Westphalen	São Cristóvão x Horizontina
4/7	Santo Augusto	América x Flamengo
4/7	Boa Vista do Buricá	CMD Avante x Harmonia
4/7	Nova Candelária	Associação Candelária x CMD Tabajara
5/7	Tenente Portela	Jaguars x CMD Esperança
5/7	Vista Alegre	Sol da América x SER Novo Tiradentes

Zaca - Educador Físico

CREF - 016912G/RS

robinson.giraldi@bol.com.br



A IMPORTÂNCIA DO AQUECIMENTO PRÉ-TREINO DURANTE O INVERNO

No inverno, as baixas temperaturas provocam alterações fisiológicas importantes no corpo, tornando o aquecimento pré-treino ainda mais essencial. Com o frio, a temperatura muscular tende a diminuir, deixando músculos, tendões e articulações mais rígidos. Essa condição reduz a eficiência dos movimentos e aumenta significativamente o risco de lesões durante a prática de exercícios físicos.

O aquecimento tem como principal função elevar gradualmente a temperatura corporal e preparar o organismo para o esforço que será realizado. Esse processo melhora a circulação sanguínea, aumenta a oferta de oxigênio para os músculos e acelera as reações metabólicas necessárias para a produção de energia. Em outras palavras, o corpo sai de um estado de repouso para um estado de prontidão.

Além dos benefícios musculares, o aquecimento também exerce papel fundamental na preparação articular. Movimentos leves e progressivos ajudam a melhorar a mobilidade e a lubrificação das articulações, favorecendo uma execução mais segura e eficiente dos exercícios. Isso é especialmente importante em atividades que exigem potência, velocidade ou mudanças bruscas de direção.

Outro ponto importante é a ativação do sistema nervoso. Um aquecimento bem estruturado melhora a comunicação entre cérebro e músculos, aumentando coordenação motora, equilíbrio e tempo de resposta. Isso impacta diretamente a qualidade do treino, permitindo melhor desempenho tanto em exercícios de força quanto em treinos aeróbicos, como corrida ou ciclismo.

Treinar no frio sem aquecer adequadamente pode resultar em menor rendimento físico. O corpo demora mais para atingir níveis ideais de desempenho, o que pode causar sensação de lentidão, desconforto e fadiga precoce. Muitas vezes, a pessoa interpreta isso como falta de condicionamento, quando na realidade o organismo apenas não foi preparado corretamente para o exercício.

O aquecimento no inverno não precisa ser longo, mas deve ser eficiente. Entre 8 e 15 minutos de atividades leves a moderadas, incluindo mobilidade articular, exercícios dinâmicos e movimentos específicos da modalidade praticada, geralmente são suficientes para preparar o corpo. O ideal é que a intensidade aumente de forma gradual até o início do treino principal.

Portanto, encarar o aquecimento como parte indispensável do treino é uma estratégia inteligente para preservar a saúde, melhorar a performance e reduzir riscos. No inverno, essa etapa deixa de ser apenas recomendada e se torna praticamente obrigatória para quem deseja treinar com segurança, qualidade e consistência.

MUNICÍPIO DE VISTA GAÚCHA/RS

Contratos celebrados ano de 2026

CONTRATO Nº 125/2026

DATA: 22/06/2026

CONTRATADO: NEIDEMAR ANTONIO FANEZI ME

CNPJ: 01.251.521/0001-84

OBJETO: Instalação de vidros junto a EMEF Professor Nelson Piccinini e EMEF

Sonho Meu

VALOR R\$: 62.900,00

CONTRATO Nº 126/2026

DATA: 22/06/2026

CONTRATADO: ARTEFATOS DE CIMENTO MOCELIN LTDA

CNPJ: 05.878.425/0001-11

OBJETO: Aquisição de tubos de concreto para uso da Secretaria Municipal de Obras, Viação e Serviços Urbanos

VALOR R\$: 21.388,40

CONTRATO Nº 127/2026

DATA: 22/06/2026

CONTRATADO: CRISTIANO FURINI TERRAPLANAGEM

CNPJ: 41.986.017/0001-47

OBJETO: Contratação de horas máquinas para recuperação e melhoria de estradas vicinais de acordo com o Convênio FPE nº 129/2025

VALOR R\$: 44.999,79

CONTRATO Nº 128/2026

DATA: 23/06/2026

CONTRATADO: MARCIO ANDRE DA SILVA PEREIRA ME

CNPJ: 14.547.309/0001-00

OBJETO: Contratação para instrução e regência da Banda Marcial Municipal

VALOR R\$: 36.840,00