

## Termo de Ajuste de Conduta garantirá melhorias em prédios da BM e DPs de Campo Novo e Braga

Como resultado da operação da Força Tarefa do Programa Segurança Alimentar ocorrida em 23 de abril deste ano, a Promotoria de Justiça de Campo Novo firmou Termo de Ajustamento de Conduta (TAC) com dois estabelecimentos fiscalizados: Supermercado Cotricampo e Mercado Bom Também. Os outros dois comércios, Mercado Dorneles e Mercado Avenida, não aceitaram os termos propostos e recusaram a assinatura do TAC, o que resultou no ajuizamento de Ações Civis Públicas (ACP), distribuídas no último dia 28.

A título de reparação pelos danos coletivos causados aos consumidores, ambos os estabelecimentos assumiram o compromisso de doar o valor total de R\$ 60 mil. Segundo o Promotor de Justiça, Marcelo



Fiscalização nos estabelecimentos foi deflagrada no dia 23 de abril deste ano Augusto Squarça, que atuou em regime de substituição na Promotoria de Justiça de Campo Novo quando foi realizada a operação e, agora, no desdobramento, o valor será revertido em prol da comunidade. Parte será utilizada na reforma das instalações elétricas do prédio da Brigada Militar (BM) de Campo Novo, enquanto que o

restante será destinado à reforma dos prédios das Delegacias de Polícia (DPs) de Campo Novo e de Braga. Os fatos ainda serão objeto de investigação em âmbito criminal, tendo sido solicitada a instauração de inquéritos policiais para apuração do possível cometimento de crimes contra as relações de consumo.

### MUNICÍPIO DE VISTA GAÚCHA - RS

#### CONTRATOS CELEBRADOS ANO DE 2019

**CONTRATO Nº 106/2019**  
DATA: 26/06/2019  
CONTRATADO: DISMÁQUINAS ASSISTÊNCIA EM MÁQUINAS LTDA EPP  
CNPJ: 91.259.168/0001-71  
OBJETO: Aquisição de relógios ponto para uso em diversas secretarias  
VALOR R\$: 9.900,00  
**CONTRATO Nº 107/2019**  
DATA: 26/06/2019  
CONTRATADO: LUIZ CARLOS FONTOURA GUGLIERI ME  
CNPJ: 94.082.237/0001-02  
OBJETO: Aquisição de relógios ponto para uso em diversas secretarias  
VALOR R\$: 210,00  
**CONTRATO Nº 108/2019**  
DATA: 28/06/2019

CONTRATADO: PEDRO SANTINO ADAM  
98455834072  
CNPJ: 20.933.133/0001-28  
OBJETO: Aquisição de diversos equipamentos para uso da Secretaria Municipal da Assistência Social  
VALOR R\$: 4.315,00  
**CONTRATO Nº 109/2019**  
DATA: 28/06/2019  
CONTRATADO: VIAÇÃO OURO E PRATA S/A  
CNPJ: 92.954.106/0001-42  
OBJETO: Fornecimento de Passagens (Valor-Saúde) de Ônibus com destino de Vista Gaúcha a Porto Alegre, RS e retorno.  
VALOR R\$: 4.918,00  
**CONTRATO Nº 110/2019**  
DATA: 04/07/2019  
CONTRATADO: SIDINEI MOREIRA PIN-  
TURAS EIRELI ME  
CNPJ: 17.451.588/0001-00  
OBJETO: Execução de edificação industrial em alvenaria junto a RSC 163  
VALOR R\$: 108.096,66

Zaca - Educador Físico  
CREF - 016912GRS - robinson.giraldi@bol.com.br



### Como Evitar Lesões Musculares

Lesões ocorrem durante a atividade física de lazer e competição.

Pode ocorrer por acidente ou sobrecarga (excesso de pressão em um osso ou articulação, etc.). E não diferentes daquelas lesões que ocorrem por motivos não relacionados ao exercício.

A lesão não precisa só de um diagnóstico correto e tratamento adequado, mas também a prevenção contribui para uma sensação de bem-estar e uma melhor qualidade de vida resultante do esporte.

Prevenção de lesões no esporte depende de uma série de fatores.

A boa forma física é a base mais importante para evitar lesões; aqueles que estão abaixo deste nível são mais propensos a sofrer lesões por acidente de sobrecarga.

Cada indivíduo deve analisar as demandas de sua prática antes de decidir sobre o esquema de treinamento. A intensidade e a carga devem ser ajustadas individualmente de acordo com o nível técnico e da condição física de cada um.

Todos os esforços para melhorar a aptidão física (por exemplo, depois de um longo período de inatividade), devem ser introduzidos gradualmente.

Os exercícios de aquecimento são projetados para preparar o corpo para a atividade física. Sirva duas funções importantes: para evitar lesões e melhorar o desempenho atlético.

A flexibilidade das articulações é a combinação de mobilidade articular, força, coordenação e propriocepção (equilíbrio), e são extremamente importantes no planejamento do treinamento para evitar lesões.

Em pessoas que vão para o exercício físico é muito importante para manter a mobilidade adequada (amplitude de movimento) e flexibilidade das articulações.

É muito importante o condicionamento gradual das várias estruturas do sistema músculo-esquelético para lidar com as demandas crescentes de exercício.

Os ossos são exercitados com estímulos regulares e estão adaptados ao aumento de carga, tornando-se mais fortes. Essas mudanças devem acontecer progressivamente.

Exercícios regulares preservam a resistência do tecido conjuntivo e retardam a degeneração ao longo dos anos. Também melhora as propriedades mecânicas e estruturais.

Inatividade causa tendões e ligamentos mais duros, e assim, é facilmente lesionado.

Os músculos são constituídos por várias fibras contráteis. Com a idade, a força é perdida, e parte do volume diminui, sendo substituída por gordura.

Inatividade afeta o músculo de várias maneiras: diminui a força e a coordenação e propriocepção são alterados, aumentando assim o risco de lesões. Além disso, um músculo forte e ativo protege as articulações de lesões, pois absorve e dissipa o impacto de força externa.

A preparação física e psicológica antes dos treinos e competição é destinada a um melhor desempenho, reduzindo assim, a incidência de lesões.

Atualize seu GPS

**GPS Fornari 2017**

Versão para celular

EVITE MÚLTIPLOS DE RADAR!

Mapas 2018 3d  
Última versão lançada.

Aviso de Radares  
Aviso sonoro e visual dos radares fixos e dos possíveis locais com o uso de radares móveis.

POI's - Pontos de Interesse!  
Indicação de lugares ideais como restaurantes, hotéis, lojas, farmácias, bancos e postos de gasolina.

ATUALIZAÇÃO Dos radares nacionais

(55) 9 84330826  
(55) 3551-3119

Praça Tenente Bins, Centro - Tenente Portela - RS - no Escritório Advocacia Fornari

**A Província te leva para a Serra Gaúcha!**

Em nosso aniversário de 30 anos, vamos sortear uma viagem inesquecível para conhecer os pontos turísticos mais legais da nossa Serra. Participe!

Parceira

**ysry**

Saiba mais em nossa página no Facebook

**24-hs**