

Informativo Câmara Municipal de Vereadores de Tenente Portela



SÍNTESE DA SESSÃO EXTRAORDINÁRIA REALIZADA NO DIA 12/12/2019.

Reuniram-se os Vereadores da Câmara Municipal de Vereadores de Tenente Portela, às treze horas, em Sessão Extraordinária, realizada no dia 12 de dezembro de 2019, com as seguintes presenças: Vereadora Presidente ROSANGELA MARIA FERRARI FORNARI/ MDB; e Vereadores: ELESSANDRO TIAGO FUCK/PT, NATANAEL DINIZ DE CAMPOS/PDT, ODILO GABRIEL/ MDB, ITOMAR ORTOLAN/ MDB, JOÃO ANTONIO GHELLER/ MDB, SALETE BETTIO SALA/ PSDB e CRISTIANE FEYTH/ PROGRESSISTA. Havendo número legal de Vereadores em Plenário, a Presidência em nome de Deus abriu os trabalhos, saudou os Vereadores e o público presente. Em seguida solicitou ao Secretário a leitura da convocação para a presente sessão. Logo após passou para discussão e votação dos projetos constantes na pauta:

Projetos discutidos e votados:

Projeto de Lei do Executivo nº078/2019: Autoriza o Poder Executivo instituir gratificação por exercício de função – GF a Médico Veterinário Coordenador do Serviço de Inspeção Municipal, e dá outras providências. Este projeto foi aprovado por unanimidade.

Projeto de Lei do Poder Executivo nº080/2019: Declara situação de caráter excepcional previsto no art. 37, IX, da CF/88 e autoriza a contratação temporária para o cargo de psicólogo para execução do Programa Centro de Atendimento Psicossocial (CAPS) e dá outras providências. Este projeto foi aprovado por unanimidade.

Projeto de Lei do Poder Executivo nº081/2019: Altera o número de vagas no Quadro de Cargos e Funções Públicas do Município e o anexo I, da Lei Municipal nº573/1997, que reorganiza os quadros de cargos e funções públicas do Município, estabelece o plano de carreira dos servidores e dá outras providências. Este projeto foi aprovado por unanimidade.

Projeto de Lei do Poder Executivo nº082/2019: Define Obra de Interesse Público e Social e dispensa a cobrança de contribuição de melhoria e dá outras providências. Este projeto foi aprovado por unanimidade.

Moção de Apoio: Moção de Apoio do Poder Legislativo aos Servidores Públicos Estaduais, a qual justifica-se em razão as medidas referentes as alterações nos planos de carreira funcional e previdenciário, o atraso permanente dos vencimentos, o inexistente reajuste salarial, bem como a punição dos servidores em greve, causando um enorme prejuízo aos servidores e a população. Requerem que essa Moção de Apoio após aprovação pelo Plenário seja encaminhada ao Governador do Estado do Rio Grande do Sul e Assembleia Legislativa propugnando pela adoção de medidas que não causem prejuízos aos servidores públicos estaduais. Esta moção foi aprovada por unanimidade.

Por fim, nada mais havendo para a presente Sessão, a Presidência agradeceu a presença de todos e em nome de Deus encerrou os trabalhos.

Secretaria da Câmara de Vereadores de Tenente Portela, em 12 de dezembro de 2019. Você ainda poderá acessar o site www.cmentenenteportela.rs.gov.br para obter mais informações do Legislativo Municipal de Tenente Portela.

Zaca - Educador Físico

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



Exercício físico em jejum vale a pena fazer?

O exercício físico, nos dias de hoje, tem importante papel no aumento da longevidade e é uma forte proteção contra o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas. Pois, com o desenvolvimento científico e tecnológico, depara-se também com elevado nível de estresse e sedentarismo, o que compromete a saúde de boa parte das populações de países desenvolvidos e em desenvolvimento.

Estudos apontam que a afinidade com o esporte e sua especificidade, permitem maior aderência e continuidade ao treinamento, principalmente, quando combinado a uma alimentação saudável e balanceada. Para quem quer perder peso, por exemplo, uma boa caminhada e refeições balanceadas podem ser os primeiros passos de uma boa saúde. Um ponto importante, neste contexto, é não realizar o exercício físico em jejum. O que podemos chamar de uma prática nada saudável.

Durante a execução dos exercícios físicos, o organismo depende de percentuais diferentes de substratos energéticos (carboidratos, gorduras e proteínas). O uso maior de um substrato em relação ao outro, depende principalmente da intensidade do esforço. Essa intensidade relativa, monitorada pela frequência cardíaca, pode num crescente, categorizar-se em leve, moderada, pesada e muito pesada. Assim, se o indivíduo estiver em jejum, seu nível sanguíneo de glicose (que é um carboidrato) pode estar baixo, condição denominada estágio inicial de hipoglicemia. E o exercício físico, neste caso, pode não só comprometer o rendimento físico, mas também a saúde.

Neste momento, então, com a baixa oferta de carboidratos no sangue, também no fígado e no músculo esquelético, as proteínas passam ter importante participação no metabolismo e resíntese de energia. Na verdade, todos querem "queimar" gordura. Do ponto de vista metabólico, na combustão de gorduras, responsáveis pelo fornecimento da maior quantidade de energia, em repouso e nos exercícios de baixa ou moderada intensidades, há necessidade de um componente derivado dos carboidratos, denominado "ácido oxaloacético", para que a gordura realmente possa ser usada como substrato energético. Essa reação aeróbica depende de uma complexa rede de comandos e reações químicas. Sem este derivado, ácido oxaloacético, não há utilização de gorduras na célula muscular. Há uma frase na literatura científica da fisiologia que diz: "os lipídios (gordura) queimam na chama dos glicídios (carboidratos)".

Então, ao exercitar-se em jejum, acreditando que irá "queimar" mais gorduras, que ocorrerá, na verdade, é hipoglicemia, grande produção de corpos cetônicos, responsáveis pela acidose metabólica, que dá aquele hálito de acetona na boca e, consequentemente, fadiga muscular, queda de rendimento, náuseas e vertigens. Indivíduos que treinam longos períodos nessas condições acabam por perder mais massa magra e, consequentemente, diminuição de seu metabolismo de repouso. Diz que ficou mais leve, quando for pesar na balança, mas, na verdade, mais gordo, na medida em que não usou, durante os períodos de treinamento, a gordura dos adipócitos como principal substrato energético.

HSA é contemplado com veículo adaptado para transporte de cadeirantes

Secretaria da Saúde (SES) entregou equipamentos para o atendimento de urgências e quatro furgões para o transporte de cadeirantes e pessoas com dificuldade de locomoção. Ao todo foram beneficiadas 45 cidades do Estado. Os equipamentos, como desfibriladores e incubadoras neonatais, serão utilizados por bases do Samu e em Prontos Atendimentos. Já os veículos foram destinados a entidades que prestam atendimento a pessoas com necessidades especiais.

Os furgões são do modelo Renault Master adaptados com plataforma de acessibilidade



Elevador permite o acesso a pessoas com dificuldades de locomoção

para o transporte de cadeirantes e pessoas com dificuldade de locomoção. A capacidade é para até três cadeirantes no veículo, além de seis passageiros e o motorista. A aquisição dos bens foi feita pelo Ministério da

Saúde.

O Hospital Santo Antônio de Tenente Portela foi brindado com um destes veículos, qual será utilizado para um melhor atendimento aos usuários da casa de saúde.

MUNICÍPIO DE VISTA GAÚCHA - RS CONTRATOS CELEBRADOS ANO DE 2019

CONTRATO Nº 191

DATA: 06/12/2019

CONTRATADO: TRANSPORTES VALE VENETTO LTDA EPP

CNPJ: 01.581.295/0001-08

OBJETO: Aquisição de insumos agrícolas referente ao Convênio FPE 749/2018 junto a Secretaria da Agricultura, Pecuária e Irrigação

VALOR R\$: 62.353,48

CONTRATO Nº 192

DATA: 12/12/2019

CONTRATADO: SERVIÇOS BRASILEIROS DE GEOLOGIA LTDA ME

CNPJ: 22.940.430/0001-26

OBJETO: Contratação de serviços especializados para a regularização de extração de cascalhos, tamponamento de poço tubular profundo e relatório de produtividade de poço tubular profundo

VALOR R\$: 9.100,00