

**Cooperativismo****Seguros Sicredi beneficiam mais de 3 mil associados na região**

Residência de Teresa Thums, interior de Boa Vista do Buricá.

A Sicredi Noroeste RS, além de oferecer experiências positivas, soluções adequadas, produtos e serviços financeiros completos, busca atender os associados na integralidade de suas necessidades e expectativas. Os seguros Sicredi são completos e com proteção que fazem diferença no patrimônio dos associados. Com os seguros Auto, Residencial, Vida, Rural do Sicredi, você associado, estará protegido e com muito mais tranquilidade no seu dia a dia.

Em 2018, 1.522 associados utilizaram seu seguro e o valor total de indenizações foi de R\$ 8,4 milhões. No ano 2019, 1.044 associados foram atendidos e o valor indenizado foi de cerca de R\$2,4 milhões. E nesse ano, 638 associados receberam indenizações de sinistros no valor de R\$1,6 milhões. Esperamos você em uma agência Sicredi, para juntos, encontrar a melhor solução em seguros para suas necessidades.

Seguro residencial – veja algumas coberturas diferenciadas:

- Troca de resistências de chuveiros ou torneiras elétricas causados por curto-circuito e reparos hidráulicos;
- Quaisquer danos ou defeitos elétricos. Checam a instalação elétrica da residência segurada para verificação de problemas futuros;
- Mão-de-obra para fixação, retirada e reparo de antenas convencionais;
- Cobertura provisória de telhados;
- Perdas e danos de vidros e espelhos;
- Conserto dos itens da lista de linha branca;
- Explosões de qualquer natureza. Em caso de acidente doméstico, reembolso até o limite máximo de indenização (LMI);
- Chaveiro, inclusive com troca de segredo de fechadura;
- Incêndio de qualquer causa em toda a residência, exceto dolo.

**SICREDISEGUROS****Zaca - Educador Físico**

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

**Reduzir Lesões em Praticantes de Corrida**

Com o número elevado de corredores de rua no Brasil nos últimos anos, a preocupação com os joelhos e tornozelos tornou-se maior. Correr virou mania, haja vista a quantidade cada vez mais crescente de corridas organizadas nos finais de semana.

Embora tenhamos mais atenção com joelhos e tornozelos na corrida, é muito importante uma avaliação postural anterior a qualquer treinamento. Os músculos integram uma cadeia enorme, de forma que se algo acontecer com um grupo muscular específico, é muito provável que vá interferir em outra cadeia de músculos.

Outra dica anterior à corrida propriamente dita é escolher adequadamente o tênis a ser usado. Ele contribui para a prevenção de lesões, especialmente nos casos em que o praticante apresenta algum desvio na pisada. Resolvidos esses primeiros detalhes, o ideal é definir o número de minutos e a intensidade da corrida. Aos poucos, o praticante vai aumentando as quantidades, sempre sem se esquecer de intervalos para o descanso.

Fortalecer os músculos que atuam na articulação dos joelhos pode contribuir para evitar várias lesões das articulações. Com a ajuda de um profissional, estabeleça séries repetitivas de exercícios. Além do fortalecimento específico desses músculos, o core (formado pelos músculos abdominais, lombar, pelve e quadril), precisa ser igualmente fortalecido. Ele é considerado o centro de gravidade do corpo, onde grande parte dos movimentos é iniciada. A dica é fazer um treinamento funcional ou de força com foco no core.

A mecânica da corrida também é muito importante para a condição geral do corredor. Um profissional deve identificar os problemas durante a prática física. Posteriormente, ele poderá traçar um treino específico para que sejam corrigidos padrões de movimento inadequados.

Periodizar o treinamento é o ideal. E o que significa isso? A periodização não é apenas uma questão de planejamento para a melhora do desempenho do praticante. As articulações, e não somente os joelhos, precisam descansar para se recuperar dos estímulos. Para isso, uma boa periodização é fundamental, pois além de estabelecer cargas a serem usadas em cada treino, o descanso passa a ser planejado.

Correr no asfalto pode gerar impactos negativos sobre os joelhos. É mais interessante variar os pisos (grama, areia ou terra) para reduzir o impacto das pisadas sobre o solo e, conseqüentemente, sobre as articulações dos joelhos. Todas essas atitudes, em conjunto, faz com que os joelhos sejam protegidos durante a corrida. Muito mais do que simplesmente sair correndo a esmo, a prática física deve ser planejada, pensada de acordo com as deficiências de cada corredor, senão as consultas ao ortopedista passarão a ser frequentes, com riscos de lesões definitivas.

**MUNICÍPIO DE VISTA GAÚCHA - RS**

CONTRATOS CELEBRADOS  
ANO DE 2020

CONTRATO Nº 153/2020  
DATA: 18/09/2020  
CONTRATADO: CARINA LAUXEN KOSSMANN EPP  
CNPJ: 09.447.856/0001-84  
OBJETO: Aquisição de materiais para o combate do Covid-19 para uso nas escolas da rede pública  
VALOR R\$: 450,00

CONTRATO Nº 154/2020  
DATA: 18/09/2020  
CONTRATADO: CARLOS HEN-

RIQUE VARGAS & CIA LTDA ME  
CNPJ: 09.402.614/0001-74  
OBJETO: Aquisição de materiais para o combate do Covid-19 para uso nas escolas da rede pública  
VALOR R\$: 1.560,00

CONTRATO Nº 155/2020  
DATA: 18/09/2020  
CONTRATADO: EDIRLEI PAVINATO VARIEDADES ME  
CNPJ: 17.522.170/0001-39  
OBJETO: Aquisição de materiais para o combate do Covid-19 para uso nas escolas da rede pública  
VALOR R\$: 3.215,50

CONTRATO Nº 156/2020  
DATA: 18/09/2020  
CONTRATADO: GRÁFICA SCHNEIDER LTDA ME  
CNPJ: 01.611.611/0001-39  
OBJETO: Aquisição de materiais para o combate do Covid-19 para uso nas escolas da rede pública  
VALOR R\$: 1.200,00

CONTRATO Nº 157/2020  
DATA: 18/09/2020  
CONTRATADO: LUCINETE WEBER DA SILVA 58962000059  
CNPJ: 15.082.250/0001-95

OBJETO: Aquisição de materiais para o combate do Covid-19 para uso nas escolas da rede pública  
VALOR R\$: 1.400,00

CONTRATO Nº 158/2020  
DATA: 21/09/2020  
CONTRATADO: JAIR NICARETTA 61088765068  
CNPJ: 13.874.595/0001-56

OBJETO: Contratação de mão de obra para execução de melhoria no espaço físico do CRAS  
VALOR R\$: 27.215,00