

**Pandemia****Tenente Portela se aproxima de 600 recuperados de Covid-19**

O boletim epidemiológico divulgado na segunda-feira (28/12) revela que a quantidade de moradores de Tenente Portela já recuperados do novo coronavírus alcança 583. O número de portelenses contaminados chega a 618, dos quais, nove faleceram em virtude de complicações causadas pelo vírus.

Dados da Secretaria Municipal da Saúde e Saneamento (SMSS) mostram que 3.457 pessoas fizeram o teste para detecção de Covid-19. Deste total, 2.850 tiveram o resultado descartado. No momento, são 26 casos ativos da doença e três indivíduos aguardando o retor-



no dos exames laboratoriais.

Quatro domiciliados em Tenente Portela e com infecção comprovada estão interna-

dos no Hospital Santo Antônio (HSA). São três pacientes na enfermaria e um na Unidade de Tratamento Intensivo (UTI).

**Um novo jeito de transferir, pagar e receber.**

Acesse o site: [cresol.coop.br/pix/](https://cresol.coop.br/pix/) e saiba mais.

**Pix**

**CRESOL**

**Zaca - Educador Físico**

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

**Importância da Coordenação****Motora**

Quanto mais complexo ou complicado for um movimento de uma seqüência motora, maior será a importância das capacidades coordenativas.

Uma melhora na capacidade coordenativa de desempenho age de forma positiva, em diversos pontos, sobre a capacidade esportiva.

Precisão, economia e efetivação dos movimentos esportivos.

Uma boa coordenação de movimento permite completar movimentos iguais com um menor gasto de força e energia muscular, o que se mostra favorável quando mais tarde surge a fadiga. Exemplo: os ciclistas e nadadores não são acostumados a correr, o consumo de energia com um treinamento de corrida 2-3 semanas (15-30 min diariamente), diminui em média 13%; depreendeu-se que o efeito do exercício deve-se exclusivamente a uma melhor coordenação, pelo fato de não ter havido alteração nos valores cardiopulmonares de desempenho.

Otimização do fluxo de movimentos. Principalmente nas disciplinas esportivas de expressividade, a harmonia da execução de movimentos leva a um aumento dos critérios dos valores estéticos e, por conseguinte, a uma melhora imediata da capacidade esportiva.

Descarga do córtex cerebral. Um estereótipo automatizado, perfeitamente dominado de movimento, pode ser delegado a centros cerebrais inferiores, com isso, é possível ao esportista dirigir sua atenção a outros fatores relevantes à modalidade praticada.

Aumento da capacidade sensorio-motora de aprendizagem. Quanto maior for o nível das capacidades coordenativas, mais rápidos podem ser aprendidos novos e mais difíceis movimentos.

Profilaxia de acidentes e lesões. Quanto mais ágil, isto é, quanto melhor for a coordenação, mais fácil será para o esportista, em situações inesperadas, reagir rápida e objetivamente, evitando quedas, colisões, etc.

Por fim, para se obter um melhor resultado do treinamento das capacidades coordenativas é preciso a idade sensível a esta capacidade, ou seja, o período mais propícia para que esta capacidade seja desenvolvida com sucesso, além da exaustiva repetição dos movimentos específicos.

PREFEITURA DE VISTA GAÚCHA  
CONTRATOS CELEBRADOS ANO DE 2020

**CONTRATO Nº 176/2020**

DATA: 28/12/2020

CONTRATADO: VPR CONSTRUTORA E INCORPORADORA LTDA

CNPJ: 37.049.917/0001-90

OBJETO: Ampliação da edificação destinada à terceira idade e ao grupo de artesanato

VALOR R\$: 52.945,36

**CONTRATO Nº 177/2020**

DATA: 28/12/2020

CONTRATADO: MEGA NET PROVEDOR DE INTERNET LTDA ME

CNPJ: 03.481.973/0001-88

OBJETO: Contratação de serviços contínuos de acesso à internet via fibra óptica pelo período de 12 meses

VALOR R\$: 24.000,00

**CONTRATO Nº 178/2020**

DATA: 28/12/2020

CONTRATADO: RENERIO JOSE ROYER ME

CNPJ: 09.414.463/0001-74

OBJETO: Contratação de serviços técnicos para manutenção dos microcomputadores do Município pelo período de 12 (doze) meses

VALOR R\$: 14.400,00