

## Especial

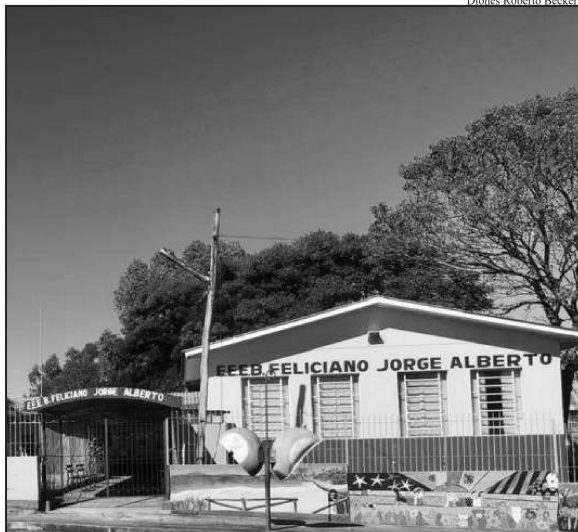
## Apenas 40% dos adolescentes voltaram para as aulas presenciais no RS

Para estimular o retorno de estudantes do ensino médio do sistema público às escolas, o Governo do Rio Grande do Sul anunciou na terça-feira (26/10), o programa 'Todo Jovem na Escola', que pagará um auxílio de R\$ 150,00 a alunos inscritos no Cadastro Único do Governo Federal – lista usada para fazer o pagamento do Bolsa Família.

A secretária estadual de Educação, Raquel Teixeira, disse que apenas 40% dos adolescentes voltaram para as aulas presenciais no RS, e espera atingir 60% ou 70% dos alunos após o início do programa. O pagamento do auxílio é, segundo a titular da SEDUC, uma forma de atrair e manter os estudantes nas escolas.

Receberão o benefício apenas os alunos matriculados na rede estadual e que comprovem uma frequência de 80% nas aulas, além de participarem de avaliações realizadas pelo Governo do Estado.

— Aqueles que retornarem agora, já recebem R\$ 300,00 em dezembro, referentes ao



Governo do Estado lançou programa para atrair e manter os estudantes nas escolas

mês de outubro e novembro. O pagamento de dezembro será feito em janeiro — explicou a secretária.

Raquel Teixeira também confirmou que o governo deve definir na tarde da quarta-feira (27/10) o retorno obrigatório das aulas presenciais. A decisão será tomada pelo comitê

científico que analisou o levantamento feito pelas secretarias da Educação e da Saúde. O documento mostrou que houve queda de 83% no número de casos de Covid-19 registrados nas escolas, e, segundo a titular da SEDUC, todos os contágios ocorreram fora do ambiente escolar.

Diones Roberto Becker

## Cidades

## Escola Cléia divulga cursos gratuitos: Técnico em Informática e Técnico em Administração

A Escola de Educação Básica Professora Cléia Salete Dalberto divulgou que estão abertas as inscrições, a partir de 01/11 até 28/11, para os cursos gratuitos em Técnico em Informática integrado e pós ao ensino médio com habilitação profissional, e também para o curso Técnico em Administração. Para cada modalidade serão ofertadas 30 vagas.

As inscrições precisam ser realizadas nesse período (01/11 até 28/11), e as matrículas acontecerão em 2022, quando irá começar o ano letivo.

Os documentos necessários para a inscrição são: CPF-RG ou carteira de habilitação, endereço, e-mail e telefone para contato.

As inscrições serão feitas presencialmente na escola, que está localizada na avenida Itapiranga, nº 673 no centro de Tenente Portela -RS. Telefone (55) 3551-1536 e WhatsApp (55)9 9935-5786.

### Zaca - Educador Físico

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



#### Fascite Plantar no Esporte

A fascite plantar é um problema de pés bastante comum, que surge como dores no calcanhar e arco do pé. É uma tensão na zona do seu pé que liga o seu calcanhar aos dedos do pé.

Fazer exercício sem alongar os músculos e usar sapatos de salto alto são dois fatores de risco, uma vez que podem levar ao encurtamento do tendão de Aquiles. Este fenômeno causa a retração da cadeia de músculos posterior da perna e faz com que o pé não assente no chão exatamente como assentava anteriormente: Isto são milímetros quase imperceptíveis. A pessoa vai caminhar com o passo diferente do normal e isso altera a estrutura biológica do pé, gerando forças anômalas que vão provocar a inflamação da fásia.

O sedentarismo é um fator de risco, o exercício físico e os alongamentos são fundamentais para prevenir: Os alongamentos e liberações miofascial são uma boa forma de prevenção da fascite plantar.

Para tratar role firmemente uma pequena bola de massagem para frente e para trás na parte inferior do arco e do calcanhar. Você também pode fazer isso com uma garrafa de água congelada, fazendo crioterapia no seu arco simultaneamente.

É importante manter a flexibilidade das solas dos pés, mesmo durante a fase aguda da dor. O tratamento da fascite plantar tem como objetivo reduzir a inflamação e aliviar a dor. Com isso, voltar ao exercício físico normalmente sem dores.

#### MUNICÍPIO DE VISTA GAÚCHA - RS CONTRATOS CELEBRADOS ANO DE 2021

CONTRATO Nº 139/2021

DATA: 26/10/2021

CONTRATADO: LUCIA ROSA DALLABRIDA  
61087823072

CNPJ: 14.818.473/0001-05

OBJETO: Contratação de serviços técnicos especializados para ministrar oficina de artesanato junto a Secretaria Municipal de Assistência Social

VALOR R\$: 16.435,20

CONTRATO Nº 140/2021

DATA: 26/10/2021

CONTRATADO: MARINA VEÍCULOS LTDA

CNPJ: 94.089.398/0007-13

OBJETO: Aquisição de veículo zero quilômetro para uso na Secretaria Municipal de Obras, Viação e Serviços Urbanos

VALOR R\$: 97.500,00