

Cidades

Coordenadoria de Educação realiza formação sobre educação no campo



Divulgação

Formação da Educação no Campo aconteceu na manhã desta terça-feira, 8, com a presença da coordenadora Graciela Suzano Vidor, dos setores pedagógicos e recursos humanos e dos diretores e supervisores das

escolas estaduais do campo, na Sala de Reuniões da 21ª CRE – Coordenadoria Regional de Educação, em Três Passos.

Formação da comissão do Programa Cipave nas Escolas, fechamento do ano letivo,

transporte escolar, legislação vigente, calendário do início do ano letivo, Projeto Político Pedagógico e Amostra Regional de Trabalhos Escolares, entre outros, foram os assuntos tratados no encontro.

Prefeitura Municipal de Vista Gaúcha

CONTRATO Nº 197/2022

DATA: 31/10/2022

CONTRATADO: G. BONAFE EPP

CNPJ: 18.900.525/0001-49

OBJETO: Execução de ampliação da Escola Municipal de Educação Infantil Sonho Meu

VALOR R\$: 106.623,13

CONTRATO Nº 198/2022

DATA: 31/10/2022

CONTRATADO: CHOPPÃO SOM E EVENTOS LTDA

CNPJ: 12.305.069/0001-02

OBJETO: Contratação de Empresa Especializada para apresentação de Show Artístico a ser realizado no Baile do Kerb, Edição 2022, de acordo com o Decreto Executivo nº 126/2022 e Lei Municipal nº 2259/2014

VALOR R\$: 16.000,00

CONTRATO Nº 199/2022

DATA: 03/11/2022

CONTRATADO: BARTZEN & CIA LTDA

CNPJ: 14.135.052/0001-54

OBJETO: Aquisição de mão de obra para execução de recuperação de pavimentação asfáltica na Avenida Nove de Maio

VALOR R\$: 104.406,10

CONTRATO Nº 200/2022

DATA: 04/11/2022

CONTRATADO: DISMÁQUINAS ASSISTÊNCIA EM MÁQUINAS LTDA EPP

CNPJ: 91.259.168/0001-71

OBJETO: Aquisição de computadores para uso na Secretaria Municipal de Saúde

VALOR R\$: 10.660,00

CONTRATO Nº 201/2022

DATA: 04/11/2022

CONTRATADO: ANDRÉ LUIS FRANCHINI PARIZOTTO LTDA

CNPJ: 45.669.860/0001-50

OBJETO: Aquisição de materiais de acordo com a Lei Municipal nº 2914/2022

VALOR R\$: 213.378,06

CONTRATO Nº 202/2022

DATA: 10/11/2022

CONTRATADO: ALICSON BRAUCKS EPP

CNPJ: 03.531.227/0001-51

OBJETO: Aquisição materiais de limpeza para uso nas escolas da rede municipal de ensino

VALOR R\$: 7.105,00

CONTRATO Nº 203/2022

DATA: 10/11/2022

CONTRATADO: EDIRLEI PAVINATO VARIEDADES ME

CNPJ: 17.522.170/0001-39

OBJETO: Aquisição materiais de limpeza para uso nas escolas da rede municipal de ensino

VALOR R\$: 14.860,83

CONTRATO Nº 204/2022

DATA: 10/11/2022

CONTRATADO: FABIANI TERESINHA RAFFAELLI COSTA EPP

CNPJ: 10.887.449/0001-77

OBJETO: Aquisição de doces para distribuição as crianças, idosos e portadores de deficiência por ocasião do Natal/2022

VALOR R\$: 16.840,60

Zaca - Educador Físico

CREF - 016912G/RS-

robinson.giraldi@bol.com.br



Mantenha-se hidratado ao se exercitar ao ar livre durante o verão

A hidratação adequada é fundamental para um bom exercício, mas torna-se ainda mais importante durante o verão. À medida que o clima esquenta e mais pessoas saem para fazer exercícios diários, o risco de desidratação aumenta devido ao aumento do suor. Exercitar-se no calor pode parecer uma boa maneira de queimar mais calorias, mas pode ser perigoso se você não se preparar com antecedência.

Exercitar-se ao ar livre pode ser uma boa maneira de aumentar sua ingestão de vitamina D, mas também traz vários riscos relacionados ao clima. Câibras, desidratação e, em casos graves, insolação, são possíveis ameaças que você deve conhecer antes de começar a se exercitar ao ar livre.

O corpo tem um processo de resfriamento natural que regula a temperatura do corpo em resposta ao ambiente, quando produzimos calor através do exercício, sua temperatura é estabilizada através do ato de suar. Embora útil, a transpiração também traz o risco de desidratação. À medida que o corpo perde mais água através do suor, ele precisa reabastecer seu líquido através da água.

O grande risco ocorre quando o mecanismo de resfriamento do corpo está sobrecarregado, durante o exercício ao ar livre, seus músculos exigirão uma maior necessidade de regulação, o que pode fazer com que mais sangue seja direcionado para eles do que para o coração. O aumento do estresse pode levar a problemas cardiovasculares e dificuldades respiratórias.

Evite se exercitar quando estiver acima de 36 graus, é melhor se exercitar de manhã cedo, antes das 8h ou depois das 17h. Independentemente de haver muito sol ou tempo nublado, o índice de calor é o fator mais importante a ser monitorado. Quando tiver certeza de que é seguro se exercitar ao ar livre, você pode começar a se preparar para hidrata-se.

Recomendasse evitar cafeína ou bebidas energéticas antes do treino, em vez disso, beba pelo menos dois copos de água antes de sair. Isso garantirá que seu corpo tenha fluido suficiente para manter a estabilidade quando você começar a suar.

Você deve consumir um copo de água a cada 15 minutos de treino durante o verão. Evite engolir água rapidamente ou se hidratar demais, isso pode causar uma condição chamada hiponatremia, que ocorre quando há muito líquido no corpo e os níveis de sódio no sangue se esgotam.

Para cada quilo de peso que você perde através da transpiração, você deve consumir pelo menos dois copos de água. Isso não afetará negativamente nenhum objetivo de perda de peso, pois a água que você consome está sendo usada para reabastecer e restabelecer o equilíbrio do seu corpo.

Com essas dicas em mente, você poderá aproveitar seu exercício ao ar livre, atingir suas metas de condicionamento físico e manter-se saudável ao longo do caminho.

ACESSE O CLIC PORTELA



Mais lidas

Portelenses iniciam expedição que atravessará o Brasil

10/11/2022

Comunicação de Falecimento - Emilio Walter

10/11/2022

Homem mata mulher e afira em filho de 12 anos em Palmeira das Missões

10/11/2022

Acidente deixa dois mortos em Sebel

10/11/2022