

Esportes

Libertadores Regional avança para fase de mata-mata



Chaveamento da competição, traça o caminho das equipes até a final

A Libertadores Regional, principal competição de futebol de campo na região, organizada pela Primeira Liga, entrou na emocionante fase de mata-mata. Equipes de destaque da microrregião estão firmes na disputa, prometendo jogos ele-

trizantes.

A Associação Porlense de Tenente Portela e o CMD de Derrubadas continuam na corrida pelo título. O time de Tenente Portela enfrentará o Avaí de Coronel Bicaco no dia 09 de fevereiro, no Campo de Daltro Filho, em Tenente Portela. O

vencedor deste confronto terá pela frente o Atlético de Horizontina ou o Ouro e Prata de Chiapetta.

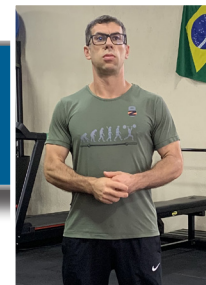
Por sua vez, a equipe de Derrubadas encara o Flor da Serra de Palmitinho em um jogo marcado para o dia 10 de fevereiro, no campo dos adversários. Quem passar nesse duelo terá como possível adversário na quarta-de-final o vencedor do confronto entre América de Santo Augusto e CMD de Esperança do Sul.

Até o momento, já estão classificados para a próxima fase o São Cristóvão de Frederico Westphalen e o Cultural de Novo Tiradentes. O São Cristóvão aguarda o desfecho do duelo entre Associação Candelária de Nova Candelária e Santos de Três Passos. Enquanto isso, o Cultural de Novo Tiradentes espera o resultado do confronto entre CMD Avante de Boa Vista do Buricá e Ola/74/Holz de São Martinho.

A fase de mata-mata promete grandes emoções, e os torcedores podem esperar por partidas disputadas e decisivas. Neste sábado, 03, a expectativa se volta para o confronto entre Atlético e Ouro e Prata, seguido pelo jogo entre Avante e São Martinho, em Boa Vista do Buricá.

Zaca - Educador Físico

CREF - 016912G/RS -
robinsongiraldi@bol.com.br



Os Benefícios do Exercício Para a Saúde Mental

Você já sabe que o exercício faz bem ao corpo. Mas você sabia que também pode melhorar seu humor, melhorar seu sono e ajudá-lo a lidar com depressão, ansiedade, estresse e muito mais.

O exercício não envolve apenas capacidade aeróbica e tamanho muscular. Claro, o exercício pode melhorar sua saúde física e seu físico, diminuir sua cintura, melhorar sua vida sexual e até mesmo acrescentar anos à sua vida. Mas não é isso que motiva a maioria das pessoas a permanecerem ativas.

Pessoas que se exercitam regularmente tendem a fazê-lo porque isso proporciona uma enorme sensação de bem-estar. Eles se sentem com mais energia ao longo do dia, dormem melhor à noite, têm memórias mais nítidas e se sentem mais relaxados e positivos em relação a si mesmos e às suas vidas. E também é um remédio poderoso para muitos problemas comuns de saúde mental.

O exercício regular pode ter um impacto profundamente positivo na depressão, ansiedade e TDAH. E você não precisa ser um fanático por fitness para colher os benefícios. Não importa sua idade ou nível de condicionamento físico, você pode aprender a usar os exercícios como uma ferramenta poderosa para lidar com problemas de saúde mental, melhorar sua energia, perspectiva e aproveitar melhor a vida.

Estudos mostram que o exercício pode tratar a depressão leve a moderada com a mesma eficácia que os medicamentos antidepressivos, mas sem os efeitos colaterais. O exercício é um poderoso combatente da depressão por vários motivos. Mais importante ainda, promove todos os tipos de alterações no cérebro, incluindo crescimento neural, redução da complexidade e novos padrões de atividade que promovem sensações de calma e bem-estar.

O exercício é um tratamento anti-ansiedade natural e eficaz. Alivia a tensão e o estresse, aumenta a energia física e mental e melhora o bem-estar através da liberação de endorfinas. Você não apenas melhorará sua condição física mais rapidamente, mas também poderá interromper o fluxo de preocupações constantes que passam por sua cabeça.

Mesmo que você não sofra de um problema de saúde mental, a atividade física regular ainda pode oferecer um impulso bem-vindo ao seu humor, perspectiva e bem-estar mental. Maior autoestima. A atividade regular é um investimento em sua mente, corpo e alma. Quando se torna um hábito, pode estimular seu senso de autoestima e fazer você se sentir forte e poderoso. Você se sentirá melhor com sua aparência e, ao atingir até mesmo pequenas metas de exercícios, terá uma sensação de realização.

O exercício tem benefícios poderosos para as pessoas com doenças mentais que vão além dos seus efeitos nas próprias doenças. Muitos lutam com questões relacionadas, como o isolamento social e uma capacidade reduzida de prazer. Os medicamentos padrão reduzem alguns sintomas, mas não fazem nada para resolver esses outros problemas. O exercício, especialmente em grupo, pode ajudar a melhorar o seu humor e enriquecer as suas vidas.

ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL PREFEITURA MUNICIPAL DE DERRUBADAS PUBLICAÇÕES LEGAIS

O Município de Derrubadas/RS torna público, que adjudicou e homologou a licitação modalidade Tomada de Preços nº 06/2023. Objeto: Realização de obra para ampliação do pavilhão de eventos do Bosque Municipal, com área total de 175,00 m². Licitante Vencedora: JC CONSTRUTORA LTDA – CNPJ 47.461.617/0001-78 – Valor R\$ 313.664,01; Data 26/01/2024.

Quarto Termo Aditivo. Contrato nº 097/2022. Tomada de preços nº 006/2022. Contratado: Jefferson Penno Megier e Cia LTDA. Objeto: Fica ajustada entre as partes prorrogação do contrato supracitado por mais 60 (sessenta) dias. Vigência: 03/02/2024 a 06/04/2024. Assinatura do Termo Aditivo: 26/01/2024.

Quarto Termo Aditivo. Contrato nº 003/2020. Pregão Presencial nº 001/2020. Contratado: Marcio André da Silva Pereira ME. Objeto: Fica ajustada entre as partes prorrogação do contrato supracitado por mais 12 (doze) meses e reajustado o valor mensal em 4,71 (quatro virgula setenta e um por cento) conforme IPCA-E dos últimos 12 meses. Valor: R\$ 2.347,05 (dois mil e trezentos e quarenta e sete reais e cinco centavos). Vigência: 04/02/2024 a 03/02/2024. Assinatura do Termo Aditivo: 26/01/2024.

Contrato nº 001/2024. Tomada de preços nº 06/2023. Contratado: JC construtora LTDA. CNPJ nº 47.461.617/0001-78. Objeto: Contratação de serviços de construção civil, em regime de empreitada global, para ampliação do pavilhão de eventos do Bosque Municipal, com área total de 175,00 m². Esta obra incluirá materiais e serviços, em conformidade com as especificações constantes no Memorial Descritivo e Especificações Técnicas, Planilha Orçamentária, Cronograma Físico Financeiro e demais anexos do Edital de Tomada de Preços 06/2023. Valor: R\$ 313.664,01 (trezentos e treze mil e seiscentos e sessenta e quatro reais e um centavo). Vigência: 29/01/2024 à 28/05/2024. Assinatura do Contrato: 29/01/2024.

Primeiro Termo Aditivo. A Ata de Registro de preços nº 015/2023. Pregão Eletrônico nº 031/2023. Contratado: Supermercado Freese LTDA. CNPJ nº 95.073.011/0001-08. Objeto: Reequilíbrio econômico-financeiro do item nº 12 da ata: Arroz branco tipo 01 pacote 5kg, passando o valor a ser de R\$ 27,72 (vinte sete reais e setenta e dois centavos) a unidade e reequilíbrio econômico-financeiro do item nº 68 da ata: - Arroz tipo 02, pacote com 5kg – 1 (uma) unidade, que compõe o kit cesta, passando o valor total da cesta a ser de R\$ 124,13 (cento e vinte e quatro reais e treze centavos) a unidade da cesta. Assinatura do Termo Aditivo: 31/01/2024.

MUNICÍPIO DE VISTA GAÚCHA - RS. Aviso de Licitação

Pregão Eletrônico nº 01/2024. Objeto: Aquisição de trator de acordo com o Convênio FPE 1354/2023 - Consulta Popular 2022/2023. Julgamento: 21/02/2024 às 09h:00min.

Pregão Eletrônico nº 02/2024. Objeto: Aquisição de grade aradora para uso da Secretaria Municipal da Agropecuária e Meio Ambiente. Julgamento: 22/02/2024 às 09h00min;

Concorrência Eletrônica nº 01/2024. Objeto: Construção de Quadra de Esportes de acordo com o Contrato de Repasse MESP nº 930855/2022 - Operação 1083856-16. Julgamento: 23/02/2024 às 09h00min.

Concorrência Eletrônica nº 02/2024. Objeto: Execução de cercamento de pavilhão de Agroindústrias. Julgamento: 27/02/2024 às 09h00min.

Chamada Pública PNAE nº 01/2024. Objeto: Aquisição de gêneros alimentícios da agricultura familiar para uso na merenda escolar. Julgamento: 26/02/2024 às 09h00min.

INFORMAÇÕES: fone (55) 3552-1005, site www.vistagaucha-rs.com.br e e-mail compras@vistagaucha-rs.com.br. Vista Gaúcha, RS, 02/02/2024. Claudemir José Locatelli, Prefeito Municipal

