

Esportes**Técnico Diel Fernandes deixa as Gurias do Yucumã**

Gurias do Yucumã/Divulgação



Diel Fernandes deixou o comando da equipe

As Gurias do Yucumã anunciaram ontem a saída do técnico Diel Fernandes, que havia sido contratado no início deste ano. Embora não tenha participado de nenhuma competição

oficial com o clube, o treinador decidiu deixar a equipe após receber propostas de outras equipes. O clube, por sua vez, agradeceu o profissional em suas redes sociais e anunciou o

nome do gaúcho Cristofer Macalli. 35 anos, como substituto.

Apesar da mudança na comissão técnica, o clube segue fortalecendo seu elenco visando o Campeonato Gaúcho Feminino deste ano. Nesta semana, anunciaram a chegada de novos reforços: a lateral esquerda Vitória, de 18 anos, vinda de São Paulo com passagem pelo Audax; a zagueira Andressa, também de 18 anos, que estava no Avaí Kindermann de Santa Catarina; e a zagueira Amandinha, de 21 anos, que jogava pelo Red Bull Bragantino.

Com essas contratações, as Gurias do Yucumã reforçam sua equipe e seguem com os preparativos para a disputa do Campeonato Gaúcho Feminino, demonstrando determinação e foco em alcançar bons resultados na competição estadual.

Esportes**Campeonato de Futsal de Barra do Guarita encerra com sucesso e premia os destaques da competição**

Prefeitura de Barra do Guarita



Campeonato foi um grande sucesso ocupadas por Fenix (3º lugar), Aliadas do Futebol (2º lugar) e E.C Independente (1º lugar). Já na categoria Livre, Casa Hotel conquistou o 3º lugar, E.C Tigre o 2º lugar e Lendas do Nacional sagrou-se campeão.

Além das premiações principais, os destaques individuais também foram reconhecidos. Os troféus de goleiro menos vazado foram concedidos a Maíra Prado (Feminino), Fernando Vagas (Veterano) e Fernando de Camargo (Livre). Os artilheiros da competição foram Carla

No sábado, 20 de abril, aconteceu a emocionante final do Campeonato Municipal de Futsal de Barra do Guarita, que contou com a participação de equipes de diferentes categorias. O evento foi marcado por grandes jogos e muita animação, com a presença maciça da comunidade que compareceu para apoiar o esporte local.

Na categoria Veteranos, o pódio ficou assim: em 3º lugar o Sentinela, em 2º o Ferradura e em 1º o Show das Oito. No Feminino, as posições foram

Bueno (Feminino), Ivandro do Nacional e Rodrigo Bertol do Sentinela (Veteranos), e João Carlos Oliveira (Livre).

O troféu disciplinado, que reconhece o comportamento ético e respeitoso das equipes, foi entregue ao E.C Independente (Feminino), Amigos do Esporte (Veterano) e Largados F.C (Livre).

Parabéns a todos os competidores pelo empenho e dedicação, e à comunidade por apoiar e prestigiar o esporte municipal de Barra do Guarita.

Zaca - Educador Físico

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

**Aumente a saúde do coração treinando como um atleta**

Se você já assistiu a um corredor de maratona e ficou maravilhado com sua resistência e habilidade atlética, você não está sozinho. Os atletas treinam durante horas para se prepararem para um jogo, corrida ou evento porque seus corpos devem estar em plena forma para ter um bom desempenho.

Você pode melhorar sua saúde cardíaca mesmo se não for um atleta profissional. O exercício regular é uma das melhores coisas que pode ser feitas para melhorar a saúde do coração. Seu coração deve bombear sangue a uma taxa suficiente para manter o suprimento de oxigênio e outros nutrientes aos músculos, cérebro e outros órgãos para que o corpo funcione adequadamente.

Ao iniciar o treino, seu coração bombeia o sangue com mais rapidez e força, o que transporta rapidamente o sangue oxigenado para os músculos. A prática leva à perfeição. O coração se torna mais eficiente com exercícios regulares, ajudando o fluxo de oxigênio por todo o corpo muito mais rápido e aumentando o desempenho e a resistência.

Os atletas passam por condicionamento aeróbico, o uso do movimento contínuo dos músculos para fortalecer e treinar o coração e os pulmões para bombear o sangue com mais eficiência. Exercícios aeróbicos, como corrida e natação, permitem que mais oxigênio chegue rapidamente aos músculos em atividade e a outros órgãos do corpo.

Não importa o esporte, os atletas não praticam apenas exercícios cardiovasculares. O treinamento de força constrói músculos mais fortes para apoiar as articulações e melhora a saúde cardíaca.

Médicos e treinadores esportivos utilizam vários métodos para medir o desempenho cardíaco em atletas profissionais. O VO₂ max, ou consumo máximo de oxigênio, é uma medida comum usada para estabelecer a resistência de um atleta antes ou durante o exercício. Esta medida indica quanto oxigênio o atleta está absorvendo e utilizando durante o exercício.

Geralmente, os atletas têm pontuação de VO₂ máximo muito mais altas que a média das pessoas. Um estudo descobriu que aumentar o VO₂ máximo pode melhorar o uso de oxigênio no corpo e manter a saúde e a aptidão física à medida que envelhece.

Exercícios dinâmicos, como corrida e futebol, exigem que o coração bombeie uma quantidade maior de sangue, em comparação com a quantidade entregue ao corpo em repouso, para sustentar a atividade. Por exemplo, durante a corrida, a quantidade de sangue que o coração bombeia para o corpo pode aumentar de três a cinco vezes em comparação com o repouso.

Exercícios estáticos, como levantamento de peso, ginástica ou escalada, exigem que o corpo use músculos esqueléticos para empurrar ou puxar grandes quantidades de peso. Embora o coração bombeie mais sangue para os músculos esqueléticos que trabalham durante essas atividades, esses tipos de exercícios dependem da capacidade do músculo de mover o peso.

Geralmente, o exercício rotineiro durante a vida adulta incentiva o coração a permanecer forte e flexível mesmo na velhice. Mesmo que alguém só começasse a praticar exercício regularmente entre os 40 e os 50 anos, é possível reverter alguns dos efeitos do envelhecimento sedentário.

Nunca é tarde para começar a se exercitar. Seguir rotineiramente as diretrizes de exercícios pode ajudar a promover a saúde física e mental e ajudar seu coração a permanecer jovem por toda a vida.

MUNICÍPIO DE VISTA GAÚCHA - RS.

Aviso de Licitação. Concorrência Eletrônica nº 06/2024. Objeto: Execução de pavimentação asfáltica de acordo com o Convênio nº 943132/2023 - Operação 1086795-45 - Programa Mobilidade Urbana. Julgamento: 16/05/2024 às 09h00min. Local e Informações: No Centro Adm. Mun., fone (55)3552-1005, site www.vistagaucha-rs.com.br e e-mail compras@vistagaucha-rs.com.br. Vista Gaúcha, RS, 26/04/2024.

Claudemir José Locatelli,
Prefeito Municipal

EVENTOS

**Festa Nacional do Kiwi
terá ingressos grátis
em Farroupilha**

A população de baixa renda será contemplada com ingressos gratuitos para participar da 25ª Festa Nacional do Kiwi, que será realizada de 4 a 21 de julho, nos pavilhões do Parque Cinquentenário, em Farroupilha. Serão distribuídos ingressos para beneficiários do Bolsa Família à população considerada de baixa renda e previamente cadastrada no município de Farroupilha. Dessa forma, a festa vai beneficiar pessoas de todas as camadas sociais da comunidade, abrangendo diferentes faixas etárias que terão acesso à cultura e arte.

Os ingressos limitados serão distribuídos a partir de segunda-feira, dia 29 de abril, das 9h às 16h, na Secretaria Municipal de Habitação e Assistência Social, localizada na rua Tiradentes, 411, no Centro de Referência de Assistência Social (CRAS I e CRAS II), no Centro de Referência Especializado da Assistência Social de Farroupilha (CREAS) e no Centro de Convivência dos Idosos. Esses ingressos são válidos para os sábados e domingos. A quinta-feira, dia 4 de julho, e as três sextas-feiras serão de entrada gratuita para toda a população.

Para a retirada dos ingressos, os beneficiários deverão apresentar o cartão Bolsa Família e documento de identificação (RG ou CPF), ou o número do CadÚnico NIS e assinar documentação específica. O ingresso dá direito à entrada no Parque Cinquentenário e acesso à programação cultural, sendo proibida a venda desses ingressos. Não serão válidos para shows de entretenimento que tenham a comercialização de ingressos com valores diferenciados.

■ **ESTEIO**- A CPFL Soluções está com as inscrições abertas para nova turma mista da Escola de Pedreiro. A capacitação, em parceria com o Centro de Treinamentos (CT) Nascer, conta com 20 vagas. As aulas são presenciais e começam em 27 de maio, no CT Nascer, em Esteio. Os candidatos devem possuir ensino fundamental completo, disponibilidade para realizar o curso em Esteio, e residir em Esteio, Porto Alegre, Canoas, Sapucaia do Sul, São Leopoldo, Novo Hamburgo, Gravataí, Cachoeirinha, Alvorada ou Viamão. De acordo com a concessionária, até o dia 6 de maio irão acontecer etapas eliminatórias para a escolha dos candidatos, tais como entrevista online, teste psicológico presencial, teste prático em altura, entrevista com o gestor e avaliação médica. A participação no curso não garante vaga no quadro de colaboradores do Grupo CPFL. As aulas estão previstas para terminarem no mês de agosto. Inscrições pelo endereço (forms.office.com/r/CA5LVj05LT)



**ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
PREFEITURA MUNICIPAL DE PORTO LUCENA**
AVISO DE LICITAÇÃO
O Município de Porto Lucena (RS) torna público que se encontra aberta a licitação: **Pregão Presencial nº 09/2024-SRP**. Objeto: **Futura e Eventual aquisição de pneus novos, câmaras e protetores.** Abertura: **10/05/24, às 08h30min.** O edital encontra-se à disposição no site: www.portolucena.rs.gov.br. Porto Lucena (RS), 25 de abril de 2024. **Jair Miguél Wagner**, Prefeito Municipal.

MUNICÍPIO DE VISTA GAÚCHA - RS.
Aviso de Licitação. Concorrência Eletrônica nº 06/2024. Objeto: Execução de pavimentação asfáltica de acordo com o Convênio nº 943132/2023 - Operação 1086795-45 - Programa Mobilidade Urbana. **Julgamento:** 16/05/2024 às 09h00min. **Local e Informações:** No Centro Adm. Mun., fone (55)3552-1005, site www.vistagaucha-rs.com.br e e-mail compras@vistagaucha-rs.com.br. Vista Gaúcha, RS, 26/04/2024. **Claudemir José Locatelli**, Prefeito Municipal



**PREFEITURA MUNICIPAL DE ARROIO GRANDE
RIO GRANDE DO SUL**
Pregão Eletrônico nº 021/2024
Objeto: Registro de preço para futura aquisição de material esportivo e jogos didáticos para suprir as necessidades da Secretaria de Educação referidas no anexo II do edital. Recebimento e abertura de proposta e habilitação até o dia **13/05/2024, às 09h00min.** O Edital será publicado no portal: <https://www.portaldecompraspublicas.com.br/>. Arroio Grande, 25 de abril de 2024. **Ivan Antonio Guevara Lopez**, Prefeito Municipal



**Estado do Rio Grande do Sul
PREFEITURA MUNICIPAL DE ANTÔNIO PRADO**
Aviso de Licitação
De ordem do Prefeito Municipal de Antônio Prado/RS, comunicamos que encontra-se aberto o seguinte processo licitatório: **PREGÃO PRESENCIAL Nº 032/2024 – OBJETO:** Aquisição de brita nº 01 para manutenção das estradas vicinais e dos trabalhos da Prefeitura Municipal. **DATA DE ABERTURA:** 13 de maio de 2024, às 14 horas. **MODALIDADE:** Pregão Presencial para Sistema de Registro de Preços. Tipo: Menor Preço. **OBS:** Cópia do Edital pelo site: <https://www.antonioprado.rs.gov.br/>, demais informações pelo fone (54) 3293 5604. Antônio Prado/RS, 26 de abril de 2024. **ROBERTO JOSÉ DALLE MOLLE – Prefeito Municipal**




PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO PEDRO DO SUL
AVISO DE LICITAÇÃO
O Município de São Pedro do Sul, COMUNICA aos interessados que realizará o seguinte processo licitatório: **PREGÃO ELETRÔNICO Nº 018/2024 REGISTRO DE PREÇO** para contratação de **PRESTACÃO DE SERVIÇOS DE MANUTENÇÃO PREVENTIVA E CORRETIVA DE INSTALAÇÕES ELÉTRICAS, HIDRAULICAS E ILUMINAÇÃO PÚBLICA**, através do: www.portaldecompraspublicas.com.br **ABERTURA: 14/05/2024, às 9hs.** Edital no site www.saopedrodosul.rs.gov.br e no portal acima. São Pedro do Sul, 25 de abril de 2024. **Ziania Maria Bolzan**, Prefeita Municipal



**Estado do Rio Grande do Sul
PREFEITURA MUNICIPAL DE ALEGRIA**
AVISO DE LICITAÇÃO
EDITAL DE PREGÃO ELETRÔNICO Nº 014/2024
O município de Alegria torna público a abertura de licitação na modalidade Pregão Eletrônico nº 014/2024 - SRP Nº 015/2024, tipo, menor preço por item, modo de disputa aberto, com seu processamento nos termos da Lei Federal nº 14.133 de 1º de abril de 2021, que tem como OBJETO – **CONTRATAÇÃO DE EMPRESA PARA AQUISIÇÃO DE OXIGÊNIO MEDICINAL, EM ATENDIMENTO DAS NECESSIDADES DA SECRETARIA DE SAÚDE DE ALEGRIA-RS.** A sessão virtual do pregão eletrônico será realizada na plataforma online no seguinte endereço: www.pregaoonlinebanrisul.com.br, no dia 10 de maio de 2024, às 8h:00min Dúvidas/informações podem ser enviadas para pmalegrialicitacoes@gmail.com ou (55)3536-1133. Alegria –RS, 25 de abril de 2024. **Teresinha Marczewski Zavaski**- Prefeita Municipal.



**Estado do Rio Grande do Sul
PREFEITURA DE ESPUMOSO**
AVISO DE LICITAÇÃO
MODALIDADE: EDITAL DE PREGÃO ELETRÔNICO Nº 05/2024
OBJETO: Constitui objeto da presente licitação a contratação de empresa especializada para o fornecimento de materiais ambulatoriais para atendimento de toda a população que frequenta as unidades de saúde do município de Espumoso, RS.
CRITÉRIO DE JULGAMENTO: MENOR PREÇO POR ITEM, por REGISTRO DE PREÇOS Data e Horário da Sessão de Abertura: 16.05.2024 às 09:00 horas.
LOCAL: Sala de Licitações da Prefeitura Municipal de Espumoso – Fone (54) 3383-4450. **INTEGRA DO EDITAL DISPONÍVEL NO SITE:** <http://espumoso.rs.gov.br/publicacoes/pregao-eletronico/>
Espumoso-RS, 25 de abril de 2024.
DOUGLAS FONTANA
Prefeito Municipal



MUNICÍPIO DE SANTO CRISTO
AVISO DE LICITAÇÃO
1. Modalidade: Pregão Eletrônico n.º 52/2024
2. Objeto: Aquisição de óleos lubrificantes e filtros para veículos e máquinas da municipalidade.
3. Data da abertura: 10/05/2024
4. Horário: 8h30min
1. Modalidade: Pregão Eletrônico n.º 53/2024
2. Objeto: Contratação de empresa para prestação de serviços de manutenção da arborização urbana.
3. Data da abertura: 14/05/2024
4. Horário: 8h30min
1. Modalidade: Pregão Eletrônico n.º 54/2024
2. Objeto: Registro de preços para aquisição de material ambulatorial e itens para confecção de kit para gestantes.
3. Data da abertura: 13/05/2024
4. Horário: 8h30min
1. Modalidade: Pregão Eletrônico n.º 55/2024
2. Objeto: Aquisição de eletrodomésticos, mobiliário para escritório e material de consumo.
3. Data da abertura: 15/05/2024
4. Horário: 8h30min
Inf. disp. www.santocristo.rs.gov.br ou www.portaldecompraspublicas.com.br ou Fone: (55) 3541-2000.



**ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
PREFEITURA MUNICIPAL DE IBIRAPUITÃ**
EDITAL DE PREGÃO ELETRÔNICO PARA REGISTRO DE PREÇO Nº 05/2024.
Encontra-se aberto processo de licitação na modalidade **PREGÃO ELETRÔNICO, para Aquisição de Material de higiene e limpeza.** Os interessados em participar, devem efetuar o credenciamento até as **08:25hs** e o início dos lances as **08:30hs do dia 14/05/2024.** Mais informações na Secretaria da Fazenda, das 07:30h às 11:30h e das 13:00h às 17:00h, de segunda a sexta-feira ou pelo fone (54) 3380-1800. Cópia do edital, no site www.ibirapuita.rs.gov.br ou no link <https://ibirapuita.msgestaopublica.com.br:8079/comprasedital/>.
Em 25 de Abril de 2024
José Nicolodi Provenci – Prefeito Municipal

**Estado do Rio Grande do Sul
PREFEITURA MUNICIPAL DE TRÊS Cachoeiras**
EDITAL DE PREGÃO ELETRÔNICO Nº 04/2024
Licitação exclusiva às beneficiárias da Lei Complementar nº 123/2006
O município de Três Cachoeiras – RS torna público que fará realizar a seguinte licitação na modalidade Pregão Eletrônico nº 04/2024. **Objeto:** aquisição de salgados, doces e tortas perecíveis para eventos esporádicos organizados pela Secretaria Municipal de Assistência Social. **Abertura das propostas:** às 14h do dia 13 de maio de 2024. **Horário da disputa:** às 15h do dia 13 de maio de 2024. **Tempo da disputa:** Controlado pelo pregoeiro e acrescido do tempo aleatório (randômico), determinado pelo sistema. Os procedimentos para acesso ao Pregão Eletrônico estão disponíveis através do site <https://bl.org.br/>. Demais informações poderão ser obtidas pelo telefone: (051) 3667-1155, ou pelo endereço eletrônico licitacoes@trescachoeiras.rs.gov.br.
FLÁVIO RAUPP LIPERT
Prefeito Municipal

**Estado do Rio Grande do Sul
PREFEITURA MUNICIPAL DE TRÊS Cachoeiras**
EDITAL DE CONCORRÊNCIA ELETRÔNICA Nº 04/2024
O município de Três Cachoeiras – RS torna público que fará realizar a seguinte licitação na modalidade Concorrência Eletrônica nº 04/2024. **Objeto:** contratação de empresa especializada para execução de obra de assentamento de tubos de drenagem em diversas ruas do município. **Abertura das propostas:** às 14h do dia 15 de maio de 2024. **Horário da disputa:** às 15 h do dia 15 de maio de 2024. **Tempo da disputa:** Controlado pelo pregoeiro e acrescido do tempo aleatório (randômico), determinado pelo sistema. Os procedimentos para acesso a Concorrência Eletrônica estão disponíveis através do site <https://bl.org.br/>. Demais informações poderão ser obtidas pelo telefone: (051) 3667-1155, ou pelo endereço eletrônico licitacoes@trescachoeiras.rs.gov.br.
FLÁVIO RAUPP LIPERT
Prefeito Municipal

**Estado do Rio Grande do Sul
PREFEITURA MUNICIPAL DE TRÊS Cachoeiras**
EDITAL DE CONCORRÊNCIA ELETRÔNICA Nº 03/2024
O município de Três Cachoeiras – RS torna público que fará realizar a seguinte licitação na modalidade Concorrência Eletrônica nº 03/2024. **Objeto:** contratação de empresa especializada para execução de obra de reforma de pavimentação de diversas ruas do município de Três Cachoeiras. **Abertura das propostas:** às 14h30min do dia 16 de maio de 2024. **Horário da disputa:** às 15 h do dia 16 de maio de 2024. **Tempo da disputa:** Controlado pelo pregoeiro e acrescido do tempo aleatório (randômico), determinado pelo sistema. Os procedimentos para acesso a Concorrência Eletrônica estão disponíveis através do site <https://bl.org.br/>. Demais informações poderão ser obtidas pelo telefone: (051) 3667-1155, ou pelo endereço eletrônico licitacoes@trescachoeiras.rs.gov.br.
FLÁVIO RAUPP LIPERT
Prefeito Municipal



**ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
PREFEITURA MUNICIPAL DE CARAZINHO**
SECRETARIA DA FAZENDA
Carazinho – Capital da Hospitalidade e da Logística
AVISO DE SUSPENSÃO
PREGÃO ELETRÔNICO SRP N.º 012/2024
O Setor de Licitações do MUNICÍPIO DE CARAZINHO, ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL, no uso de suas atribuições legais, torna pública a **SUSPENSÃO** do Pregão Eletrônico SRP N.º 012/2024, que tem como objeto **REGISTRO DE PREÇOS** para eventuais aquisições de equipamentos de ar condicionado para diversas Secretarias Municipais, conforme solicitação do Setor de Compras da Secretaria Municipal da Fazenda e Arrecadação, em virtude da necessidade de alterações das quantidades e do valor. Carazinho (RS), 25 de abril de 2024.
Susi Carla da Rosa Kern
Setor de Licitações



PREFEITURA MUNICIPAL DE TUPANCIRETÃ
Estado do Rio Grande do Sul
R: Exp. João Moreira Alberto, 181 – Cep 98.170-000
Fone (55) 3272 7500 / 3272 1864 / 3272 2433 – licitacao@tupancireta.rs.gov.br
AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO Nº 17/2024
O **PREFEITO DE TUPANCIRETÃ** torna público, que no dia **14 de maio de 2024, às 8h30min,** procederá a abertura da licitação na modalidade **PREGÃO ELETRÔNICO Nº 17/2024,** tipo Menor Preço por Item, para **Contratação de Empresa para Prestação de Serviço de Lavagem e Lubrificação de Veículos e Maquinários da Frota Municipal,** através de Sistema de Registro de Preços – Licitação Exclusiva para as Empresas Beneficiárias da Lei Complementar nº 123/2006 - Âmbito Local e Regional. O Edital completo está disponível nos sites: www.portaldecompraspublicas.com.br/ www.tupancireta.rs.gov.br. Maiores informações poderão ser obtidas pelo telefone (55) 3272-2433 / 3272 7514 ou pelo e-mail: licitacao@tupancireta.rs.gov.br.
Tupanciretã, 25 de abril de 2024.
Gustavo Herter Terra
Prefeito de Tupanciretã



**ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
PREFEITURA MUNICIPAL DE CARAZINHO**
SECRETARIA DA FAZENDA
Carazinho – Capital da Hospitalidade e da Logística
ESCLARECIMENTO II
EDITAL CONCORRÊNCIA ELETRÔNICA Nº 001/2024
ENCARGOS SOCIAIS
O Município de Carazinho/RS torna público o esclarecimento ao Edital da seguinte licitação: contratação de empresa para execução de obra de contenção e retaludamento do Aterro Sanitário do Município de Carazinho/RS. Esclarecemos que erroneamente foi anexado ao processo a tabela de encargos sociais do estado do Rio Grande do Norte, porém a Planilha Orçamentária elaborada pela Engenharia foi feita considerando a tabela dos encargos do Rio Grande do Sul. Desta forma deverá ser considerado o anexo referente aos Encargos Sociais do Rio Grande do Sul. A sessão ocorrerá no dia 15 de maio de 2024, às 09h01min. Editais disponíveis no site do Município www.carazinho.rs.gov.br/portal/editais/1 ou em www.pregaoonlinebanrisul.com.br. Informações pelo telefone (54) 3331-2699 - Ramal 2042 e-mail eduardo_kraemer@carazinho.rs.gov.br. Carazinho (RS), 25 de abril de 2024.
Susi Carla da Rosa Kern
Setor de Licitações