

Policial

Caminhão tomba e incendeia na RSC-472



Incêndio deixou a rodovia completamente interrompida nos dois sentidos

Logo após o meio dia da última terça-feira, 07, a comunidade que mora às margens da RSC-472, na saída de Palmitinho para Vista Alegre, foi surpreendida por um ruído estrondoso, que segundo relato de testemunhas, pode ser ouvido do centro de Palmitinho. Uma carreta carregada de tintas tombou na rodovia e rapidamente a carroceria foi consumida pelo fogo, que impulsionado pela carga inflamável, gerou um incêndio de grandes proporções.

Nas primeiras imagens a circular nas redes sociais de toda a região e vinculada pela imprensa, não dava para se decifrar se de fato era somente o caminhão envolvido ou se havia mais veículos. Foram os moradores das proximidades que trouxeram as primeiras informações dando conta que de fato tratava-se apenas do veículo de carga e que o motorista foi retirado antes que o fogo se alastrasse e conduzido para o hospital de Seberí.

Um caminhão pipa da pre-



feitura de Palmitinho iniciou o trabalho de rescaldo, mas ainda com muito cuidado, uma vez que o material inflamável ainda estava queimando. Os bombeiros de Frederico Westphalen chegaram e passaram a controlar as chamas. A Brigada Militar fez o trabalho de controle do trânsito.

O sinistro, que felizmente não deixou vítimas, foi visto de vários locais da região, principalmente em virtude da fumaça densa que ganhou os céus. A vegetação na lateral da rodovia também queimou, mas sem grandes problemas para ser controlada.

O trânsito por outro lado seguiu interrompido por quase toda a tarde. Um desvio foi usado para das passagens para veículos leves. Já os caminhões precisaram aguardar na rodovia até por volta das 18 horas quando a via de rolamento foi, enfim, desobstruída.

Zaca - Educador Físico

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



Quanto Tempo Leva Para Perder o Condicionamento Físico?

O corpo faz mudanças para responder melhor ao exercício. Isso significa que ele se adapta ao estresse que você está colocando e muda de uma maneira que o tornará mais capaz de lidar com esse mesmo estresse no futuro.

Essas mudanças são bastante profundas. Depende do tipo exato de exercício que você está fazendo e pode incluir aumento da massa muscular e força, equilíbrio aprimorado, coordenação aprimorada, gordura corporal reduzida, pressão arterial mais baixa, aumento da capacidade pulmonar e uso de energia mais eficiente. A lista continua. E todas essas coisas são componentes do condicionamento físico.

“Use-o ou perca-o”. Embora seja verdade que, quando você para de se exercitar, perde a forma física, a rapidez com que a perde depende de vários fatores, incluindo sua idade, sua forma física, há quanto tempo se exercita e há quanto tempo para. Perder a forma física quando você para de se exercitar, é chamado de desentrenamento ou descondicionamento.

O princípio de uso/desuso significa simplesmente que quando paramos de nos exercitar, geralmente começamos a descondicionar, perder força e aptidão aeróbica. A maioria de nós precisa parar de se exercitar de vez em quando por várias razões. Doenças, lesões, férias, trabalho, viagens e compromissos sociais geralmente interferem nas rotinas de treinamento. Quando isso acontece, muitas vezes vemos um declínio em nosso nível de condicionamento.

O descondicionamento em atletas aptos geralmente não parece acontecer tão rápida ou drasticamente quanto em praticantes iniciantes. De fato, um estudo recente analisou atletas adolescentes bem condicionados que treinavam regularmente há um ano. Após três semanas de desentrenamento, os pesquisadores descobriram que a força muscular e o desempenho esportivo dos atletas não foram afetados.

O resultado tende a ser muito diferente para novos praticantes. Um estudo de 2001 acompanhou novos praticantes de exercícios quando eles iniciaram um programa de treinamento e depois interromperam o exercício. Os pesquisadores fizeram com que indivíduos sedentários iniciassem um programa de condicionamento físico em bicicleta por dois meses. Durante essas oito semanas, os praticantes tiveram melhorias cardiovasculares significativas e aumentaram substancialmente sua capacidade aeróbica. Com oito semanas, eles pararam de se exercitar pelos próximos dois meses. Foram testados novamente e descobriram que perderam todos os ganhos aeróbicos e retornaram aos níveis originais de condicionamento físico.

Os resultados positivos do treinamento de força geralmente duram mais durante os períodos de inatividade do que os benefícios do treinamento aeróbico. Os níveis de força e massa muscular adquirida começam a diminuir após aproximadamente três semanas de inatividade para praticantes iniciantes. Atletas experientes de longa data, podem manter os ganhos de força por mais tempo, antes de um declínio perceptível.

O mais importante é se manter em movimento de alguma forma, de preferência todos os dias. E nada disso significa que você nunca deve fazer uma pausa. Os dias de descanso também são importantes para o seu corpo. Mas você precisa garantir que seus dias de descanso não superem seus dias de treinamento.

MUNICÍPIO DE VISTA GAÚCHA - RS.

Aviso de Licitação

Pregão Presencial nº 22/2022. Objeto: Fornecimento de licença de uso em caráter não permanente, conversão de dados, instalação, manutenção, treinamento e suporte técnico para sistema informatizado de Gestão Pública, com banco de dados em nuvem e acesso via internet com provimento de serviços/estrutura de Data Center, para atender as necessidades da Administração Direta e Indireta do Município de Vista Gaúcha, RS. Julgamento: 24/06/2022 às 09h00min.

Local: Centro Adm. Mun., sito a Av. Nove de Maio, 1015. Informações: No Centro Adm., fone (55) 3552-1005, site www.vistagaucha-rs.com.br e e-mail compras@vistagaucha-rs.com.br. Vista Gaúcha, RS, 10/06/2022.

Claudemir José Locatelli,
Prefeito Municipal

CONTRATAÇÃO



A Empresa Mais Frango Miraguaí Ltda atua no desenvolvimento de projetos como o Programa de Inclusão de Pessoas com Deficiência na busca de novos Talentos, contribuindo com o potencial humano na diversidade.

A MAIS FRANGO MIRAGUAÍ LTDA CONTRATA PORTADORES DE NECESSIDADES ESPECIAIS E PESSOAS REABILITADAS DA PREVIDENCIA SOCIAL.