

## Geral

## Progressista sugere nome para capela em construção no interior de Coronel Bicaco

Na ordem do dia da sessão ordinária de 27 de setembro foi apreciada e aprovada por unanimidade a proposição apresentada pelo vereador Marcelo Jurandi (PP), indicando que a capela mortuária em construção na localidade de Campo Santo seja denominada Tomas Ribeiro dos Santos.

— Acho justo nomear a casa mortuária de Tomas Ribeiro dos Santos. Ele por muitos anos trabalhou de zelador do cemitério de Campo Santo de forma voluntária. Cuidava e limpava o cemitério sem ganhar nada — destacou o progressista.

Tomas Ribeiro dos Santos era casado com Izelindra Rodrigues dos Santos, com quem teve oito filhos, 24 netos, 23 bisnetos e três tataranetos. — É uma história bonita e muita gente de Coronel Bicaco conheceu ele — enfatizou Marcelo Jurandi.



Tomas Ribeiro dos Santos trabalhou como zelador do cemitério de Campo Santo por vários anos e de forma voluntária

Arquivo Pessoal

## Geral

## Prova de vida para segurados do INSS é suspensa até fim do ano

O presidente Jair Bolsonaro promulgou a lei que suspende, até 31 de dezembro de 2021, a comprovação de vida para os beneficiários do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS). A medida havia sido vetada por Bolsonaro na Lei nº 14.199, de 2 de setembro de 2021 que prevê meios alternativos para prova de vida, mas o veto foi derrubado pelo Congresso.

O trecho, agora em vigor, foi publicado ontem (6) em edição extra do Diário Oficial da União.

A prova de vida é uma exigência para manutenção do benefício e o não cumprimento leva a sanções que podem chegar à suspensão do pagamento



Marcelo Camargo

por falta de atualização cadastral.

Em 2020, a exigência da prova de vida foi suspensa em razão da pandemia de covid-19, mas retomada em junho deste

ano. A medida afeta a vida de mais de 7,3 milhões de aposentados e pensionistas do INSS que, agora, não terão seus benefícios suspensos caso não façam o procedimento.

### AVISO DE LICITAÇÃO

#### PREGÃO ELETRÔNICO Nº 22/2021

Alair Cemin, Prefeito Municipal, torna pública a realização de processo licitatório modalidade Pregão Eletrônico nº 22/2021, tipo menor preço por item, objetivando aquisição de veículos novos para Secretaria Municipal de Saúde e Saneamento.

O julgamento acontecerá às 8:30 horas do dia 26 de outubro de 2021, no seguinte endereço eletrônico: <http://186.237.213.75:8079/comprasedital/>. Cópia do Edital a disposição no site [www.derrubadas-rs.com.br](http://www.derrubadas-rs.com.br) no link Licitações. Informações pelo e-mail [compras@derrubadas-rs.com.br](mailto:compras@derrubadas-rs.com.br) ou no telefone (55) 3616-3058/3071.

Derrubadas/RS, 07 de outubro de 2021.  
ALAIR CEMIN  
Prefeito Municipal

### Zaca - Educador Físico

CREF - 016912G/RS -  
[robinson.giraldi@bol.com.br](mailto:robinson.giraldi@bol.com.br)



### Exercícios Pliométricos

Treino pliométrico (saltos) são exercícios que têm como objetivo utilizar e valorizar o ciclo alongamento-encurtamento, visando maximizar a produção de força ou melhorar o desempenho desportivo. Este método de treino é utilizado principalmente para o desenvolvimento da força explosiva em diversas modalidades desportivas que envolvem os membros inferiores.

Nas últimas décadas têm tido um crescimento da utilização de pliometria no treinamento, por causa das vantagens que esses estímulos geram em atletas e praticantes de exercício físico, utilizando dessa estratégia nas sessões de treinamento para melhorar não apenas, força e potência muscular, mas conseqüentemente aumentam agilidade e velocidade, pela complexa biomecânica das execuções dos exercícios (saltos).

Os benefícios que podem ser obtidos no treinamento pliométrico são aqueles que capacitam a executar movimentos rápidos, aumentando significativamente a explosão de força muscular de membros inferiores, melhorando a capacidade de reação.

A força máxima que um músculo pode desenvolver é atingida durante uma rápida contração excêntrica. No entanto, deve compreender-se que os músculos raramente executam um tipo de contração em isolamento durante os movimentos desportivos. Quando uma contração (excêntrica) ocorre, imediatamente após o músculo alonga (concêntrica), então a força gerada pode aumentar dramaticamente, processo que corre nesse tipo de treino.

Se o músculo está esticado, a maior parte da energia necessária para esticar é perdida como calor, mas uma parte dessa energia pode ser armazenada pelos componentes elásticos do músculo. Esta energia armazenada disponível para o músculo apenas durante uma contração subsequente. É importante perceber que este impulso de energia é perdido se a contração excêntrica não é seguida imediatamente por uma contração concêntrica. Para expressar essa maior força o músculo deve contrair dentro do menor tempo possível. Todo este processo é freqüentemente chamado de ciclo de alongamento e encurtamento é o mecanismo subjacente de treinamento de pliometria.

Sem dúvida que exercícios de pliometria trazem benefícios do aumento de força, potência, agilidade e velocidade, mas como qualquer exercício de impacto, pode aumentar o risco de lesões, por isso devem ser tomadas algumas precauções. A tremenda força gerada durante estes movimentos requer que este treinamento seja utilizado com moderação, e com planejamento adequado, para conseguir os benefícios necessários sem risco de lesão dos praticantes.

### MUNICÍPIO DE VISTA GAÚCHA/RS

#### Aviso de Licitação:

Pregão Presencial nº 27/2021. Objeto: Aquisição de um Rolo Compactador e uma Pá Carregadeira para uso na Secretaria Municipal de Obras, Viação e Serviços Urbanos. Julgamento: 22/10/2021 às 08h:30min.

Pregão Presencial nº 28/2021. Objeto: Contratação de serviços técnicos especializados para ministrar oficinas junto a Secretaria Municipal de Assistência Social. Julgamento: 25/10/2021 às 08h:30min.

Pregão Presencial nº 29/2021. Objeto: Aquisição de veículo zero quilômetro para uso na Secretaria Municipal de Obras, Viação e Serviços Urbanos. Julgamento: 25/10/2021 às 13h30min.

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](http://www.vistagaucha-rs.com.br) e e-mail [compras@vistagaucha-rs.com.br](mailto:compras@vistagaucha-rs.com.br).

Claudemir José Locatelli,  
Prefeito Municipal