

Cidades

Eleição escolhe novo presidente para o Sindicato dos Servidores municipais de Tenente Portela

Em eleição realizada ontem, 23, o Sindicato dos Servidores Municipais de Tenente Portela elegeram Luciano Berta Filipin como presidente para a próxima gestão.

Eram duas chapas concorrendo ao cargo, a primeira encabeçada pelo servidor Olmiro Parolin, que fez 41 votos e a segunda encabeçada por Luciano Berta que fez 56 votos.

O sindicato tinha 127 eleitores aptos, dos quais 97 compareceram às urnas.



Eliseu Berta foi eleito novo presidente da entidade sindical dos servidores municipais de Tenente Portela

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 Concorrência Pública nº 02/2022. Objeto: Concessão de Direito Real de Uso para pessoa jurídica, a título não oneroso, de imóvel público, destinado exclusivamente à produção, beneficiamento e comercialização de ovos de galinhas e de codornas, em escala agroindustrial. Licitante Djonatan da Silva – Granja de Ovos ME. CNPJ 14.294.385/0001-51. Data 19/08/2022.

O Município de Derrubadas/RS comunica que, em despacho proferido no Processo de Dispensa de Licitação nº 030/2022, o Senhor Alair Cemin, Prefeito Municipal, reconheceu ser dispensável a impressão de envelopes e pastas personalizadas para a Secretaria Municipal de Finanças e Contabilidade. Fundamento Legal: Lei Federal nº 8.666/93, art. 24, inc. II. Fornecedores(as): Gráfica Schneider LTDA. CNPJ nº 01.611.611/0001-39. Valor: R\$ 3.600,00 (três mil e seiscentos reais). Data 23/08/2022.

O Município de Derrubadas/RS comunica que, em despacho proferido no Processo de Dispensa de Licitação nº 031/2022, o Senhor Alair Cemin, Prefeito Municipal, reconheceu ser dispensável a aquisição de Bomba Hidráulica para Motoniveladora New Holland RG 140 da Secretaria Municipal de Obras, Viação e Transporte. Fundamento Legal: Lei Federal nº 8.666/93, art. 24, inc. II. Fornecedores(as): Mateus Chiele. CNPJ nº 13.286.234/0001-99. Valor: R\$ 8.800,00 (oito mil e oitocentos reais). Data 23/08/2022.

O Município de Derrubadas/RS torna público, que adjudicou e homologou a licitação modalidade Pregão Presencial nº 03/2022. Objeto: Contratação de serviços de pessoa jurídica para recolhimento de lixo urbano. Licitante(s) vencedor(es): Valdecir Alves 00701511052 – CNPJ 27.690.113/0001-12 – Valor R\$ 22.800,00; Data 25/08/2022.

Contrato nº 090/2022. Dispensa de Licitação nº 029/2022. Contratado: Claudete Eckhardt Muller. CNPJ nº 24.657.284/0001-51. Objeto: Aquisição Calhas Galvanizadas para o Centro Fisioterapêutico localizado no Bosque Municipal. Valor: R\$ 4.510,00 (quatro mil e quinhentos e dez reais). Vigência: 18/08/2022 à 17/10/2022. Assinatura do Contrato: 18/08/2022.

Termo de Concessão de Uso nº 091/2022. Concorrência Pública nº 02/2022. Concessionária: Djonatan da Silva – Granja de Ovos. CNPJ nº 34.428.861/0001-97. Objeto: Concessão de direito real de uso, a título não oneroso, de uma área de terra medindo 35.000 m² (trinta e cinco mil metros quadrados), com edificação de prédio em alvenaria com 146,45 m² de área construída, situada na localidade de Cedro Marcado, município de Derrubadas/RS, Matrícula nº 6.092, destinada à produção, beneficiamento e comercialização de ovos de galinhas e de codornas, em escala agroindustrial. Vigência: 19/08/2022 a 19/08/2032. Assinatura do Termo de Concessão: 19/08/2022.

Primeiro Termo Aditivo. Contrato nº 064/2022. Dispensa de Licitação nº 021/2022. Contratado: Joao Aloisio Kipper Spielmann. CNPJ nº 05.269.770/0001-58. Objeto: Fica ajustada entre as partes a prorrogação de vigência do Contrato supracitado por mais 10 (dez) dias. Vigência: 23/08/2022 à 02/09/2022. Assinatura do Termo Aditivo: 22/08/2022.

Oitavo Termo Aditivo. Ata de Registro de Preços nº 06/2022. Pregão Eletrônico nº 09/2022. Aderente: Abegg & Cia Ltda. CNPJ nº 97.881.098/0004-18. Objeto: Fica ajustada entre as partes o equilíbrio econômico-financeiro do combustível: Gasolina Comum, a vigorar a partir da assinatura desse termo. Valor: R\$ 5,45 (cinco reais e quarenta e cinco centavos) o litro. Assinatura do Termo Aditivo: 23/08/2022.

Contrato nº 092/2022. Dispensa de Licitação nº 030/2022. Contratado: Gráfica Schneider Ltda. CNPJ nº 01.611.611/0001-39. Objeto: Impressão de envelopes e pastas personalizadas para a Secretaria Municipal de Finanças e Contabilidade. Valor: R\$ 3.600,00 (três mil e seiscentos reais). Vigência: 23/08/2022 à 22/10/2022. Assinatura do Contrato: 23/08/2022.

Contrato nº 093/2022. Dispensa de Licitação nº 031/2022. Contratado: Mateus Chiele. CNPJ nº 13.286.234/0001-99. Objeto: Aquisição de Bomba Hidráulica para Motoniveladora New Holland RG 140 da Secretaria Municipal de Obras, Viação e Transporte. Valor: R\$ 8.800,00 (oito mil e oitocentos reais). Vigência: 23/08/2022 à 22/10/2022. Assinatura do Contrato: 23/08/2022.

Sétimo Termo Aditivo. Contrato nº 036/2020. Tomada de Preços nº 03/2020. Contratado: Construtora Santa Vitória Ltda. CNPJ nº 12.153.450/0001-01. Objeto: Fica ajustada entre as partes a prorrogação de vigência do Contrato supracitado por mais 30 (trinta) dias. Vigência: 02/09/2022 à 02/10/2022. Assinatura do Termo Aditivo: 24/08/2022.

Zaca - Educador Físico

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



Importância da Mobilidade de Tornozelo

Pense em todos os movimentos que são direta e indiretamente influenciados por tornozelos rígidos. Ao melhorar a mobilidade do tornozelo, você está aumentando a amplitude de movimento para qualquer variação de agachamentos, arremessos e levantamentos de peso.

Para entender porque a mobilidade do tornozelo tem um papel tão importante, é necessário primeiro entender a dorsiflexão.

A dorsiflexão do tornozelo realiza movimento em dobradiça. Portanto, consiste principalmente em dois movimentos. Cada um de seus tornozelos produz seis tipos diferentes de movimento, mas os dois mais importantes são a flexão plantar (apontando o pé para longe do corpo) e a dorsiflexão (apontando para o corpo). A menos que você seja um nadador, a dorsiflexão é sua principal preocupação, embora represente menos da metade da amplitude total de movimento da articulação.

A razão pela qual os atletas enfatizam a mobilidade do tornozelo em seus planos de treinamento e por que você deveria também: eles desempenham um papel essencial como articulações que conectam seus pés ao corpo, de modo que mesmo pequenas limitações em sua amplitude de movimento podem afetar não apenas a postura e equilíbrio, mas também desempenho atlético.

A inflexibilidade na mobilidade do tornozelo pode causar a incapacidade de realizar um movimento. Pode até levar a um efeito dominó em toda a cadeia posterior, incluindo o potencial de causar uma lesão.

De fato, estar apenas alguns graus aquém da função ideal pode resultar em você não ser capaz de agachar tão baixo, correr tão rápido, pular tão alto ou se mover com tanta força e dinamismo em esportes que variam de rugby e futebol a basquete e vôlei.

Doenças comuns associadas à mobilidade reduzida do tornozelo incluem fascite plantar, tendinite do tendão de Aquiles, dores nas canelas, lesões no ligamento cruzado anterior e ligamento cruzado posterior e outros problemas no joelho, bem como lesões no quadril e na região lombar, só para citar alguns.

Tirar um tempo para se concentrar em sua mobilidade pode não apenas aumentar seu desempenho dentro e fora da sala de musculação, mas também reduzir o risco geral de lesões. Quando seus tornozelos estão totalmente móveis, suas outras articulações não precisam diminuir a amplitude dos movimentos.

Se você quer realmente melhorar sua velocidade, potência e eficiência com levantamento, corrida e movimentos verticais em geral, bem como reduzir o risco de lesões na parte inferior do corpo e nas costas, precisa incluir mobilidade de tornozelo do seu programa de treino.

MUNICÍPIO DE VISTA GAÚCHA - RS.

Aviso de Licitação

Pregão Presencial nº 26/2022. Objeto: Contratação de serviços técnicos para ministrar oficina de coral. Julgamento: 12/09/2022 às 09h00min.

Pregão Presencial nº 27/2022. Objeto: Aquisição de materiais de higiene e limpeza para uso nos grupos/oficinas/atividades do Bloco de Proteção Social Básica. Julgamento: 13/09/2022 às 09h00min.

Pregão Presencial nº 28/2022. Objeto: Contratação de empresa para disponibilização de licenças de uso de software ou plataforma tecnológica baseada em aplicativo WEB para compor o sistema de gestão de riscos do Município de Vista Gaúcha, RS. Julgamento: 14/09/2022 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, 26/08/2022. Claudemir José Locatelli, Prefeito Municipal

EXTRAVIO DE BLOCO

NOELI DA LUZ, residente em CORONEL BICACO, comunica que perdeu, extraviou ou foi furtado um Talão de Notas Fiscais de Produtor Rural (P 119 925371 a P 119 925380) com inscrição estadual sob o nº 1871037635 série P 119 925371.