

Municípios da região ainda apresentam alto risco para transmissão de Dengue



Tenente Portela já teve a passagem de Fumacê pelas ruas da cidade em virtude do alto índice de mosquitos

O Rio Grande do Sul tem 85 municípios onde a infestação do mosquito *Aedes aegypti* é considerada de alto risco para a transmissão de dengue, zika e chikungunya. Essas cidades tiveram no último levantamento do índice da presença do inseto, realizado entre maio e junho, mais de 4% dos imóveis vistoriados onde foram identificados locais com água contendo presença de larvas do mosquito. Nesta lista estão seis cidades da região Celeiro: Tenente Portela, Inhacorá, Vista Gaúcha, Santo Augusto, Três Passos e Campo Novo.

Neste ano, já houve registro de mais de mil casos confirmados de dengue no Estado. Três Passos tem o meio número de casos na região com cerca de 50 confirmados. Porém, desde a metade do mês de junho, o Lacen – Laboratório Central do Estado, não entrega os resul-

tados dos últimos lotes de exames que foram encaminhados, de várias cidades o que dificulta precisar oficialmente o número total de casos positivos e descartados.

A Secretaria da Saúde (SES) alerta que as medidas de prevenção devem permanecer mesmo agora durante o inverno, época em que há uma redução na circulação do mosquito.

O Levantamento Rápido de Índices de Infestação pelo *Aedes aegypti* (LIRAA) permite que, com base nas informações coletadas, sejam identificados os bairros onde estão concentrados os focos de reprodução do mosquito, bem como o tipo de criadouro predominante. O objetivo é que, com a realização do levantamento, os municípios tenham melhores condições de fazer o planejamento das ações de combate e controle do mosquito. O índice de infes-

tação predial (IIP) gerado pelo método indica o percentual de amostras onde foram identificadas larvas no inseto.

O governo do Estado investiu RS 4.837.420,79 neste ano para que 361 municípios desenvolvessem ações de prevenção e combate ao *Aedes*. Os recursos foram destinados às cidades consideradas infestadas pelo inseto, ou seja, que tiveram ao menos um foco de larvas do mosquito identificados nas armadilhas nos últimos 12 meses. Entre essas cidades, estão as 85 com o índice de infestação considerado de alto risco.

Os depósitos preferenciais para os ovos do *Aedes aegypti* são recipientes com água parada ou até a parede desses, mesmo quando secos. Os principais exemplos são pneus, latas, vidros, cacos de garrafa, pratos de vasos, caixas d'água e outros reservatórios mal-tampados.

Zaca - Educador Físico

CREF - 0169126/RS - robinson.giraldi@bol.com.br



Treinamento Pliométrico

O treinamento pliométrico consiste em um trabalho de potência muscular (explosão). São exercícios que buscam a máxima utilização dos músculos em movimentos rápidos de alongamento e encurtamento, tendo como objetivo principal converter força em velocidade por meio da geração rápida de grande quantidade de força.

Quando submetida a esforços rápidos, a ação muscular assemelha-se ao comportamento de uma mola, contraindo-se e liberando sua força acumulada.

O benefício principal da pliometria é a melhora na chamada "economia de corrida". Quando os exercícios pliométricos treinam o sistema nervoso e muscular para aumentar a velocidade em que a força do corpo pode ser usada, a fadiga muscular dos atletas é adiada.

A pliometria consegue recrutar fibras musculares de um modo que não ocorre no treinamento de distância. Apesar de sua eficácia, o treino de pliometria não substitui os trabalhos específicos de corrida, uma vez que age nos componentes neuromusculares, tendo pouca ação sobre a parte cardiorrespiratória.

O treinamento pliométrico pode ser realizado antes do treino principal, ou até mesmo em dias isolados e deve ter duração suficiente para desenvolver fadiga muscular, desde que não comprometa o treino principal.

O número de séries e repetições depende da familiaridade do atleta ao exercício, a dificuldade do treino do dia e ainda ao condicionamento físico.

Existem vários exercícios pliométricos, como por exemplo pular corda ou saltar barreiras. Entretanto os exercícios mais conhecidos e eficientes são os saltos profundos e saltos com carga externa ou até mesmo com a utilização de caixas.

Devido as suas diferentes possibilidades de aplicabilidade permite também adaptar este método a todos os níveis e a todas as faixas etárias inclusive em populações mais idosa que devido a muitos fatores acabam por ter um declínio da sua força dinâmica, interferindo nas contrações de velocidade rápida e na produção de força potência, salvo a guardando características individuais e tomando por norma as medidas preventivas que este tipo de treino requer.

MUNICÍPIO DE VISTA GAÚCHA - RS Aviso de Licitação

Pregão Presencial nº 30/2019. Objeto: Aquisição de sementes de forrageiras de verão. Julgamento: 16/08/2019 às 08:30hs. Pregão Presencial nº 31/2019. Objeto: Aquisição de peças para reposição na Carregadeira WA200-5. Julgamento: 19/08/2019 às 08:30hs. Pregão Presencial nº 32/2019. Objeto: Aquisição de peças para reposição no Veículo Micro Ônibus placa IMY 2475. Julgamento: 19/08/2019 às 13:30hs. Local: Centro Adm. Mun., sito a Av. Nove de Maio, 1015. Informações: Fone (55) 3552-1022, site www.vistagaucha-rs.com.br e e-mail compras@vistagaucha-rs.com.br. Celso José da Cerqueira, Prefeito Municipal

Atualize seu GPS

GPS Fornari 2017

Versão para celular

EVITE MULTAS DE RADAR!

Mapas 2018 3d
Última versão lançada.

Aviso de Radares
Alerta sonoro e visual dos radares fixos e dos pontos locais com o uso de radares móveis.

POI'S "Pontos de Interesse"
Indicação de lugares úteis como restaurantes, hotéis, lojas, farmácias, bancos e postos de gasolina.

(55) 9 84330825
(55) 3551-3119

Praça Tenente Bins, Centro - Tenente Portela - RS - no Escritório Advocacia Fornari

A Província te leva para a Serra Gaúcha!

Participe!

Em nosso aniversário de 30 anos, vamos sortear uma viagem inesquecível para conhecer os pontos turísticos mais legais da nossa serra.

Saiba mais em nossa página no Facebook