

Futebol

Secretaria Municipal de Esportes de Miraguaí anuncia campeonato de futsal



Prefeitura de Miraguaí

Os jogos devem acontecer no Ginásio Municipal de Esportes

A Secretaria Municipal de Esportes de Miraguaí, representada pelo titular da pasta, Ademir Gilmar Valk - Barui, divulgou a organização de um campeonato de futsal no município. Todos os jogos serão realizados no ginásio de esportes de Miraguaí, com previsão de início em 11 de julho.

Na próxima quarta-feira, dia 28, haverá uma reunião da Secretaria com os dirigentes das equipes interessadas em participar. A reunião ocorrerá nas dependências da Câmara de Vereadores e também será o momento de entrega das fichas de inscrição. Caso algum representante de equipe não possa comparecer à reunião, as fichas

poderão ser retiradas diretamente na sede da Secretaria, localizada no ginásio de esportes municipal, durante o horário comercial.

Para participar do campeonato, os atletas das categorias livre e veterano deverão ter o título de eleitor registrado em Miraguaí até a última eleição, ocorrida em 5 de março de 2023. No entanto, as equipes femininas terão a oportunidade de participar a nível regional. O Secretário Barui informou que toda a receita arrecadada com as inscrições será destinada à premiação das equipes, incluindo troféus e medalhas. O valor da inscrição para as equipes da categoria livre será de R\$400,00, sendo permitida

a inclusão de até 2 atletas de fora do município por time. Já para a categoria veterano, o valor da inscrição também será de R\$400,00, com a possibilidade de ter um atleta com idade entre 35 e 36 anos por equipe, e o restante com 37 anos completados até a data de início do campeonato, ou mais. Para as equipes femininas, a taxa de inscrição será de R\$300,00, e a competição terá abrangência regional, permitindo a inscrição de equipes e atletas de outros municípios.

A previsão é que o campeonato tenha início no dia 11 de julho, e todos os jogos serão realizados no ginásio de esportes Noedi R. de Almeida, em Miraguaí.

Ciclismo

Competição de ciclismo será realizada em Tenente Portela

A Associação de Ciclismo de Tenente Portela, também conhecida como Pedal Portela, está se preparando para sediar a emocionante 4ª Etapa do Circuito Odontotop Norte/RS - Oeste/SC. Essa competição de ciclismo interestadual será realizada no dia 30 de julho, como parte das festividades em comemoração aos 68 anos de Tenente Portela.

O ponto de partida e chegada para os competidores será na pitoresca localidade de Garmelinas, proporcionando um cenário deslumbrante para os participantes e espectadores. O evento é aberto para ciclistas profissionais e amadores que desejam testar suas habilidades em uma disputa repleta de desa-



fios e emoção.

Os participantes terão a oportunidade de escolher entre dois trajetos incríveis, que percorrerão as estradas vicinais do município. Haverá um percurso de 30 quilômetros, mais ade-

quado para aqueles que estão iniciando no esporte ou preferem um desafio menos intenso, e um percurso de 50 quilômetros, ideal para ciclistas experientes em busca de uma prova mais exigente.

Zaca - Educador Físico

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



Corrida de Rua para a Saúde Mental

O Exercício Físico traz muitos benefícios para a saúde. Quando você corre, endorfinas e serotonina são liberados em seu corpo, substâncias químicas que podem melhorar o humor. Estudos mostram que correr regularmente em um ritmo moderado ou vigoroso pode melhorar sua saúde mental e até mesmo sua memória e capacidade de aprender.

Correr ao ar livre pode trazer outros benefícios, como diminuir os sentimentos de solidão e isolamento, reduzir os efeitos do estresse e ajudar na depressão e na ansiedade.

Existem várias maneiras pelas quais a corrida ajuda na saúde mental.

Reduz o estresse. Após a corrida, os endocanabinoides são liberados em seu corpo, que é uma substância bioquímica semelhante à cannabis. Este produto químico produzido naturalmente em seu corpo inunda sua corrente sanguínea e se move para o cérebro. Isso proporciona sentimentos de curto prazo de estresse reduzido e pode melhorar sua resposta física e mental a situações estressantes.

Aumenta o seu humor. Correr pode diminuir a ansiedade e a depressão em algumas pessoas. Isso não fará com que a depressão desapareça da noite para o dia, mas pode ajudá-lo a controlar os sintomas. Alguns estudos sugerem que a corrida regular pode ter os mesmos efeitos que a medicação no alívio dos sintomas de ansiedade e depressão.

Melhora o sono. Correr pode ajudá-lo a definir um horário normal de sono, de acordo com alguns estudos. Os produtos químicos liberados durante e após a corrida relaxam o corpo e estimulam o sono profundo. Ter um horário regular de sono é bom para o cérebro e pode melhorar sua saúde mental. Alguns estudos mostram que correr muito perto da hora de dormir pode ter o efeito oposto.

Melhora a saúde física. Correr por apenas 150 minutos por semana em um ritmo moderado pode reduzir o risco de doenças cardíacas. Quando você pega a estrada para correr, você constrói músculos, melhora a saúde do coração e cuida do cérebro. Tudo isso pode ajudá-lo a se sentir melhor mentalmente e ter uma sensação de realização.

Aumente a capacidade intelectual. Correr e outros exercícios cardiovasculares ajudam a criar novas células cerebrais. Isso pode levar a um melhor desempenho cerebral em algumas pessoas.

Corrida de rua como parte da rotina, poderá gerar mais do que ganhos físicos ao longo do tempo. O exercício físico é a melhor coisa para retardar o declínio cognitivo que acompanha o envelhecimento natural.

Prefeitura de Vista Gaúcha

Aviso de Licitação

PREGÃO PRESENCIAL nº 31/2023. Objeto: Aquisição de materiais conforme Lei Municipal nº 3127/2023. Julgamento: 13/07/2023 às 09h:00min.

PREGÃO PRESENCIAL nº 32/2023. Objeto: Aquisição de materiais para melhoria da Sede Social da Sociedade de Damas Oito de Dezembro da localidade de Linha Barreiro cfe. Lei Municipal nº 3140/2023. Julgamento: 13/07/2023 às 14h00min.

PREGÃO PRESENCIAL nº 33/2023. Objeto: Aquisição de materiais de acordo com a Lei Municipal nº 2914/2022. Julgamento: 14/07/2023 às 09h00min.

Local: Centro Adm. Mun., sito a Av. Nove de Maio, 1015. 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, 30/06/2023.

Claudemir José Locatelli,
Prefeito Municipal