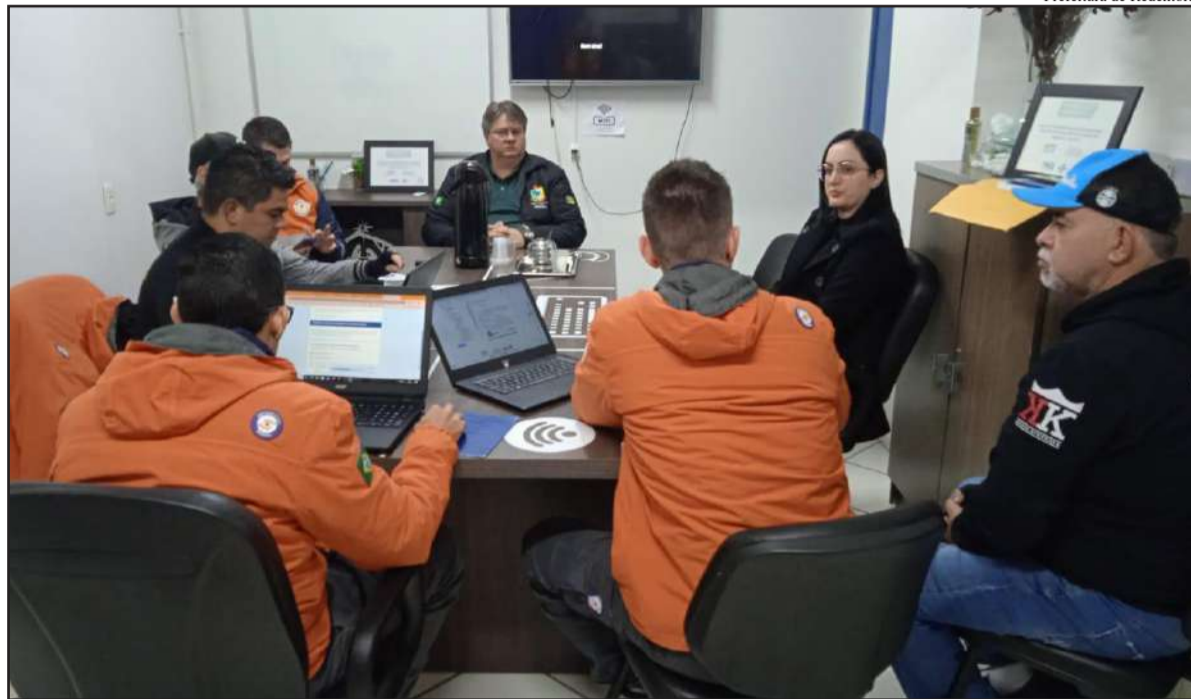


Cidades**Comissão de Redentora participa de reunião da Defesa Civil em Frederico Westphalen**

Prefeitura de Redentora

A reunião ocorreu em Frederico Westphalen e discutiu a situação dos municípios

Na manhã desta quarta-feira, 29 de maio, o prefeito de Redentora, Malberk Dullius, a secretária Municipal de Indústria e Comércio e presidente do Conselho Municipal de Defesa Civil (Comdec), Wânia Siede, e o coordenador municipal da Defesa Civil, Carlos Wanderlaan Castro de Oliveira, participaram de uma reunião na Sala do Empreendedor de Frederico Westphalen.

Estiveram presentes no encontro os integrantes do Grupo de Apoio a Desastres (Gade) da Secretaria Nacional de Defesa Civil, Wallace Lemke Marquar-

dt, Paulo Andresson Caetano e Juan Felipe de Lima, além dos coordenadores da Defesa Civil de Frederico Westphalen, Giba, e de Tenente Portela, Cléber Tesche.

A reunião teve como foco as demandas emergenciais de Redentora, incluindo a restauração de estradas, pontes e bueiros, bem como as necessidades da Terra Indígena do Guarita. Foram discutidas também questões relacionadas ao Auxílio Reconstrução, um apoio financeiro de R\$ 5.100,00 pago em parcela única pelo Governo Federal às famílias desalojadas ou

desabrigadas no estado.

Para que as famílias afetadas pelos temporais no município recebam o auxílio, será necessária a visita de uma assistente social, que verificará se os beneficiários realmente residem nas áreas atingidas pelas enchentes e se abandonaram suas casas temporariamente ou de forma definitiva.

O encontro ressaltou a importância da colaboração entre os diversos níveis de governo e a comunidade para a recuperação das áreas afetadas e o apoio às famílias atingidas pelos desastres naturais.

Cidades**Coronel Bicaco: SMS realizam levantamento sobre infestação por Aedes Aegypti**

Até a terça-feira (28/5), a equipe da Vigilância Epidemiológica, juntamente com os agentes de saúde e de endemias, realizará o Levantamento Rápido do Índice de Infestação por Aedes Aegypti (LIRAA) em Coronel Bicaco.

Os quarteirões que estão sendo vistoriados foram definidos por sorteio e devidamente informados pelo sistema de controle de eliminação de focos. A meta do LIRAA é diagnosticar o nível de infestação e impedir a proliferação do mosquito transmissor da dengue.

Nas visitas domiciliares, os profissionais da Secretaria Municipal da Saúde (SMS) seguem orientando sobre a importância de ações regulares de preven-



ção, tais como, limpeza de pátios e terrenos, evitar o acúmulo de lixo ou entulhos, uso de repelente e eliminar recipientes que possam armazenar água parada.

O QUE É O LIRAA?

O LIRAA é uma metodolo-

gia que permite o conhecimento de forma rápida e organizada, da quantidade de motores com a presença de recipientes com larvas de Aedes Aegypti, mosquito transmissor da dengue, chikungunya, febre pelo vírus zika e febre amarela.

Zaca - Educador Físico

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

**Mobilidade e Estabilidade: Funções Conjuntas para Qualidade dos Movimentos**

O movimento humano é uma incrível orquestra de contrações musculares controladas pelo sistema nervoso central para criar ações conjuntas para realizar tarefas específicas. As tarefas motoras podem ser tão simples como levantar um copo de água ou tão dinâmicas como uma tacada explosiva de golfe.

Quando você observa todas as ações musculares e articulares que o corpo é capaz, existem inúmeros padrões de movimento que podem ser criados. Para permitir que o corpo tenha tantas possibilidades de movimento, as 10 principais articulações do sistema de movimento humano (SMH) têm funções e responsabilidades específicas. Começando do zero, as juntas são: Pé, tornozelo, joelho, quadril, lombar, torácica, cervical, ombro, cotovelo e punho.

Ao avaliar o SMH, essas articulações podem ser categorizadas como articulações baseadas em estabilidade ou mobilidade.

Mobilidade: A capacidade de se mover livre e facilmente. Estabilidade: A capacidade do corpo de manter o equilíbrio postural e apoiar as articulações durante o movimento.

Quando as articulações são analisadas individualmente, cada articulação pode ser classificada de acordo com sua responsabilidade principal. É claro que cada uma terá alguma sobreposição de funções, mas cada uma tem uma função principal. As articulações de estabilidade são pé, joelho, coluna lombar, coluna cervical e cotovelo. As articulações de mobilidade são tornozelo, quadril, coluna torácica, ombro e punho. Surge um padrão claro no sentido de que a cadeia cinética é uma série de articulações empilhadas umas sobre as outras em um padrão alternado de estabilidade e depois mobilidade. Esta sequência cria a plataforma ideal para o movimento humano dinâmico.

Infelizmente, pode ocorrer uma interrupção neste padrão, criando disfunções de movimento. As causas mais comuns dessa interrupção do padrão alternado incluem lesões anteriores, sobrecarga crônica do padrão, desequilíbrios musculares ou desalinhamentos ósseos. Quando ocorrem problemas como esse, podem afetar o funcionamento normal da articulação. Se a disfunção for suficientemente grave, a articulação, ou em muitos casos as articulações, começará então a perder a capacidade de manter a sua estabilidade primária ou função de mobilidade. Muitas vezes, as articulações baseadas na estabilidade tornam-se mais móveis e as articulações baseadas na mobilidade tornam-se mais estáveis.

Quando as articulações dentro da cadeia cinética perdem seu papel principal devido à disfunção e mudam de função, o movimento humano fica comprometido e a chance de lesões aumenta significativamente. Os profissionais de fitness que sabem como avaliar adequadamente o movimento humano, compreendem a função de cada articulação, criam programas que restauram ou garantem que o movimento humano não será comprometido, têm uma enorme vantagem para ajudar os seus clientes a movimentarem-se melhor.

Movimente-se bem para conseguir movimentar-se com frequência.

MUNICÍPIO DE VISTA GAÚCHA - RS.**Aviso de Licitação**

Pregão Presencial nº 34/2024. Objeto: Contratação de empresa para prestar serviços gerais na Avenida Nove de Maio, ruas, praças e trevo deste Município. Julgamento: 14/06/2024 às 09h00min. Informações: fone (55) 3552-1005, site www.vistagaucha-rs.com.br e e-mail compras@vistagaucha-rs.com.br. Vista Gaúcha, RS, 29/05/2024.

Claudemir José Locatelli,
Prefeito Municipal

