

**Esportes**

# FGF realiza vistoria no estádio de São Pedro para jogos do Gauchão Feminino

Divulgação Gurias do Yucumã



Gurias do Yucumã estão em treinamento prevendo a participação no Campeonato Gaúcho

Na tarde desta quarta-feira (28), a Federação Gaúcha de Futebol (FGF) realiza vistoria técnica no estádio da comunidade de São Pedro, em Tenente Portela, onde o time das Gurias do Yucumã Flamengo mandará seus jogos no Gauchão Feminino 2025 e no Gauchão Feminino

no Sub-20.

Mesmo com o tempo instável e chuva na região, a equipe da FGF veio de Porto Alegre especialmente para a vistoria. Segundo o presidente do clube, Ildo Scapini, a avaliação é fundamental para garantir que o local esteja de acordo com as normas exigidas pela Federação para sediar partidas oficiais

das duas categorias.

A estreia da equipe Sub-20 está prevista para o mês de junho, enquanto o time profissional entra em campo a partir de julho. Conforme a tabela divulgada, as Gurias do Yucumã Flamengo receberão, em seus domínios, jogos importantes, incluindo confrontos contra a dupla Gre-Nal.

GAUCHÃO FEMININO SUB 20 - 2025									
1ª FASE									
Nº	DATA	HORA	LOCAL	ESTÁDIO	MANDANTE	RESULTADO	VISITANTE	GR	RODADA
1	22/jun	15:00	A DEFINIR	A DEFINIR	FLAMENGO	x	INTERNACIONAL	A	1ª
2	22/jun	15:00	CANDAS	COMP. ESP. ULBRA	GRÊMIO	x	CRUZEIRO	A	
3	29/jun	15:00	CACHOEIRINHA	ARENA CRUZEIRO	CRUZEIRO	x	FLAMENGO	A	2ª
4	29/jun	15:00	CANDAS	COMP. ESP. ULBRA	GRÊMIO	x	INTERNACIONAL	A	
5	6/jul	15:00	A DEFINIR	A DEFINIR	FLAMENGO	x	GRÊMIO	A	3ª
6	6/jul	15:00	PORTO ALEGRE	SESC PROTÁSIO	INTERNACIONAL	x	CRUZEIRO	A	

  

DECISÃO DE 3º LUGAR									
Nº	DATA	HORA	LOCAL	ESTÁDIO	MANDANTE	RESULTADO	VISITANTE	GR	ROD.
7	12/jul	15:00				x		B	IDA
8	19/jul	15:00				x		B	IDA

  

FINAL									
Nº	DATA	HORA	LOCAL	ESTÁDIO	MANDANTE	RESULTADO	VISITANTE	GR	ROD.
9	13/jul	15:00				x		C	IDA
10	20/jul	15:00				x		C	VOLTA

## Zaca - Educador Físico

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



### É benéfico modificar sua rotina de exercícios de acordo com a fase do seu ciclo menstrual?

Priorizar o tipo de exercício físico de acordo com seu ciclo hormonal pode ser benéfico, tanto para atletas de elite quanto para mulheres que praticam exercícios moderados.

Durante muito tempo, as sessões de treinamento esportivo foram planejadas de acordo com modelos masculinos, que não levam em consideração as mudanças no desempenho físico que ocorrem nas diferentes fases do ciclo menstrual feminino. A maioria das mulheres tem um ciclo de 28 dias, que consiste em três fases: a fase folicular, a ovulação e a fase lútea. Cada uma dessas fases apresenta alterações hormonais que influenciam o corpo e a mente. Exercícios aeróbicos (cardiovasculares) ou anaeróbicos (de força) são mais ou menos benéficos para o corpo, dependendo da fase do ciclo menstrual em que a mulher se encontra.

Existem vários estudos, incluindo um pela Universidade do Sul da Austrália, que avaliou o tipo de treinamento mais apropriado de acordo com a fase do ciclo menstrual de atletas de elite. Não há estudos na população em geral que indiquem o tipo de treinamento mais apropriado. No entanto, existem certas propriedades das diferentes fases do ciclo que podem favorecer um tipo de exercício em detrimento de outro.

O ciclo menstrual começa com a menstruação e dura de 3 a 6 dias. Isso marca o início do ciclo e da fase folicular. Isso ocorre entre o 1º e o 12º dia do ciclo. Consiste em um processo de crescimento dos folículos ovarianos, desde o início da menstruação até antes da ovulação. No início da fase, os níveis de estrogênio estão baixos, então pode ser benéfico realizar exercícios de alta intensidade e intervalos curtos. Nesta fase, as atletas podem aumentar a intensidade e duração do treinamento.

Na ovulação, a fase começa por volta do 14º dia e dura 3 dias. Nesse processo, um óvulo maduro é liberado, marcando o período fértil da mulher. É quando o desempenho físico é máximo e treinos de maior intensidade podem ser priorizados. Após o 14º dia, os níveis de estrogênio começam a diminuir e a progesterona aumenta. A progesterona é um hormônio liberado pelos ovários e pela placenta.

A fase lútea ocorre do 16º ao 28º dia, a segunda metade do ciclo. Aproximadamente do 16º ao 24º dia, há um aumento nos níveis de estrogênio e progesterona, facilitando o desenvolvimento de maior resistência e velocidade, portanto, é possível manter um bom desempenho físico. Após o 24º dia, uma grande quantidade de progesterona é encontrada no corpo, e é nesse momento que podem ocorrer alterações de humor, levando a uma maior sensação de fadiga, cansaço, retenção de líquidos e aumento da frequência cardíaca, por exemplo. É nessa época que exercícios cardiovasculares em ritmo constante são mais benéficos para o corpo; por exemplo, natação e ciclismo.

Por volta do 28º dia, a menstruação ocorre e o desempenho diminui, no entanto, isso não precisa ser um impedimento para continuar praticando exercícios físicos. Pode até ser benéfico, pois promove a liberação de endorfinas, neurotransmissores produzidos pelo sistema nervoso central, levando a uma sensação de prazer e reduzindo a fadiga. Isso pode ajudar a diminuir o desconforto durante a menstruação.

Cada mulher deve conhecer a si mesma e a fase do ciclo menstrual em que se encontra, para entender as variações hormonais que influenciam seu estado físico e emocional. Assim, você pode modificar sua rotina de exercícios físicos para aproveitá-la ao máximo, evitar lesões e respeitar seu corpo.

## ANUNCIE NO JORNAL PROVÍNCIA

3551-1877

### MUNICÍPIO DE VISTA GAÚCHA - RS.

#### Aviso de Licitação

Pregão Eletrônico nº 13/2025. Objeto: Aquisição de equipamento agrícola de acordo com o Convênio FPE nº 2666/2024 - Consulta Popular 2024. Julgamento: 13/06/2025 às 09h00min. Pregão Presencial nº 34/2025. Objeto: Aquisição de uniformes para uso dos alunos da rede municipal de ensino. Julgamento: 12/06/2025 às 09h00min. Informações: fone (55) 3552-1022, site www.vistagaucha-rs.com.br e e-mail compras@vistagaucha-rs.com.br.

Vista Gaúcha, RS, 30/05/2025.

Claudemir José Locatelli,  
Prefeito Municipal

**Estado do Rio Grande do Sul - Brasil**  
**Município de Campo Bom**

**RETIFICAÇÃO DE EDITAL - REF.: PREGÃO ELETRÔNICO Nº 027/2025**  
A Prefeitura Municipal de Campo Bom/RS, torna público aos interessados que o Edital em epígrafe, qual seja, Contratação de empresa especializada para carregamento, transporte e destinação final de Resíduos provenientes das enchentes de 2024, foi retificado, alterando-se a data de abertura para o dia 13 de junho de 2025 às 08h30min. A retificação estará disponível diretamente no site [www.portaldecompraspublicas.com.br](http://www.portaldecompraspublicas.com.br).

**ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL**  
**PREFEITURA MUNICIPAL DE NOVA HARTZ**

**RETIFICAÇÃO NA CONCORRÊNCIA ELETRÔNICA N.º 08/2025**

O MUNICÍPIO DE NOVA HARTZ-RS, torna público, para o conhecimento dos interessados, que foi retificado a DATA DE ABERTURA, na CONCORRÊNCIA ELETRÔNICA N.º 08/2025 do tipo MENOR PREÇO GLOBAL para CONTRATAÇÃO DE EMPRESA ESPECIALIZADA PARA PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE COLETA DE RESÍDUOS SÓLIDOS DOMICILIARES, SELETIVOS E TRANSPORTE ATÉ O CENTRO DE TRIAGEM, E TRIAGEM DOS RESÍDUOS ORGÂNICOS E SELETIVOS DE ACORDO COM O TERMO DE REFERÊNCIA, PLANILHA ORÇAMENTÁRIA E DEMAIS ANEXOS QUE CONSTITUEM PARTE DESTA EDITAL, onde leu-se: "...dia 11 de junho de 2025; LEIA-SE: "...DIA 07 DE JULHO DE 2025 COM INÍCIO ÀS 14 HORAS..." através do site [www.pregaoonlinebanrisul.com.br](http://www.pregaoonlinebanrisul.com.br). Esta retificação estará disponível também no site do Município Nova Hartz, 30 de maio de 2025. Neri Carlos Bueno Chicatto, Prefeito Municipal.

**PREFEITURA MUNICIPAL DE ARROIO GRANDE**  
**RIO GRANDE DO SUL**

**Pregão Eletrônico nº 022/2025**

**Objeto:** Registro de preço para futura aquisição de areia, brita e pó de brita para suprir a necessidade de todas as secretarias, conforme especificações descritas no ANEXO I do edital. Recebimento e abertura de proposta e habilitação até o dia 17/06/2025, às 09h00min. O Edital será publicado no portal: <https://www.portaldecompraspublicas.com.br/>.

**Arroio Grande, 29 de maio de 2025**  
**PLÍNIO VIZEU PEREIRA NETO**  
Prefeito Municipal

**ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL**  
**PREFEITURA MUNICIPAL DE CARAZINHO**  
**SETOR DE LICITAÇÕES**  
Carazinho – Capital da Hospitalidade e da Logística

**PREGÃO ELETRÔNICO SRP N.º 008/2025**

O Município de Carazinho/RS torna público a realização da seguinte licitação: REGISTRO DE PREÇOS para aquisições futuras e parceladas de gás GLP, cilindros de 45Kg e de 13Kg e cascos para as unidades escolares e demais Secretarias Municipais da Prefeitura Municipal de Carazinho, conforme solicitação do Setor de Compras da Secretaria Municipal da Fazenda e Arrecadação, através do Documento de Formalização de Demanda e Processo nº 9923/2025, e especificações constantes no Anexo I – Termo de Referência do edital. A sessão ocorrerá no dia 13 de junho de 2025, às 08h31min. Editais disponíveis no site do Município <https://carazinho.atende.net/autoatendimento/servicos/consulta-de-licitacoes> ou em [www.pregaoonlinebanrisul.com.br](http://www.pregaoonlinebanrisul.com.br). Informações pelo telefone (54) 3331-2699, ramal 2107 ou 3003, e-mail [pregao@carazinho.rs.gov.br](mailto:pregao@carazinho.rs.gov.br).

Carazinho (RS), 29 de maio de 2025.  
**João Pedro Albuquerque de Azevedo**  
Prefeito

**Estado do Rio Grande do Sul**  
**PREFEITURA MUNICIPAL DE ALEGRETE**

A Prefeitura de Alegrete através da Diretoria de Suprimentos, torna público:

**ATA DE REGISTRO DE PREÇO Nº 021/2025**  
**PREGÃO ELETRÔNICO 008/2025** PROCESSO DE COMPRA 039/2025  
**Objeto:** Registro de Preço de Corte de Grama, Desentupimento de Calhas e Poda e Supressão.  
Vigência: 30/05/2025 a 30/05/2026.  
Informações pelo e-mail: [comprasalegreters@gmail.com](mailto:comprasalegreters@gmail.com), pelo fone (055) 3120-1003 Centro Administrativo Municipal, localizado na Rua Major João Cezimbra Jacques, nº 200. Cópias dos editais e das atas no site [www.alegrete.rs.gov.br](http://www.alegrete.rs.gov.br)

Alegrete, 30 de maio de 2025.  
**Jesse Trindade dos Santos**  
Prefeito de Alegrete/RS

**PREFEITURA MUNICIPAL DE ARROIO GRANDE**  
**RIO GRANDE DO SUL**

**RETIFICAÇÃO DO EDITAL PREGÃO ELETRÔNICO N.º 021/2025**

O Município de Arroio Grande torna pública a retificação do Edital Pregão Eletrônico 021/2025. Referente à retificação para os itens 07 e 08 pertencentes ao ANEXO I do edital. A Secretaria Municipal de Saúde do supracitado município achou prudente que seja trocado o Tipo de cobertura dos itens 07 e 08.

**Onde se lê:** Modalidade: Valor de Mercado  
Tipo de cobertura casco Compreensiva Casco – Fipe 100% **no item 07**  
**Lê-se:** Modalidade: Valor de Mercado Tipo de cobertura casco Compreensiva Casco **VALOR DETERMINADO: R\$ 396.530,00**

**Onde se lê:** Modalidade: Valor de Mercado  
Tipo de cobertura casco Compreensiva Casco – Fipe 100% **no item 08**  
**Lê-se:** Modalidade: Valor de Mercado Tipo de cobertura casco **VALOR DETERMINADO: R\$ 241.590,00**

**Observação:** o edital será republicado com as devidas alterações. Mantidas as demais disposições. Nova data e hora da Abertura: 16/06/2025 às 09horas, no Portal de Compras Públicas.

**PLÍNIO VIZEU PEREIRA NETO**  
Prefeito Municipal

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

**Pregão Eletrônico nº 13/2025.** Objeto: Aquisição de equipamento agrícola de acordo com o Convênio FPE nº 2666/2024 - Consulta Popular 2024. **Julgamento:** 13/06/2025 às 09h00min. **Pregão Presencial nº 34/2025.** Objeto: Aquisição de uniformes para uso dos alunos da rede municipal de ensino. **Julgamento:** 12/06/2025 às 09h00min. **Informações:** fone (55) 3552-1022, 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). Vista Gaúcha, RS, 30/05/2025. **Claudemir José Locatelli**, Prefeito Municipal

**ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL**  
**PREFEITURA MUNICIPAL DE PALMARES DO SUL**

**AVISO DE LICITAÇÃO: ALTERA CONCORRÊNCIA PÚBLICA Nº 02/2025**  
Objeto: Serviço de coleta de resíduos classe II. Abertura que será às 09h30min do dia 08/07/2025 (horário de Brasília). No portal [www.pregaoonlinebanrisul.com.br](http://www.pregaoonlinebanrisul.com.br).  
O edital está à disposição dos interessados no portal e no site [www.palmaresdosul.rs.gov.br](http://www.palmaresdosul.rs.gov.br)  
**Regis Bauermann – Prefeito Municipal**

**ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL**  
**PREFEITURA MUNICIPAL DE CARAZINHO**  
**SETOR DE LICITAÇÕES**  
Carazinho – Capital da Hospitalidade e da Logística

**AVISO DE REABERTURA**  
**PREGÃO ELETRÔNICO SRP N.º 005/2025**  
**RETIFICADO E REPUBLICADO II**

O Município de Carazinho/RS torna público a reabertura da seguinte licitação: REGISTRO DE PREÇOS para aquisições futuras de materiais de pavimentação para a Secretaria Municipal de Obras, Serviços Urbanos e Rurais e especificações constantes no Anexo I – Termo de Referência que integra este edital. A sessão ocorrerá no dia 16 de junho de 2025, às 08h31min. Editais disponíveis no site do Município <https://carazinho.atende.net/autoatendimento/servicos/consulta-de-licitacoes> ou em [www.pregaoonlinebanrisul.com.br](http://www.pregaoonlinebanrisul.com.br). Informações pelo telefone (54) 3331-2699, ramal 2041 ou 3003, e-mail [pregao@carazinho.rs.gov.br](mailto:pregao@carazinho.rs.gov.br).

Carazinho (RS), 29 de maio de 2025.  
**JOÃO PEDRO ALBUQUERQUE DE AZEVEDO**  
Prefeito

**Estado do Rio Grande do Sul**  
**PREFEITURA MUNICIPAL DE ALEGRETE**

**EDITAL DE PUBLICAÇÃO**  
**RELATÓRIO DE GESTÃO FISCAL**  
**DEMONSTRATIVO DOS LIMITES**  
**ORÇAMENTOS FISCAIS E DA SEGURIDADE SOCIAL**  
**1º QUADRIMESTRE DE 2025**

LRF Art. 48 – Anexo VII R\$ 1,00

RECEITA CORRENTE LIQUIDA	VALOR AJUSTADO	
Receita Corrente Líquida	324.546.792,20	
Receita Corrente Líquida Limite de Endividamento	323.746.792,20	
Receita Corrente Líquida Despesa de Pessoal	321.649.504,20	

  

DESPESA COM PESSOAL	VALOR	% SOBRE A RCL
Total da Despesa com Pessoal para fins de apuração do limite nos últimos 12 meses	159.013.052,30	49,43
Limite para emissão de alerta (inciso II, par. 1º art. 59 da LRF) - <%>	173.690.732,268	54,00
Limite Prudencial ( parágrafo único, art 22 da LRF) - <%>	165.006.195,65	51,30
Limite Legal (alínea "b" do inciso III, art 20 da LRF) - <%>	156.321.659,04	48,60

**Fonte: Divisão de Contabilidade – Secretaria de Finanças – Prefeitura Municipal de Alegrete.**

**ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL**  
**PREFEITURA MUNICIPAL DE SAPIRANGA**  
**SECRETARIA DE INDÚSTRIA, COMÉRCIO E TECNOLOGIA**

**EDITAL DE CIÊNCIA E NOTIFICAÇÃO Nº 03/2025**

Sapiranga, 30 de Maio de 2025.

No uso das atribuições estabelecidas pela Lei Municipal nº 3.282/2003, e frente as previsões contidas no art. 265, deste mesmo diploma legal, faço saber a todos, após frustradas as tentativas de comunicação pessoal e pelas vias postais, NOTIFICO o(s) contribuinte(s) abaixo relacionado(s) por intermédio do presente edital, o(s) qual(is) se encontra(m) em lugar incerto e não sabido, para que compareça(m), no prazo de até **30 (trinta) dias** contados da publicação deste ato, à Sede da Secretaria Municipal de Indústria, Comércio e Tecnologia, situada na avenida Vinte de Setembro, nº 4733, bairro São Jacó, Sapiranga/RS, no horário compreendido entre 12h30min e 18h30min, com o propósito de tratar de assuntos de ordem tributária, sob pena de incorrer(em) nas disposições do art. 113, §2º e §3º, e do art. 139, ambos do Código Tributário Nacional e nas disposições do art. 109, I e II da Lei Municipal nº 3.282/2003.

RELAÇÃO DE CONTRIBUINTES NOTIFICADOS		
CPF/CNPJ do Contribuinte	Nome Pessoal/Empresarial	Assunto/Descrição
46.898.252/0001-80	46.898.252 CLEBER ANDRE MARTINS	Inscrição Municipal / Cadastro Econômico.
49.269.832/0001-05	COMERCIAL SUPER DVILLA LTDA (SUPER D'VILLA )	Inscrição Municipal / Cadastro Econômico.
24.621.460/0001-03	GILBERTO DA SILVEIRA 89369742034	Inscrição Municipal / Cadastro Econômico.
Desconhecido	BALNEÁRIO PEDRA BRANCA	Inscrição Municipal / Cadastro Econômico.
22.369.282/0001-31	ORFILIA MARIA OSORIO RIVERA 85671053072	Inscrição Municipal / Cadastro Econômico.
13.652.625/0001-80	VINICIUS BOAZ PEREIRA 01946877085	Inscrição Municipal / Cadastro Econômico.

Frise-se, ainda, que caso o(s) notificado(s) deixe(m) de comparecer ou de se pronunciar no prazo indicado, será conferido prosseguimento ao(s) processo(s) administrativo(s) à revelia do(s) mesmo(s).

**Juliana Borniatti**  
Fiscal Tributário  
Matrícula 17346-01

**QUALIFICAÇÃO**

**Ação prepara jovens para o mercado de trabalho em NH**

A Escola Estadual Senador Alberto Pasqualini, localizada no bairro São José, em Novo Hamburgo recebeu uma das ações preparatórias para a feira “Emprega Novo Hamburgo”. A atividade foi voltada aos alunos do terceiro ano do Ensino Médio, que participaram de uma palestra sobre como se preparar para o mercado de trabalho.

A proposta do encontro foi auxiliar os estudantes a compreender melhor esse cenário, com orientações práticas sobre elaboração de currículos, uso de plataformas como o LinkedIn e noções sobre diferentes tipos de contratação, como CLT e PJ. “A ideia surgiu porque os alunos estão prestes a entrar no mercado e querem aprender a estruturar um bom currículo”, explicou Daiana de Oliveira Lopes, instrutora do Senai.