

Geral

Sicredi inaugura agência em Curvelo/MG na segunda-feira, 12



A Sicredi Raízes RS/SC/MG – uma das instituições financeiras cooperativas do Sistema, que conta com mais de 6 milhões de associados – inaugura na próxima segunda-feira, 12 de dezembro, sua agência em Curvelo/MG, localizada na Rua Juvenal Borges, 09, Centro.

Com uma ambientação e equipe toda voltada para o relacionamento, a Agência Sicredi Curvelo irá disponibilizar aos associados uma estrutura colaborativa com uma sala de reuniões, livre acesso à internet,

espaço café e coworking, bem como uma múltipla rede de canais de conveniência, como mobile e internet banking e redes de autoatendimento.

“Essa ambientação foi projetada para criar uma experiência única aos nossos associados e àqueles que frequentam nossos espaços. Identificamos e compreendemos as necessidades dos associados, que aqui exercem o papel de donos e usuários do empreendimento, oferecendo soluções consultivas e construtivas”, comenta Eduardo Rossa, gerente da

agência Sicredi Curvelo/MG.

A presença ativa do Sicredi, nos diferentes municípios, busca incentivar o desenvolvimento socioeconômico local, transcendendo o vínculo comercial por meio de soluções financeiras e sociais adequadas e às necessidades dos associados e da comunidade.

A inauguração será transmitida ao vivo nas redes sociais da Sicredi Raízes (Youtube, Facebook, Instagram), a partir das 9h. A agência tem horário de funcionamento de segunda a sexta-feira, entre 10h e 15h.

Esportes

Campeonato Municipal de Futsal de Redentora teve a definição de finalistas

O Campeonato Municipal de Futsal de Redentora definiu nesta semana as finalistas nas categorias sub-16, veterano e livre.

Pela segunda semifinal da categoria sub-16, o Bem Bolo do venceu Os Teimosos por 6 x 2. Na categoria veterano, a Secretaria de Esportes Miraguaí/Mercado JK e Center Móveis empataram em 2 x 2 no tempo normal. A decisão foi para os pênaltis onde o time redentorense se saiu melhor e venceu por 2 x 0, se classificando para a final, onde enfrentará o Bar do Chiapetinha/Supritec Soluções em TI de Santo Augusto.

Na primeira semifinal da categoria livre, O Vila Nova B venceu o Independente FC por 4 x 1 e na segunda semifinal



da categoria livre, a equipe do Physycal Life/União Redentora venceu o Vila Nova A por 8 x 2. Vila Nova B e Physycal Life/União Redentora decidirão o

título da categoria livre. Independente e Vila Nova A disputarão terceiro lugar.

As finais ocorrerão na quinta-feira, dia 15 de dezembro.

Zaca - Educador Físico

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



Mantenha-se hidratado ao se exercitar ao ar livre durante o verão

A hidratação adequada é fundamental para um bom exercício, mas torna-se ainda mais importante durante o verão. À medida que o clima esquenta e mais pessoas saem para fazer exercícios diários, o risco de desidratação aumenta devido ao aumento do suor. Exercitar-se no calor pode parecer uma boa maneira de queimar mais calorias, mas pode ser perigoso se você não se preparar com antecedência.

Exercitar-se ao ar livre pode ser uma boa maneira de aumentar sua ingestão de vitamina D, mas também traz vários riscos relacionados ao clima. Câibras, desidratação e, em casos graves, insolação, são possíveis ameaças que você deve conhecer antes de começar a se exercitar ao ar livre.

O corpo tem um processo de resfriamento natural que regula a temperatura do corpo em resposta ao ambiente, quando produzimos calor através do exercício, sua temperatura é estabilizada através do ato de suar. Embora útil, a transpiração também traz o risco de desidratação. À medida que o corpo perde mais água através do suor, ele precisa reabastecer seu líquido através da água.

O grande risco ocorre quando o mecanismo de resfriamento do corpo está sobrecarregado, durante o exercício ao ar livre, seus músculos exigirão uma maior necessidade de regulação, o que pode fazer com que mais sangue seja direcionado para eles do que para o coração. O aumento do estresse pode levar a problemas cardiovasculares e dificuldades respiratórias.

Evite se exercitar quando estiver acima de 36 graus, é melhor se exercitar de manhã cedo, antes das 8h ou depois das 17h. Independentemente de haver muito sol ou tempo nublado, o índice de calor é o fator mais importante a ser monitorado. Quando tiver certeza de que é seguro se exercitar ao ar livre, você pode começar a se preparar para hidrata-se.

Recomendasse evitar cafeína ou bebidas energéticas antes do treino, em vez disso, beba pelo menos dois copos de água antes de sair. Isso garantirá que seu corpo tenha fluido suficiente para manter a estabilidade quando você começar a suar.

Você deve consumir um copo de água a cada 15 minutos de treino durante o verão. Evite engolir água rapidamente ou se hidrate demais, isso pode causar uma condição chamada hiponatremia, que ocorre quando há muito líquido no corpo e os níveis de sódio no sangue se esgotam.

Para cada quilo de peso que você perde através da transpiração, você deve consumir pelo menos dois copos de água. Isso não afetará negativamente nenhum objetivo de perda de peso, pois a água que você consome está sendo usada para reabastecer e restaurar o equilíbrio do seu corpo.

Com essas dicas em mente, você poderá aproveitar seu exercício ao ar livre, atingir suas metas de condicionamento físico e manter-se saudável ao longo do caminho.

Prefeitura de Vista Gaúcha

MUNICÍPIO DE VISTA GAÚCHA - RS

Aviso de Licitação

Pregão Presencial nº 40/2022. Objeto: Contratação de empresa para prestação dos serviços de Elaboração e Acompanhamento de Projetos junto ao Governo Estadual e Federal pelo período de 12 (doze) meses. Julgamento: 22/12/2022 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, 09/12/2022. Claudemir José Locatelli, Prefeito Municipal