

**Esportes****Sub-17 do Flamengo de Tenente Portela vai disputar semifinal do Gauchão**

Thiago Henrique

A equipe vai disputar a semifinal diante do Internacional de Porto Alegre

O Flamengo de Tenente Portela começa neste domingo a decidir contra o Internacional uma vaga na final do Campeonato Gaúcho de Futebol Feminino. O jogo está marcado para às 15 horas no Estádio da Baixada.

A equipe de Tenente Portela conseguiu chegar à semifinal após ficar em segundo lugar do Grupo B da competição, com 4 pontos, acumulando uma vitória, um empate e uma derrota, superando o Elite de Ijuí, que fez os mesmos 4 pontos e o Vidal Pro de Canoas que não pontuou. O melhor desempenho no grupo foi do Grêmio que teve 100% de aproveitamento fazendo 9 pontos.

Para chegar à semifinal a equipe venceu o Vidal Pro pelo placar de 4 a 1 com gol de Carol, Anelise, Nadine e Lara. Na sequência o time foi derrotado pelo Grêmio pelo placar de 4 a 0. O time garantiu a classifica-

ção ao empatar por 2 a 2 com o Elite, com gols de Anelise e Carol.

O desafio contra o Internacional é gigante. O Flamengo de Tenente Portela nunca venceu a dupla Grenal em qualquer categoria. Ainda há um grande abismo entre as equipes femininas tanto de Grêmio quanto do Internacional em relação aos demais times do interior do Rio Grande do Sul.

Na outra semifinal o Futebol com Vida de Viamão terá que enfrentar a equipe do Grêmio. As duas semifinais serão em dois jogos. O primeiro neste sábado, 07, e o jogo de volta no sábado seguinte, 14.

**Profissional**

A equipe profissional do Flamengo de Tenente Portela está de folga até o próximo dia 22. O time está em 4º no hexagonal da segunda fase do Campeonato Gaúcho. O time tem apenas 3 pontos em 3 partidas. Os pontos

vieram na última rodada antes da pausa, quando o rubro-negro o Elite de Ijuí na última rodada pelo placar de 4 a 0.

A grande expectativa do grupo é ficar entre os 4 para chegar a semifinal, e para isso o jogo do próximo dia 22, em Farrroupilha contra o Brasil, é fundamental. Se vencer o time entra na última rodada virtualmente classificado. Se perder ou empatar vai depender do seu jogo contra o Grêmio na última rodada. O Brasil de Farrroupilha joga diante do Elite na última rodada da fase.

Chegar entre os semifinalistas do Gaúcho, significaria na atual configuração assegurar uma vaga automática para disputar o Campeonato Brasileiro A3 do ano que vem, uma vez que existe apenas uma vaga para o Rio Grande do Sul, no entanto, Grêmio, Inter e Juventude, que já estão classificados para as semifinais não podem usá-la por já estarem disputando outras séries do campeonato nacional.

Thiago Henrique

**Zaca - Educador Físico**

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

**Como posso evitar câibras musculares durante o exercício?**

Você provavelmente já teve câibras musculares uma vez ou outra – esta é uma contração forte e involuntária do músculo, que pode ser dolorosa. Quando as câibras musculares ocorrem durante o exercício, ou imediatamente depois, são conhecidas como câibras musculares “induzidas pelo exercício” ou “associadas ao exercício”. Mas o que causa essas dores? E o que você pode fazer para evitar?

As câibras induzidas pelo exercício ocorrem nos músculos que normalmente estão sob seu controle, chamados músculos esqueléticos. Mas durante uma câibra, seu músculo se contrai fortemente sem você querer, e pode ficar duro e sensível.

As cólicas geralmente duram pouco e podem parar tão repentinamente quanto começam. Mas às vezes, a dor e a sensibilidade podem durar várias horas após a câibra parar.

Embora qualquer músculo possa sofrer espasmos, as câibras musculares após o exercício afetam principalmente seu músculo da panturrilha (gastrocnêmio), os músculos do seu pé, o grupo de músculos na frente da coxa (quadríceps) e o grupo de músculos da parte posterior da coxa (isquiotibiais).

Nem sempre sabemos o que causa câibras musculares durante o exercício, mas existem duas causas possíveis.

A teoria mais recente é que as câibras musculares associadas ao exercício são devidas ao cansaço muscular (fadiga).

Outra ideia mais antiga é que a câibra se deve à desidratação e aos baixos níveis de minerais chamados eletrólitos no corpo.

Você deve parar de se exercitar se tiver câibras musculares e alongar suave e lentamente o músculo afetado. Segure-o em uma posição esticada por até 30 segundos, tente sentir o músculo relaxar. Você pode achar útil fazer esse alongamento algumas vezes. Tente descansar e dar tempo aos músculos para se recuperarem, ou as câibras podem retornar. Pode ser necessário reduzir a intensidade e o tempo de exercício até que você possa se exercitar sem câibras.

Se você sentir dor por mais de oito horas após o fim das câibras, consulte um fisioterapeuta para descartar uma lesão. Se você tiver dores contínuas, um médico pode ajudar a determinar se você tem um problema subjacente.

Aquecer e alongar regularmente os músculos pode reduzir a chance de câibras. Também é útil manter elevado o seu nível de condicionamento físico geral e definir metas realistas. Aumentar lentamente a sua forma física e força permite que os músculos se adaptem, sem se sentirem muito sobrecarregados.

É sempre importante manter-se devidamente hidratado durante os exercícios. Você deve beber bastante água antes, durante e depois do exercício, especialmente se o tempo estiver quente ou úmido. Você pode saber se está desidratado pela cor do seu xixi (urina), claro (hidratado), amarelo escuro (desidratado).

É importante seguir uma dieta balanceada com carboidratos suficientes, pois isso pode ajudar a prevenir o cansaço muscular (fadiga) que pode causar câibras. Uma boa nutrição também lhe dá energia para ser fisicamente ativo e pode ajudá-lo a se recuperar do exercício.

**EDITAL DE CONVOCAÇÃO**

O Presidente da Primeira Igreja Batista de Tenente Portela Leonir Machado Leites, conforme as atribuições que lhe são conferidas convoca todos os membros para Assembleia Geral Extraordinária (AGE), com a ordem do dia "Leitura de ata, apresentação de justificativa para prorrogação da gestão da Diretoria 2021/2023, convalidação dos atos da diretoria cessante, ratificação da Eleição da Diretoria, gestão 2023/2025", a mesma será realizada em primeira chamada no dia 15 de outubro de 2023, com início às 19:30h em sua sede. Lembrando que o quórum para AGE é da maioria absoluta dos membros da igreja civilmente capazes, em primeira convocação ou de um terço de membros civilmente capazes em segunda convocação sete dias após, conforme o artigo 17, parágrafo primeiro do estatuto da igreja.

Tenente Portela, 04 de outubro de 2023.

Leonir Machado Leites – Presidente

**MUNICÍPIO DE VISTA GAÚCHA - RS.**

Aviso de Licitação

Pregão Presencial nº 41/2023. Objeto: Aquisição de materiais para Oficina Pedagógica de Artesanato para uso no Natal conforme Convênio SEDAC nº 52/2023 e FPE nº 1268/2023. Julgamento: 20/10/2023 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, 06/10/2023.

Claudemir José Locatelli,  
Prefeito Municipal