

**Cultura****Flamengo de Crissiumal e São Jorge de Redentora estão na final da Copa Região Ceileiro de Futebol Feminino**

Rodada desse final de semana definiu que o Flamengo de Crissiumal e as Garotas do São Jorge de Redentora vão disputar a final da Copa Região Ceileiro de Futebol Feminino.

Para chegar à final o Flamengo superou o Santos de Três Passos nos pênaltis. Já as Garotas do São Jorge garantiram vaga para disputar o título após eliminar o Combinados de Linha Romana de Três Passos por 5 a 3.

A grande final está agendada para o próximo domingo (26), em jogo único, no estádio do Gaúcho de Braga. A programação inicia com a decisão da Supercopa às 14h com o confronto entre Santos de Três Passos (campeão da Libertadores Regional 2022) e o Sem Rival de Boa Vista do Buricá (campeão da Copa Região Ceileiro



Divulgação/Competição



2021/2022). Às 16h, a final da Copa Região Ceileiro de Futebol Feminino entre Flamengo e Garotas São Jorge.

**Prefeitura Municipal de Derrubadas****ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL  
PREFEITURA MUNICIPAL DE DERRUBADAS  
PUBLICAÇÕES LEGAIS**

O Município de Derrubadas/RS torna público, que homologou a Chamada Pública nº 01/2023. Objeto: Aquisição de alimentos da agricultura familiar para merenda escolar. Fornecedores Classificados: Cooperativa Mista Yucumã Cooperyucumã – CNPJ 70.696.943/0001-54 – Valor R\$ 77.023,53; Data 16/02/2023.

O Município de Derrubadas/RS comunica que, em despacho proferido no Processo de Dispensa de Licitação nº 08/2023, o Senhor Miro Mülbeier, Prefeito Municipal em Exercício, reconheceu ser dispensável a licitação para contratação de empresa para manutenção de Retroescavadeira New Holland B95B, lotada na Secretaria Municipal de Obras Viação e Transportes, incluindo peças e serviços. Fundamento Legal: Lei Federal nº 8.666/93, art. 24, inc. II. Fornecedor(a): Filipe Comércio de Peças Ltda. CNPJ nº 73.202.475/0001-34. Valor: R\$ 11.000,00 (onze mil reais). Data 16/02/2023.

O Município de Derrubadas/RS torna público, que adjudicou e homologou a licitação modalidade Tomada de Preços nº 01/2023. Objeto: Contratação de empresa, do ramo da construção civil, para realização de ampliação e adaptação de prédio destinado à fábrica de ração. Licitante Vencedora: VALE ENGENHARIA CIVIL LTDA - CNPJ 36.138.577/0001-01 – Valor R\$ 127.354,02; Data 22/02/2023.

O Município de Derrubadas/RS comunica que, em despacho proferido no Processo de Dispensa de Licitação nº 09/2023, o Senhor Alair Cemim, Prefeito Municipal, reconheceu ser dispensável a licitação para aquisição de 16 balcões em MDF para utilização junto às Escolas Municipais. Fundamento Legal: Lei Federal nº 8.666/93, art. 24, inc. II. Fornecedor(es): Dari Seffrin. CNPJ 94.112.976/0001-08. Valor: R\$ 6.000,00 (seis mil reais). Data 22/02/2023.

O Município de Derrubadas/RS comunica que, em despacho proferido no Processo de Dispensa de Licitação nº 10/2023, o Senhor Alair Cemim, Prefeito Municipal reconheceu ser dispensável a licitação para aquisição de 02 pneus, em regime de urgência, para Retroescavadeira Case 580N da Secretaria Municipal Obras. Fundamento Legal: Lei Federal nº 8.666/93, art. 24, inc. II. Fornecedor(es): Neimar Valentim Laste. CNPJ 13.896.445/0001-43. Valor: R\$ 4.200,00 (quatro mil e duzentos reais). Data 23/02/2023.

Contrato nº 014/2023. Chamada Pública 01/2023. Contratado: Cooperativa Mista Yucumã Cooperyucumã. CNPJ: 10.696.943/0001-54. Objeto: Aquisição de Gêneros Alimentícios da Agricultura Familiar para Alimentação Escolar, para alunos da rede de educação básica pública. Valor: R\$ 77.023,53 (setenta e sete mil vinte e três reais e cinquenta e três centavos). Vigência: 17/02/2023 a 31/07/2023. Assinatura do Contrato: 17/02/2023.

Termo De Credenciamento nº 015/2022. Chamamento Público nº 09/2022. Credenciado: Elson Luis Buhring 79214100063. CNPJ nº 19.146.285/0001-00. Objeto: Futuras e eventuais prestações de serviços de pedreiro. Valor: R\$ 18,00 (dezoito reais) hora- 8,800 hora/ano. Vigência: 16/02/2023 à 28/02/2023. Assinatura do Termo de Credenciamento: 16/02/2023.

**Zaca - Educador Físico**

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

**Quanto tempo você deve esperar para se exercitar depois de ficar doente?**

Você precisa ser cuidadoso. Malhar é uma atividade saudável. Embora, se você fizer exercício enquanto estiver doente ou se exercitar muito cedo depois de se recuperar, os sintomas podem piorar.

Dependendo dos seus sintomas, o tempo de espera para malhar pode ser maior ou menor. Você não deve se exercitar quando estiver com febre. Devido à sua febre, a temperatura do seu corpo já está muito alta. Treinar só aumentará sua frequência cardíaca e sua temperatura corporal. Se você treinar com febre, corre o risco de aumentar a temperatura corporal e correr o risco de desmaiar.

Se os sintomas do resfriado estiverem todos na sua cabeça (não imaginários, mas se você tiver sintomas como coriza, congestão ou espirros), o exercício não piorará o resfriado. Contudo que você também não esteja com febre.

Se estiver tomando medicamentos para ajudar a aliviar os sintomas do resfriado. Alguns remédios para resfriado podem aumentar sua frequência cardíaca. Quando isso é combinado com exercícios, você pode sentir tontura ou falta de ar. Se você sentir algum sintoma nos pulmões enquanto estiver resfriado, isso mudará a resposta. Evite a academia ou atividades extenuantes até que esses sintomas desapareçam.

Se você tiver dor de garganta, bronquite, faringite ou qualquer doença que envolva o sistema respiratório, malhar vai piorar. Se você não descansar, sua doença pode piorar. Por exemplo, se você se exercita quando está com dor de garganta, os sintomas podem piorar e evoluir para algo mais sério, como bronquite.

Depois de superar uma doença respiratória, você também deve esperar duas semanas antes de se exercitar vigorosamente novamente. Permita que seu corpo descanse e se cure.

Embora se exercitar por 30 minutos por dia possa ajudar a prevenir a gripe, uma vez que você está gripado, é aconselhável parar com os treinos. É importante permitir que seu corpo descanse, especialmente se você estiver com febre. Como mencionado anteriormente, se você se exercitar enquanto a temperatura do corpo já estiver alta, você só aumentará a febre. Um caso ainda pior de gripe o impedirá de se exercitar por mais tempo.

Assim que a febre passar (geralmente após 2 a 5 dias), espere 24 horas antes de se exercitar. Isso ajudará a garantir que sua febre tenha diminuído, mas também pode proteger aqueles que estão se exercitando perto de você. As academias podem abrigar muitos germes, então não há razão para adicionar bactérias portadoras de gripe no ar.

**Prefeitura de Vista Gaúcha**

MUNICÍPIO DE VISTA GAÚCHA - RS.

Aviso de Licitação

PREGÃO PRESENCIAL nº 08/2023. Objeto: Aquisição de insumos e forrageiras de inverno para financiamento via FUNDERUR aos produtores rurais do Município de Vista Gaúcha, RS. Julgamento: 09/03/2023 às 09h:00min.

PREGÃO PRESENCIAL nº 09/2023. Objeto: Aquisição de materiais de construção de acordo com a Lei Municipal nº 2914/2022. Julgamento: 10/03/2023 às 09h:00min.

Local: Centro Adm. Mun., sito a Av. Nove de Maio, 1015. Informações: No Centro Adm. Mun., 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, 24/02/2023.

Claudemir José Locatelli,  
Prefeito Municipal