

## 19 anos de pavimentação de dinheiro"

gumento. – Não queremos mais uma obra pela metade – retemo o prefeito. O chefe do Executivo de Vista Gaúcha acredita firmemente que a RSC 163 totalmente pavimentada trará bons

André Luiz

frutos para o município. – Estradas com asfalto é algo que pesa na hora de atrair empresas. Temos quatro firmas de Santa Catarina funcionando aqui e outras duas em fase de negociação. A entrega da estrada sem dívidas será um divisor de águas para o crescimento do município – finalizou Claudemir Locatelli.

## ovia, Ponte cimo pleito"

ários tipos de negócios surgirão ao longo da estrada, como por exemplo restaurantes e postos de combustíveis. Ele afirma que um pleito que voltará a briga e com mais força a partir de agora, é a construção da ponte entre Barra da Guarita e Papanduva. De acordo com o prefeito, a viabilidade técnica e



Ass: Tálio Pauer

ambiental do projeto já foram aprovadas, inclusive existe uma maquete da ligação física sobre o Rio Uruguai, denominada de Ponte do Mercúrio. – O que falta no momento são o projeto de engenharia e os recursos para a obra. Mas vejo que essas objeções serão superadas num futuro próximo – sublinhou o mandatário.



### A morte não é nada, eu somente passei...

*A morte não é nada,  
Eu somente passei.  
Para o outro lado do caminho.*

*Eu sou eu, vocês são vocês.  
Eu continuarei sendo.*

*Me de o nome, que vocês sempre me deram.  
Falem comigo, como vocês sempre fizeram.*

*Vocês continuam vivendo no mundo das criaturas.  
Eu estou vivendo no mundo do criador.*

*Não utilizem um tom solene ou triste.  
Continuem a me fazer rir juntos.*

*Rezem, sorriam e pensem em mim.  
Rezem, sorriam, pensem em mim.  
Rezem por mim.*

*Que meu nome seja pronunciado como sempre foi.  
Sem ênfase de nem um tipo.  
Sem nem um traço de sombra ou tristeza.*

*A vida significa tudo o que ela sempre significou.  
C.fo não foi cortado.*

*Porque eu estaria fora de seus pensamentos, agora que estou apenas fora de suas vistas.*

*Apenas porque estou do outro lado do caminho.  
Você que aí ficou, siga em frente, a vida continua, linda e bela como sempre foi.*

Pensador - Henry Scott

#### MEUS AGRADECIMENTOS:

Muito obrigada por todas as manifestações, afetos, orações que tenho recebido nesta trágica passagem de minha vida. Quero dizer que recebo todas, pois certamente são elas que estão me dando força para continuar deste lado da vida.

Ele está logo ali, do outro lado, por isso não sentirei medo de seguir.

Obrigada a todos e convido para que juntos venham celebrar a missa de sétimo dia na Igreja Matriz Nossa Senhora Aparecida de Tenente Porteira no próximo sábado, dia 13 de fevereiro, às 20h.

Assina: Níles Lucia Leang e família

A P.14

#### Câmara Municipal de Vereadores de Tenente Porteira - RS Extrato de Processo de Dispensa de Licitação nº 02/2016

A Câmara Municipal de Vereadores de Tenente Porteira-RS, inscrita no CNPJ sob nº 07.997.317/0001-05, através de seu presidente Romar Ortola, em uso de suas atribuições, decide dispensar o Processo Licitação para contratação de empresa para prestação de Serviço de Contabilidade da Câmara Municipal de Vereadores de Tenente Porteira-RS, contrato que será celebrado com a empresa Citra Simone Wottrich, Nedeire - ME, Pessoa Jurídica de Direito Privado, inscrita no CNPJ sob nº 10.783.362/0001-60 situada na Avenida Carlos Prestes, n. 106, cidade de Tenente Porteira-RS, pelo período de 06 (seis) meses, ao custo total de R\$ 6.000,00 (seis mil reais), contrato celebrado mediante processo de dispensa de licitação.

Tudo de acordo com artigo 2º, II da Lei nº 066/93.

Tenente Porteira, 01 de fevereiro de 2016.

Romar Ortola  
Presidente da Câmara Municipal

**Zaca**  
Educador Físico  
CREF 016912-G/RS Email: robinson.giraldi@bol.com.br

#### A importância do treino regenerativo

Uma das maiores dificuldades para quem trabalha com treinamento é fazer um praticante apaixonado por treinos fortes entender que seu corpo não é uma máquina poderosa e precisa de descanso. Mas, as máquinas tem necessidade de diminuir seu ritmo de trabalho e ate mesmo dar aquela paradinha para manutenção.

Os músculos que compõem esta complexa máquina chamada como humano, durante o treinamento sofrem microlesões, que geralmente não percebemos. Porém, elas acontecem para que haja adaptações fisiológicas ao estímulo que foi submetido.

O excesso de treinamento sem pausa para recuperação pode levar o praticante ao overtraining (lesão por treinamento intenso por longos períodos).

O treino regenerativo é uma recuperação ativa e tem como finalidade auxiliar na reestruturação da musculatura após um período de carga intensa. Por exemplo: Depois de uma competição é importante que seu treino seja de baixa intensidade. Pode ser uma corrida leve ou até outro tipo de atividade (ciclismo, natação ou hidroginástica), para "soltar" a musculatura, fazendo a circulação aumentar e auxiliar no processo de recuperação.

O treino regenerativo deve fazer parte da sua periodização. Organizando desta forma com certeza terá muito sucesso na modalidade esportiva que escolher.

Portanto, caso não sejam observados alguns cuidados em relação à recuperação, de nada adiantará o esforço em busca de melhorar o desempenho, pois um organismo debilitado não será capaz de enfrentar uma rotina seria de treino e estará exposto aos riscos de lesões e danos à saúde. Para todos os viciados em esportes e treinamento uma dica importante é se tiverem que errar, errem para menos, pois as consequências não serão prejudiciais ao seu bem-estar. Afinal, ter saúde é o mais importante!

#### Prefeitura Municipal de Vista Gaúcha - RS Contratos celebrados no mês 01/2016

CONTRATO Nº 001/2016  
DATA: 04/01/2016  
CONTRATADO: MEGANET PROVEDOR DE INTERNET LTDA  
CNPJ: 03.681.973/0001-88  
OBJETO: Fornecimento mensal de internet  
VALOR R\$: 1.440,00

CONTRATO Nº 002/2016  
DATA: 04/01/2016  
CONTRATADO: VISTA GAU'CHA INFORMÁTICA LTDA  
CNPJ: 05.017.353/0001-24  
OBJETO: Serviço mensal para manutenção de equipamentos de informática  
VALOR R\$: 990,00

CONTRATO Nº 003/2016  
DATA: 06/01/2016  
CONTRATADO: EMPRESAROTADO YUCUMÁ LTDA  
CNPJ: 03.043.551/0001-20  
OBJETO: Serviço mensal de publicidade na imprensa escrita regional  
VALOR R\$: 625,00

CONTRATO Nº 004/2016  
DATA: 04/01/2016  
CONTRATADO: SANDRO DA SILVA MEDEIROS - ME  
CNPJ: 07.811.477/0001-04  
OBJETO: Devolução de atos administrativos em mídia digital  
VALOR R\$: 650,00 (mensal)

CONTRATO Nº 005/2016  
DATA: 04/01/2016  
CONTRATADO: EMPRESA PÚBLICA RÁDIO MUNICIPAL TENENTE PORTEIRA  
CNPJ: 89.478.630/0001-80  
OBJETO: Locação de espaço radiofônico  
VALOR R\$: 666,41 (mensal)

CONTRATO Nº 006/2016  
DATA: 12/01/2016  
CONTRATADO: ONEIDA PICCININI  
CNPJ: 09.105.070/0001-89  
OBJETO: Repetição financeiro