

Caso Bernardo: Justiça concede liberdade condicional para Evandro Wirganovicz



Evandro estava preso em Três Passos desde maio de 2014

Na noite desta segunda-feira (25), a Justiça de Três Passos concedeu liberdade condicional a Evandro Wirganovicz. Ele foi condenado a nove anos e seis meses de prisão no Caso Bernardo, por homicídio simples e ocultação de cadáver.

A informação sobre a concessão da liberdade condicional foi repassada pelo advogado Luiz Geraldo Gomes dos Santos, que defendeu Evandro no processo penal sobre a morte do menino Bernardo Uglione

Boldrini, ocorrida em abril de 2014.

— O Evandro já havia atingido o tempo de cumprimento de pena, que é requisito objetivo, e bom comportamento carcerário, que é requisito subjetivo. Era um direito que ele já havia adquirido. Ele vai retomar a vida dele, trabalhar, voltar com os laços de amizade. Esquecer o que aconteceu e seguir em frente — ressaltou o advogado.

A assessoria da 1ª Vara Judicial de Três Passos afirmou que a Juíza Sucilene Engler au-

torizou a liberdade condicional por que entende que Evandro já cumpriu os requisitos básicos para o benefício, dentre eles, o cumprimento de um terço da pena e bom comportamento carcerário.

Para a manutenção do benefício, Evandro precisará comprovar ocupação lícita e não mudar de endereço sem autorização da Justiça. Ele também deverá comparecer a cada três meses, no Fórum de Frederico Westphalen, para prestar contas de suas atividades.

Zaca - Educador Físico

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



Exercício na Menopausa

Quando a mulher moderna, informada e ativa, atinge a menopausa, suas expectativas para o futuro são muito diferentes daquelas mulheres de gerações passadas. Por um lado, ela sabe que pode ter um terço de sua vida ainda pela frente, e em segundo lugar, espera que esses anos sejam muito bons, um período agradável e produtivo de vida.

Mulheres que sempre participam de algum tipo de atividade física podem tornar-se fisiologicamente 10 a 20 anos mais jovens do que mulheres sedentárias da mesma idade cronológica.

O exercício físico é benéfico em qualquer fase da vida, especialmente em situações de alterações metabólicas e fisiológicas, tais como na menopausa. Muitos estudos têm sido usados para testar a importância do exercício físico no pré, pós e durante a menopausa, e comprova-se que realizar exercícios melhora a saúde e a qualidade de vida.

A menopausa é a transição da fase reprodutiva para a não-reprodutiva das mulheres. Durante este período, a menopausa ocorre, o que corresponde à última menstruação. Nesta fase, o ovário perde a sua função, deixa de produzir óvulos e sofre alterações morfológicas e endócrinas.

Apesar de ser conhecida há séculos, a menopausa é considerada um fenômeno da mulher moderna. Atualmente, mais mulheres estão entrando na menopausa e vivendo perto de um terço de sua vida durante esse período. Isto é devido a uma melhor assistência a saúde e a tecnologia que tem vindo a aumentar a expectativa de vida.

Um programa de exercícios pode proporcionar benefícios para a mulher, bem como minimizar os sintomas específicos relacionados com esse período.

Identificar o melhor exercício e ingressar em um programa de atividade física pode levar a efeitos positivos na qualidade de vida das mulheres durante este período, isso vem ganhando cada vez mais importância. Principalmente com o objetivo de aliviar alguns dos sintomas causados pela diminuição do estrogênio, como dor nas articulações, fadiga, depressão, alterações de humor, insônia e perda da libido.

O exercício físico regular durante a menopausa está diretamente relacionado com o controle do ganho de peso, que muitas vezes é difícil de controlar. O exercício pode ajudar muito a lidar com este problema, especialmente se a mulher tiver um estilo de vida sedentário ou trabalha em uma função que passa muitas horas sentada.

A prática de exercício físico direcionados corretamente é uma maneira eficaz de manter a melhor forma física e mental nesta fase da vida e, portanto, manter a qualidade de vida. Uma prescrição de exercícios individualizada, realizada por profissional qualificado, irá garantir que esses benefícios sejam obtidos através de uma progressão segura das atividades.

INSS altera regras para prova de vida e renovação de senhas

Resolução do Ministério da Economia publicada hoje (26) no Diário Oficial da União altera as regras para prova de vida e renovação de senha de beneficiários do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS). A partir desta terça-feira, os procedimentos podem ser executados por meio de atendimento eletrônico (com uso de biometria ou identificação por funcionário da instituição financeira pagadora) ou por meio de representante legal ou procurador cadastrado no INSS ou na instituição financeira.

Beneficiários com idade igual ou superior a 60 anos poderão solicitar a realização de prova de vida no INSS, sem prejuízo da possibilidade de comparecer à instituição financeira pagadora.

Para beneficiários com difi-

culdade de locomoção e idosos acima de 80 anos, poderá ser realizada pesquisa externa, com comparecimento a residência ou local informado no requerimento, para permitir a identificação do titular do benefício e a realização da comprovação de vida.

No caso de beneficiários com dificuldades de locomoção, o requerimento para realização de prova de vida por meio de pesquisa externa deverá ser efetuado pelo interessado, perante uma agência da previdência social, com comprovação via atestado médico ou declaração emitida por uma unidade de saúde.

Os serviços deverão ser previamente agendados por meio da Central 135 ou do Meu INSS.

O INSS poderá bloquear o pagamento do benefício enca-

minhado às instituições financeiras até que o beneficiário atenda à convocação. "A prova de vida e o desbloqueio de crédito realizado perante a rede bancária será realizada de forma imediata, mediante identificação do titular, procurador ou representante legal", informou o órgão.

Desde 2012, segurados do INSS devem comprovar que estão vivos para manter o benefício ativo. O procedimento é obrigatório para todos que recebem pagamentos por meio de conta-corrente, conta poupança ou cartão magnético.

A rotina é cumprida anualmente pela rede bancária, que determina a data da forma mais adequada à sua gestão — alguns bancos usam a data de aniversário do beneficiário enquanto outros utilizam a data de aniversário do benefício.

MUNICÍPIO DE VISTA GAÚCHA - RS

Aviso de Licitação

PREGÃO PRESENCIAL nº 12/2019. Objeto: Aquisição de Materiais de Construção para auxílio melhoria de moradias. Julgamento: 11/04/2019 às 08:30hs. PREGÃO PRESENCIAL nº 13/2019. Objeto: Aquisição de materiais necessários para desenvolvimento dos grupos/oficinas/atividades do Programa de Atenção Integral as Famílias - PAIF. Julgamento: 12/04/2019 às 08:30hs. PREGÃO PRESENCIAL nº 14/2019. Objeto: Aquisição de Gêneros Alimentícios para utilização dos grupos/oficinas/atividades do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos - SCFV. Julgamento: 15/04/2019 às 08:30hs. Local: Centro Adm. Mun., sito a Av. Nove de Maio, 1015. Informações: Fone (55)3552-1022, site www.vistagaucha-rs.com.br e e-mail compras@vistagaucha-rs.com.br. V. Gaúcha, 29/03/2019. Celso José Dal Cero, Prefeito Municipal.