

## Prefeito participa da formatura da 36ª turma de soldados da PMMS/CPA-2 de TL e recebe homenagem

O Prefeito de Três Lagoas, Angelo Guerreiro, participou na sexta-feira (01) da Solenidade de Formatura da 36ª Turma do Curso de Formação De Soldados DA PMMS, Polo CPA-2 (Comanda de Policiamento de Área (CPA II) de Três Lagoas, Turma “SGT Antônio Luiz esperança (in memoriam)”, na sede do 2º Segundo Batalhão da Polícia Militar (2º BPM).

Além dos familiares dos formandos, várias autoridades Militares e dos poderes Legislativo, Judiciário e Executivo estiveram presentes: secretário de Justiça e Segurança

Pública – Antonio Carlos Videira; secretário de Estado – Eduardo Rocha, comandante geral da PMMS, coronel QOPM- Marcos Paulo Gimenez, vereadores de Câmara Municipal de Três Lagoas e secretário da Administração Municipal.

Padrinho de honra da 36ª Turma, Guerreiro foi homenageado na cerimônia, juntamente com a madrinha Sueli Tranin, o Diretor do Pólo de ensino Coronel QOPM Gil Alexandre da Rocha e o Subdiretor TC QPPM Paulo Ribeiro dos Santos.

Guerreiro parabenizou todos formados e salientou que é uma

honra participar deste momento tão importante na vida de cada um, dia que ficará marcado na história deles para sempre. O prefeito destacou que tem muito orgulho de fazer parte dessa gestão que “faz constantemente investimentos na Segurança Pública tornando nosso Mato Grosso Sul um dos estados mais seguros para se viver”, concluiu.

Em seu discurso o Secretário de Estado Eduardo Rocha, que representou o Governador Reinaldo Azambuja, trouxe boas notícias para o setor que receberá novos investimentos, com aquisição de

computadores e drones para melhorar a performance do trabalho dos militares.

O Secretário de Segurança Pública, Antonio Carlos Videira, agradeceu a dedicação dos responsáveis na formação da nova turma e destacou que é preciso valorizar a carreira desses profissionais responsáveis pela segurança das nossas famílias.

Por fim, o Comandante Geral da PMMS, Coronel QOPM Marcos Paulo Gimenez, parabenizou os formandos e lembrou que é preciso sempre manter ativa essa energia e empenho que a tropa

mostrou durante a cerimônia de abertura. “É muito bom ver o ímpeto de uma turma como esta, que demonstra o orgulho e amor em ser Militar.

Ao todo foram formados 58 novos soldados que irão atuar no Município e região, esse é o primeiro curso de formação dirigido pelo CPA-2. A cerimônia também contou com homenagem para os três primeiros colocados no mérito intelectual do Curso Soldado, são eles: 1º lugar, Soldado QPPM Luan Carlos Vieira Nobre, em 2º lugar QPPM Patrick dos Santos Moura e em terceiro a Soldado

QPPM Naiane Vieira Garcia.

O orador da turma, Soldado QPPM Evandro da Silva Santos, discursou emocionado e disse nunca se esquecer do dia 19/07/2021, há exatos 8 meses e 13 dias, quando foi dado início ao sonho de se tornar Militar. “Não foi fácil durante este tempo, aprendemos muito tivemos um árduo caminho, mas enfim o grande dia chegou”, finalizou.

A cerimônia foi encerrada com o ritual de “Fora De Forma” pelos formados.

**Diretoria de Comunicação Prefeitura de Três Lagoas-MS**



# Município de Santa Rita do Pardo - Estado de Mato Grosso do Sul

**EXTRATO DO 1º TERMO ADITIVO DO CONTRATO Nº. 099/2021**

**PROCESSO ADMINISTRATIVO Nº. 121/2021**

CONTRATANTE: Município de Santa Rita do Pardo – MS  
CONTRATADA: Aparecida Golfeti Lomba - ME  
OBJETO: 1.1 - O objeto do presente instrumento é 1.1.1 – PRORROGAR o prazo da vigência do Contrato nº. 083/2021, por 06 (seis) meses, contemplando-se, nesta ocasião, o período de 29 de Março de 2022 a 29 de Setembro de 2022, nos termos do art. 57, (II ou IV), da Lei nº. 8.666 de 1993.

VALOR: R\$ 86.050,33 (oitenta e seis mil, cinquenta reais e trinta e três centavos)

**DOTAÇÃO ORÇAMENTÁRIA:**

02 – Executivo  
02.10 – Secretaria de Educação, Cultura, Esporte e Lazer  
12.361.0011 – 2.019 – Manutenção do Transporte Escolar Fundamental  
3.3.90.39.00 – Outros Serviços de Terceiros – Pessoas Jurídica  
02 – Executivo  
02.10 – Secretaria de Educação, Cultura, Esporte e Lazer  
12.365.0011 – 2.015 – Manutenção do Transporte Escolar Ensino Infantil  
3.3.90.39.00 – Outros Serviços de Terceiros – Pessoas Jurídica

04 - Fundeb  
04.10 – Gerência de Educação Cultura Esporte e Lazer – Fundeb

12.361.0062–2.023 – Despesa com Manutenção do Ensino Fundamental -

3.3.90.39.00 – Outros Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica

DATA: 25 de Março de 2021

FORO: Comarca de Bataguassu – MS

SIGNATÁRIOS: Sr. Lúcio Roberto Calixto Costa pela Contratante.

Sra. Fernanda Martins Faustino de Lima Almeida pela Contratante.

Sra. Aparecida Golfeti Lomba pela Contratada.

**EXTRATO DO 1º TERMO ADITIVO DO CONTRATO Nº. 100/2021**

**PROCESSO ADMINISTRATIVO Nº. 121/2021**

CONTRATANTE: Município de Santa Rita do Pardo – MS  
CONTRATADA: Maurino Rodrigues de Almeida - ME  
OBJETO: 1.1 - O objeto do presente instrumento é 1.1.1 – PRORROGAR o prazo da vigência do Contrato nº. 083/2021, por 06 (seis) meses, contemplando-se, nesta ocasião, o período de 29 de Março de 2022 a 29 de Setembro de 2022, nos termos do art. 57, (II ou IV), da Lei nº. 8.666 de 1993.

VALOR: R\$ 83.352,36 (oitenta e três mil, trezentos e cinquenta e dois reais e trinta e seis centavos)

**DOTAÇÃO ORÇAMENTÁRIA:**

02 – Executivo  
02.10 – Secretaria de Educação, Cultura, Esporte e Lazer  
12.361.0011 – 2.019 – Manutenção do Transporte Escolar Fundamental  
3.3.90.39.00 – Outros Serviços de Terceiros – Pessoas Jurídica  
02 – Executivo  
02.10 – Secretaria de Educação, Cultura, Esporte e Lazer  
12.365.0011 – 2.015 – Manutenção do Transporte Escolar Ensino Infantil  
3.3.90.39.00 – Outros Serviços de Terceiros – Pessoas Jurídica

04 - Fundeb  
04.10 – Gerência de Educação Cultura Esporte e Lazer – Fundeb

12.361.0062–2.023 – Despesa com Manutenção do Ensino Fundamental -

3.3.90.39.00 – Outros Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica

DATA: 25 de Março de 2021

FORO: Comarca de Bataguassu – MS

SIGNATÁRIOS: Sr. Lúcio Roberto Calixto Costa pela Contratante.

Sra. Fernanda Martins Faustino de Lima Almeida pela Contratante.

Sr. Maurino Rodrigues de Almeida pela Contratada.

**EXTRATO DO 1º TERMO ADITIVO DO CONTRATO Nº. 101/2021**

**PROCESSO ADMINISTRATIVO Nº. 121/2021**

CONTRATANTE: Município de Santa Rita do Pardo – MS  
CONTRATADA: José Alberto de Souza - ME  
OBJETO: 1.1 - O objeto do presente instrumento é 1.1.1 – PRORROGAR o prazo da vigência do Contrato nº. 083/2021, por 06 (seis) meses, contemplando-se, nesta ocasião, o período de 29 de Março de 2022 a 29 de Setembro de 2022, nos termos do art. 57, (II ou IV), da Lei nº. 8.666 de 1993.

VALOR: R\$ 86.075,08 (oitenta e seis mil, setenta e cinco reais e oito centavos)

**DOTAÇÃO ORÇAMENTÁRIA:**

02 – Executivo  
02.10 – Secretaria de Educação, Cultura, Esporte e Lazer  
12.361.0011 – 2.019 – Manutenção do Transporte Escolar Fundamental  
3.3.90.39.00 – Outros Serviços de Terceiros – Pessoas Jurídica  
02 – Executivo  
02.10 – Secretaria de Educação, Cultura, Esporte e Lazer  
12.365.0011 – 2.015 – Manutenção do Transporte Escolar Ensino Infantil  
3.3.90.39.00 – Outros Serviços de Terceiros – Pessoas Jurídica

04 - Fundeb

04.10 – Gerência de Educação Cultura Esporte e Lazer – Fundeb

12.361.0062–2.023 – Despesa com Manutenção do Ensino Fundamental -

3.3.90.39.00 – Outros Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica

DATA: 25 de Março de 2021

FORO: Comarca de Bataguassu – MS

SIGNATÁRIOS: Sr. Lúcio Roberto Calixto Costa pela Contratante.

Sra. Fernanda Martins Faustino de Lima Almeida pela Contratante.

Sr. José Alberto de Souza pela Contratada.

**EXTRATO DO CONTRATO Nº. 102/2021**

**PROCESSO ADMINISTRATIVO Nº. 121/2021**

CONTRATANTE: Município de Santa Rita do Pardo – MS  
CONTRATADA: Maurino Rodrigues de Almeida - ME  
OBJETO: 1.1 - O objeto do presente instrumento é 1.1.1 – PRORROGAR o prazo da vigência do Contrato nº. 083/2021, por 06 (seis) meses, contemplando-se, nesta ocasião, o período de 29 de Março de 2022 a 29 de Setembro de 2022, nos termos do art. 57, (II ou IV), da Lei nº. 8.666 de 1993.

VALOR: R\$ 90.727,98 (noventa mil, setecentos e vinte e sete reais e noventa e oito centavos)

**DOTAÇÃO ORÇAMENTÁRIA:**

02 – Executivo  
02.10 – Secretaria de Educação, Cultura, Esporte e Lazer  
12.361.0011 – 2.019 – Manutenção do Transporte Escolar Fundamental  
3.3.90.39.00 – Outros Serviços de Terceiros – Pessoas Jurídica  
02 – Executivo  
02.10 – Secretaria de Educação, Cultura, Esporte e Lazer  
12.365.0011 – 2.015 – Manutenção do Transporte Escolar Ensino Infantil  
3.3.90.39.00 – Outros Serviços de Terceiros – Pessoas Jurídica

04 - Fundeb  
04.10 – Gerência de Educação Cultura Esporte e Lazer – Fundeb

12.361.0062–2.023 – Despesa com Manutenção do Ensino Fundamental -

3.3.90.39.00 – Outros Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica

DATA: 25 de Março de 2021

FORO: Comarca de Bataguassu – MS

SIGNATÁRIOS: Sr. Lúcio Roberto Calixto Costa pela Contratante.

Sra. Fernanda Martins Faustino de Lima Almeida pela Contratante.

Sr. Maurino Rodrigues de Almeida pela Contratada.

**EXTRATO DO 2º TERMO ADITIVO DO CONTRATO Nº. 103/2021**

**PROCESSO ADMINISTRATIVO Nº. 121/2021**

CONTRATANTE: Município de Santa Rita do Pardo – MS  
CONTRATADA: Maurino Rodrigues de Almeida - ME  
OBJETO: 1.1 - O objeto do presente instrumento é 1.1.1 – PRORROGAR o prazo da vigência do Contrato nº. 083/2021, por 06 (seis) meses, contemplando-se, nesta ocasião, o período de 29 de Março de 2022 a 29 de Setembro de 2022, nos termos do art. 57, (II ou IV), da Lei nº. 8.666 de 1993.

VALOR: R\$ 94.509,80 (noventa e quatro mil, quinhentos e nove reais e oitenta centavos)

**DOTAÇÃO ORÇAMENTÁRIA:**

02 – Executivo  
02.10 – Secretaria de Educação, Cultura, Esporte e Lazer  
12.361.0011 – 2.019 – Manutenção do Transporte Escolar Fundamental  
3.3.90.39.00 – Outros Serviços de Terceiros – Pessoas Jurídica  
02 – Executivo  
02.10 – Secretaria de Educação, Cultura, Esporte e Lazer  
12.365.0011 – 2.015 – Manutenção do Transporte Escolar Ensino Infantil  
3.3.90.39.00 – Outros Serviços de Terceiros – Pessoas Jurídica

04 - Fundeb  
04.10 – Gerência de Educação Cultura Esporte e Lazer – Fundeb

12.361.0062–2.023 – Despesa com Manutenção do Ensino Fundamental -

3.3.90.39.00 – Outros Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica

DATA: 25 de Março de 2021

FORO: Comarca de Bataguassu – MS

SIGNATÁRIOS: Sr. Lúcio Roberto Calixto Costa pela Contratante.

Sra. Fernanda Martins Faustino de Lima Almeida pela Contratante.

Sr. Maurino Rodrigues de Almeida pela Contratada.

**EXTRATO DO 1º TERMO ADITIVO DO CONTRATO Nº. 104/2021**

**PROCESSO ADMINISTRATIVO Nº. 121/2021**

CONTRATANTE: Município de Santa Rita do Pardo – MS  
CONTRATADA: T Cardoso da Silva Mecânica - ME  
OBJETO: 1.1 - O objeto do presente instrumento é 1.1.1 – PRORROGAR o prazo da vigência do Contrato nº. 083/2021, por 06 (seis) meses, contemplando-se, nesta ocasião, o período de 29 de Março de 2022 a 29 de Setembro de 2022, nos termos do art. 57, (II ou IV), da Lei nº. 8.666 de 1993.

VALOR: R\$ 85.270,64 (oitenta e cinco mil duzentos e setenta e

ais e sessenta quatro centavos)

**DOTAÇÃO ORÇAMENTÁRIA:**

02 – Executivo  
02.10 – Secretaria de Educação, Cultura, Esporte e Lazer  
12.361.0011 – 2.019 – Manutenção do Transporte Escolar Fundamental  
3.3.90.39.00 – Outros Serviços de Terceiros – Pessoas Jurídica  
02 – Executivo  
02.10 – Secretaria de Educação, Cultura, Esporte e Lazer  
12.365.0011 – 2.015 – Manutenção do Transporte Escolar Ensino Infantil  
3.3.90.39.00 – Outros Serviços de Terceiros – Pessoas Jurídica

04 - Fundeb  
04.10 – Gerência de Educação Cultura Esporte e Lazer – Fundeb

12.361.0062–2.023 – Despesa com Manutenção do Ensino Fundamental -

3.3.90.39.00 – Outros Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica

DATA: 25 de Março de 2021

FORO: Comarca de Bataguassu – MS

SIGNATÁRIOS: Sr. Lúcio Roberto Calixto Costa pela Contratante.

Sra. Fernanda Martins Faustino de Lima Almeida pela Contratante.

Sr. Tiago Cardoso da Silva pela Contratada.

**EXTRATO DO CONTRATO Nº. 105/2021**

**PROCESSO ADMINISTRATIVO Nº. 121/2021**

CONTRATANTE: Município de Santa Rita do Pardo – MS  
CONTRATADA: Maria José dos Santos Alfenas - ME  
OBJETO: 1.1 - O objeto do presente instrumento é 1.1.1 – PRORROGAR o prazo da vigência do Contrato nº. 083/2021, por 06 (seis) meses, contemplando-se, nesta ocasião, o período de 29 de Março de 2022 a 29 de Setembro de 2022, nos termos do art. 57, (II ou IV), da Lei nº. 8.666 de 1993.

VALOR: R\$ 80.520,64 (oitenta mil, quinhentos e vinte reais e sessenta e quatro centavos)

**DOTAÇÃO ORÇAMENTÁRIA:**

02 – Executivo  
02.10 – Secretaria de Educação, Cultura, Esporte e Lazer  
12.361.0011 – 2.019 – Manutenção do Transporte Escolar Fundamental  
3.3.90.39.00 – Outros Serviços de Terceiros – Pessoas Jurídica  
02 – Executivo  
02.10 – Secretaria de Educação, Cultura, Esporte e Lazer  
12.365.0011 – 2.015 – Manutenção do Transporte Escolar Ensino Infantil  
3.3.90.39.00 – Outros Serviços de Terceiros – Pessoas Jurídica

04 - Fundeb  
04.10 – Gerência de Educação Cultura Esporte e Lazer – Fundeb

12.361.0062–2.023 – Despesa com Manutenção do Ensino Fundamental -

3.3.90.39.00 – Outros Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica

DATA: 25 de Março de 2021

FORO: Comarca de Bataguassu – MS

SIGNATÁRIOS: Sr. Lúcio Roberto Calixto Costa pela Contratante.

Sra. Fernanda Martins Faustino de Lima Almeida pela Contratante.

Sr. Valdir de Assis Alfenas pela Contratada.

**EXTRATO DO 1º TERMO ADITIVO DO CONTRATO Nº. 106/2021**

**PROCESSO ADMINISTRATIVO Nº. 121/2021**

CONTRATANTE: Município de Santa Rita do Pardo – MS  
CONTRATADA: José Alberto de Souza - ME  
OBJETO: 1.1 - O objeto do presente instrumento é 1.1.1 – PRORROGAR o prazo da vigência do Contrato nº. 083/2021, por 06 (seis) meses, contemplando-se, nesta ocasião, o período de 29 de Março de 2022 a 29 de Setembro de 2022, nos termos do art. 57, (II ou IV), da Lei nº. 8.666 de 1993.

VALOR: R\$ 84.194,88 (oitenta e quatro mil, cento e noventa e quatro reais e oitenta e oito centavos)

**DOTAÇÃO ORÇAMENTÁRIA:**

02 – Executivo  
02.10 – Secretaria de Educação, Cultura, Esporte e Lazer  
12.361.0011 – 2.019 – Manutenção do Transporte Escolar Fundamental  
3.3.90.39.00 – Outros Serviços de Terceiros – Pessoas Jurídica  
02 – Executivo  
02.10 – Secretaria de Educação, Cultura, Esporte e Lazer  
12.365.0011 – 2.015 – Manutenção do Transporte Escolar Ensino Infantil  
3.3.90.39.00 – Outros Serviços de Terceiros – Pessoas Jurídica

04 - Fundeb  
04.10 – Gerência de Educação Cultura Esporte e Lazer – Fundeb

12.361.0062–2.023 – Despesa com Manutenção do Ensino Fundamental -

3.3.90.39.00 – Outros Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica

DATA: 25 de Março de 2021

FORO: Comarca de Bataguassu – MS

SIGNATÁRIOS: Sr. Lúcio Roberto Calixto Costa pela Contratante.

Sra. Fernanda Martins Faustino de Lima Almeida pela Contratante.

Sr. José Alberto de Souza pela Contratada.

**EXTRATO DO 1º TERMO ADITIVO DO CONTRATO Nº. 107/2021**

**PROCESSO ADMINISTRATIVO Nº. 121/2021**

CONTRATANTE: Município de Santa Rita do Pardo – MS  
CONTRATADA: Maurino Rodrigues de Almeida - ME  
OBJETO: 1.1 - O objeto do presente instrumento é 1.1.1 – PRORROGAR o prazo da vigência do Contrato nº. 083/2021, por 06 (seis) meses, contemplando-se, nesta ocasião, o período de 29 de Março de 2022 a 29 de Setembro de 2022, nos termos do art. 57, (II ou IV), da Lei nº. 8.666 de 1993.

VALOR: R\$ 82.651,45 (oitenta e dois mil, seiscentos e cinquenta e um reais e quarenta e cinco centavos)

**DOTAÇÃO ORÇAMENTÁRIA:**

02 – Executivo  
02.10 – Secretaria de Educação, Cultura, Esporte e Lazer  
12.361.0011 – 2.019 – Manutenção do Transporte Escolar Fundamental  
3.3.90.39.00 – Outros Serviços de Terceiros – Pessoas Jurídica  
02 – Executivo  
02.10 – Secretaria de Educação, Cultura, Esporte e Lazer  
12.365.0011 – 2.015 – Manutenção do Transporte Escolar Ensino Infantil  
3.3.90.39.00 – Outros Serviços de Terceiros – Pessoas Jurídica

04 - Fundeb  
04.10 – Gerência de Educação Cultura Esporte e Lazer – Fundeb

12.361.0062–2.023 – Despesa com Manutenção do Ensino Fundamental -

3.3.90.39.00 – Outros Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica

DATA: 25 de Março de 2021

FORO: Comarca de Bataguassu – MS

SIGNATÁRIOS: Sr. Lúcio Roberto Calixto Costa pela Contratante.

Sra. Fernanda Martins Faustino de Lima Almeida pela Contratante.

Sr. Maurino Rodrigues de Almeida pela Contratada.

**EXTRATO DO CONTRATO 025/2022**

**PROCESSO ADMINISTRATIVO Nº. 150/2021**

CONTRATANTE: Município de Santa Rita do Pardo – MS  
CONTRATADA: Margarida Fernandes Alves - ME  
OBJETO: Fornecimento de Serviços de Hospedagens e Aquisição de Refeição (marmite, prato feito, e self service), atendendo as demandas das Secretarias Municipais, em área Urbana e Rural (assentamento mutum e Avaré no Município de Santa Rita do Pardo/MS).

VIGÊNCIA: 04 de Abril de 2022 a 04 de Outubro de 2022

**DOTAÇÃO ORÇAMENTÁRIA:**

02 – Poder Executivo  
02.02 – Gabinete do Prefeito  
04.122.0002-2.002 – Manutenção do Gabinete do Prefeito  
3.3.90.30.00 - Material de Consumo  
3.3.90.39.00 – Outros Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica  
02 – Poder Executivo  
02.04- Secretaria de Administração e Governo  
04.122.0002-2.004 - Manutenção das Atividades Secretaria de Controle e Gestão  
3.3.90.30.00 - Material de Consumo  
3.3.90.39.00 – Outros Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica  
02 -Poder Executivo  
02.10 - Secretaria de Educação, Cultura, Esporte e Lazer  
12.122.0081-2.067 - Execução Administrativa da Gerência de Educação

3.3.90.30.00 - Material de Consumo

3.3.90.39.00 – Outros Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica

03 – Fundo Municipal de Saúde

03.13 – Secretaria de Saúde Pública

10.122.0014-2052 – Bloco Gestão SUS

3.3.90.30.00 – Material de Consumo

3.3.90.39.00 – Outros Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica

05 - Fundo Municipal de Assistência Social

05.11 - Secretaria de Assistência Social, Trabalho e Habitação

08.122.0085-2.071- Bloco de Financiamento da Gestão SUAS

3.3.90.30.00 - Material de Consumo

3.3.90.39.00 – Outros Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica

02 – Poder Executivo

02.12 – Secretaria de Infraestrutura, Meio Ambiente e Desenvolvimento Econômico

15.452.0017-2.035 – Manut. Ativ. Gerencia de Desenv. Urbano e Estradas Vicinais

3.3.90.30.00 – Material de Consumo

3.3.90.39.00 – Outros Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica

02 – Poder Executivo

02.12 – Secretaria de Infraestrutura, Meio Ambiente e Desenvolvimento Econômico

23.542.021-2.076 – Manut. Ativ. do Meio Ambiente e Desenvolvimento Econômico

3.3.90.30.00 – Material de Consumo

3.3.90.39.00 – Outros Serviços de Terceiros – Pessoa Jurídica

DATA: 04 de Abril de 2022

FORO: Comarca de Bataguassu – MS

SIGNATÁRIOS: Sr. Lúcio Roberto Calixto Costa pela Contratante

Sr. Juliano Paixão Ferrer pela Contratante

Sra. Fernanda Martins Faustino de Lima Almeida pela Contratante

Sra. Maria Angélica Benetasso pela Contratante

Sra. Zenilda Gregório de Souza pela Contratante

Sr. Roberto dos Santos Barboti pela Contratante

Srta. Jucimeire Alves pela Contratada

## JORNAL DA CIDADE

**Editor Geral:** Osmar da Silva Mello - DRT/MS 091 - Diagramação Noemi Silva

**Jornalista Responsável:** Osmar da Silva Mello - DRT/MS 091

**Endereço:** Rua João Ferreira da Silva, 1265 - Centro - CEP 79.690-000

Santa Rita do Pardo - Estado de Mato Grosso do Sul

**Periodicidade:** Bisemanal - **Tiragem:** 1500 exemplares

**E-mail:** jornaldacidade.br





## 9 segredos para emagrecer com saúde e qualidade de vida

Mastigar adequadamente, ter disciplina alimentar, dormir bem, entre outros. Confira 9 maneiras de emagrecer com saúde e elevar a sua autoestima.

Muito além de questões estéticas, a perda de peso tem relação direta com qualidade de vida. Porém, para alcançar esse patamar, é fundamental emagrecer com saúde. Fazer dieta ou exercício físico? Descubra!

De acordo com dados do IBGE, Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica, 6 em cada 10 brasileiros estão acima do peso considerado ideal.

Isso quer dizer que, aproximadamente, 96 milhões de pessoas no Brasil apresentam excesso de peso. Ou seja, o IMC, Índice de Massa Corporal demonstra que está na faixa de sobrepeso ou obesidade.

Assim, é fundamental destacar que situações como essa ajudam a desencadear diversas doenças, ou mesmo dificultar o controle e tratamento. Entre as patologias que estão associadas à obesidade estão a, doenças cardiovasculares, como a e insuficiência cardíaca, e até alguns tipos de cânceres.

A fim de evitar todos esses transtornos, ficar bem fisicamente e elevar a sua autoestima, confira agora, 9 dicas de como emagrecer com saúde e segurança!

Formas para emagrecer com saúde

Emagrecer com saúde é fundamental para perder peso de maneira adequada e manter o bom funcionamento do seu organismo como um todo.

Além disso, quanto mais equilibrado e saudável for o seu processo de emagrecimento, menores serão as chances de recuperar o peso eliminado. Por isso, o primeiro passo para emagrecer com saúde é ter paciência.

Sim! Por mais que inúmeras dietas prometem perda de peso rápida, o que costuma ocorrer, depois de pouco tempo, é a recuperação de todo o peso perdido e até mesmo o extra.

Quando isso acontece, a tendência é “desanimar” do processo e acreditar que não é possível chegar ao corpo ideal tanto para fins estéticos quanto de saúde.

Existem diversas dietas, como a dieta Low Carb e a dieta dos pontos, por exemplo, que podem ajudar no atingimento de objetivos. Mas, o ideal é consultar um profissional para saber qual o tipo de dieta mais adequado para cada caso.

Por isso, para ajudar você nessa missão, separamos estas dicas incríveis, confira!



Atente-se ao processo de mastigação dos alimentos

Quando se fala em perder peso, a primeira ideia que surge na mente de qualquer pessoa é parar de comer, ou comer menos.

É fato que a redução do peso tem relação direta com a quantidade e qualidade dos alimentos consumidos. Porém, quando se busca emagrecer com saúde, é preciso se atender a diversos outros pontos.

Dessa forma, um dos aspectos que poucas pessoas levam em consideração, é a importância de comer devagar e de mastigar bem os alimentos. Mas, por que isso é necessário?

Quando mastigamos, o cérebro capta os movimentos realizados pelas musculaturas envolvidas e produz impulsos para o centro de saciedade do nosso organismo.

Dessa forma, quando a é feita devagar e a mastigação é realizada adequadamente, damos mais tempo para o cérebro realizar esse processo, fazendo com que o nosso corpo perceba o ponto de saciedade mais rapidamente.

Com isso, é possível, naturalmente, comer porções menores, visto que o próprio organismo vai identificar o momento que está saciado.

Consuma alimentos que ajudam a queimar gordura

Os são aliados importantíssimos de quem busca emagrecer com saúde. Muitos deles, inclusive, potencializam esse processo. Os chamados “alimentos termogênicos”, fazem com que a temperatura do organismo se eleve, consequentemente acelera o metabolismo, levando-o a queimar mais gordura.

Na lista dos alimentos termogênicos temos:

pimenta vermelha; pimentão; laranja; kiwi; mostarda; brócolis; acelga; couve; aspargos; sardinha; salmão; bacalhau; linhaça; gengibre; guaraná; chá verde; café.

Além desses, há outros alimentos que também contribuem com a queima de gordura corporal, são eles

farelo de aveia: melhora o funcionamento do intestino e ajuda a reduzir a absorção de gordura e de carboidratos; banana: ajuda a dar saciedade; frutas cítricas: atuam diminuindo a absorção de gordura pelo organismo; azeite extra virgem: diminui as inflamações nas células; abacate: ajuda a diminuir a sensação de fome; ovo: promove saciedade; cereais.

Tenha disciplina alimentar

Mas além de se atentar aos , a frequência da alimentação é outro ponto essencial para quem busca emagrecer com saúde. É bem importante que você respeite os limites e os sinais do seu corpo, isso inclui evitar comer mais do que sente que precisa. Por isso, é bem importante ter uma rotina alimentar. Isso quer dizer, procurar fazer a mesma quantidade de refeições todos os dias. O cronograma mais indicado inclui três refeições diárias (café da manhã, almoço e jantar), em horários regulares e intervalos que deem ao organismo o tempo necessário para fazer a digestão.

Evite as restrições, mas não exagere

Na primeira dica de como emagrecer com saúde, comentamos que é bastante comum as pessoas considerarem parar de comer ou comer menos, se lembra? Isso é uma característica bem comum das dietas restritivas. Contudo, emagrecer dessa forma, leva a duas questões: a primeira é que, quanto mais nos abtemos de um alimento, mais temos vontade de consumi-lo, o que pode até colaborar com a.

A segunda é que o organismo precisa de todos os tipos de nutrientes para se manter saudável. Por isso, o ideal é buscar um

equilíbrio, se alimentando com variedade, mas sem exagerar na quantidade.

Dessa forma, obviamente, alimentos ricos em açúcar ou sal, ultraprocessados, gordurosos, entre outros com características pouco naturais devem ser evitados, não só por quem procura emagrecer, mas como forma de manter a boa saúde de maneira geral.

Aumente o consumo diário de água

Além de manter o organismo devidamente hidratado, o entre as refeições contribui para diminuir a fome, assim como para reduzir a retenção de líquidos.

Mas para emagrecer com saúde, é importante se atentar a quanto e como consumir água e outros líquidos. Por exemplo, deve ser evitado beber durante as refeições. Sendo ideal até 30 minutos antes de se alimentar ou 2 horas depois, a fim de evitar a distensão do estômago.

Ademais, dê preferência à água, água de coco, sucos naturais e sem açúcar, e evite refrigerantes, sucos industrializados, bebidas alcoólicas e achocolatados.

Faça atividades físicas regularmente

É evidente que na nossa lista de dicas de como emagrecer com saúde não poderia faltar a prática de atividades físicas, certo? Além de promover bem-estar, qualidade de vida e melhorar a saúde do organismo de maneira geral, os ajudam a intensificar a queima de gordura.

A boa notícia é que é possível incluir atividades simples no seu dia a dia que já contribuem com esse processo, tais como: trocar o elevador pela escada, o carro pela bicicleta, descer alguns pontos antes do destino e caminhar, passear com o cachorro, entre outras.

Tenha boas noites de sono

Um fato que poucas pessoas sabem é que também ajuda a perder peso. Isso acontece porque, durante o sono, o corpo regula os níveis dos hormônios relacionados à sensação de fome, que são a leptina e a grelina. Somado a isso, boas noites de sono também contribuem para diminuir o cortisol, hormônio do estresse, que ajuda a aumentar o apetite e dificulta o processo de queima de gordura.

Cuide do funcionamento do seu intestino

O bom também tem relação direta com o emagrecimento. Isso acontece porque, quando o trânsito intestinal está dentro do considerado ideal, há menos retenção de líquido, assim como uma melhor absorção dos nutrientes.

Esses pontos ajudam a acelerar o metabolismo e a queimar mais calorias, levando à perda de peso de uma forma mais saudável.

Busque acompanhamento com profissionais qualificados

No entanto, ainda que essas dicas sejam acessíveis e eficientes a todos, se lembre que, para emagrecer com saúde, o acompanhamento de profissionais da saúde é essencial, principalmente para tratar transtornos alimentares.

Além de orientarem sobre os alimentos mais indicados para o seu organismo e quais os exercícios mais adequados para a sua idade e porte físico, como musculação ou lutas, também podem solicitar exames clínicos para verificar como está a sua saúde de maneira geral e recomendar suplementos para ajudar no processo.

Para isso, você pode contar com o , consultório farmacêutico da rede Pague Menos, para acompanhar o tratamento de diabetes, colesterol, e, claro, perda de peso saudável.

Os riscos do emagrecimento inadequado

Como você pôde ver, emagrecer com saúde é totalmente possível. Por mais que você tenha pressa em perder peso, é fundamental lembrar que se não agir corretamente, seu corpo pode sofrer diversas consequências. Por exemplo, dietas restritivas que prometem resultados rápidos tendem a diminuir o consumo de nutrientes ideal para uma vida saudável.

Quando isso acontece, seu corpo começa a apresentar sinais de déficit e anemia, tais como queda de cabelo, problemas na, enfraquecimento das unhas, entre outros. Por isso, tão importante quando emagrecer, é ter saúde nesse processo. Além de elevar a sua autoestima, perder peso dessa maneira garante resultados mais duradouros e muito mais qualidade de vida. Gostou? Quer saber mais? e descubra exercícios essenciais para o seu emagrecimento saudável!

## Município de Santa Rita do Pardo

## Estado de Mato Grosso do Sul

EXTRATO DA ATA DE REGISTRO DE PREÇO Nº. 002/2022

PROCESSO ADMINISTRATIVO Nº. 011/2022

CONTRATANTE: Município de Santa Rita do Pardo – MS

CONTRATADA: Líder Asfalto Rápido Eireli

OBJETO: Aquisição de Concreto Asfáltico Usinado, Saco de 25K, aplicação a frio para atender a Secretaria Municipal de Infraestrutura, Meio Ambiente, Desenvolvimento Econômico – SEIMAD, no Município de Santa Rita do Pardo - MS.

VIGÊNCIA: 25 de Março de 2022 a 25 de Março de 2023

DATA: 24 de Março de 2022

FORO: Comarca de Bataguassu – MS

SIGNATARIOS: Sr. Lúcio Roberto Calixto Costa pela Contratante

Sr. Roberto dos Santos Barboti pela Contratante

Srta. Mirela Fava Fernandes pela Contratada

EXTRATO DA ATA DE REGISTRO DE PREÇO Nº. 003/2022

PROCESSO ADMINISTRATIVO Nº. 019/2022

CONTRATANTE: Município de Santa Rita do Pardo – MS

CONTRATADA: Gulart & Cia Ltda. EPP

OBJETO: Aquisição de Gás liquefeito de Petróleo – GLP, com cessão em comodato de vasilhames, para atender as Secretarias da Administração Municipal.

VIGÊNCIA: 28 de Março de 2022 a 28 de Março de 2023

DATA: 28 de Março de 2022

FORO: Comarca de Bataguassu – MS

SIGNATARIOS: Sr. Lúcio Roberto Calixto Costa pela Contratante

Sr. Juliano Paixão Ferrer pela Contratante

Sra. Fernanda Martins Faustino de Lima Almeida pela Contratante

Sra. Maria Angélica Benetosso pela Contratante

Sra. Zenilda Gregório de Souza pela Contratante

Sr. Roberto dos Santos Barboti pela Contratante

Sr. Marcelo Gulart pela Contratada

Pães  
Pasteis  
Curuzuz  
Behidas



**Bolo e Café**

67 98149-0224  
boloecafe.bataguassu  
Rua Dourados 467 - Centro  
Bataguassú - MS

**TUDO PARA  
SUA PINTURA**  
TINTAS E COMPLEMENTOS

FALE COM A GENTE  
**99868-1020**

**MAGRÃO  
TINTAS**

AV. CAMPO GRANDE, 65 - CENTRO



**Constru**  
Consultoria Civil  
Construções e Edificações  
*Você imagina e nós realizamos!*

**Sérgio Pereira da Silva**  
CNPJ 28.787.143/0001-04  
I. E. 28.427.017-2

67 3541-3412 / 3541-2445  
67 9 8468-3412 / 9 9914-7193 / 9 8156-2773

construirealizarsonhos@hotmail.com

Rua José Veríssimo do Amaral, 30  
Residencial Modelo - 79780-000  
Bataguassu/MS



**MARCOPEÇAS**  
Peças e Acessórios

**3541-1243**

email: marcopeças@outlook.com.br  
Av. Cuiabá, 390 - Centro



**RODRIGO**

VEÍCULOS  
TEL. (67)  
**3541-2015**

rodrigoveiculospv@hotmail.com

Av. Dias Barroso, 402 - Centro - CEP 79780-000 - Bataguassu - M



**Gerson**

gersonsobrinho10@hotmail.com  
bomjesus2@hotmail.com

**BOM JESUS**

(67) 3541-1839 / 99671-6295 / 98167-9567



REDE  
**MASTER FARMA**

**FARMÁCIA BIONATIVA**  
(67)3541-2727 / 99865-1630

Av. Campo Grande 439 - Bataguassu - MS



LIGOU, CHEGOU!

**Água Azul**  
Gás e Água  
**3541-2819**  
**99627-1041**

REVENDEDOR AUTORIZADO

ACEITAMOS CARTÕES  
VISA, Mastercard, Italo

supergasbras | supergasbras | **SUPERGASBRAS**



**OrthoNativa**  
PRODUTOS ORTOPÉDICOS, CIRÚRGICOS E NATURAIS

67.99957-9855

Av. Aquidauana, 409 - Centro Bataguassu - MS



MATERIAIS PARA CONSTRUÇÃO  
REPAROS RESIDENCIAIS  
E SERVIÇOS ELÉTRICOS

**S.O.S LAR**

De segunda à sexta  
das 8:00 às 18:00h aos  
sábados até as 12:00h

(67) 9 8170-2133 | (67) 3541-1780  
Rua Brasilândia, 258 - Centro - Bataguassu -MS



**Luizinho**  
Peças e Acessórios Automotivos

(67) 3541-1678  
(67) 98195-5532

RUA DOURADOS, 572 - CENTRO - BATAGUASSU - MS



MARÇO

Lilás

## MÊS DE COMBATE AO CÂNCER DO COLO DE ÚTERO

O câncer de colo de útero é o terceiro tumor maligno mais frequente nas mulheres e a quarta causa de morte por câncer entre a população feminina no Brasil.

Descoberto em sua fase inicial, tem grandes chances de cura.

Escolha sempre a prevenção, faça seu preventivo, os exames na rede pública são totalmente gratuitos.

**MULHER QUE SE AMA, se cuida.**