

CORRIDA DE RUA EXIGE TÊNIS IDEAL

TECNOLOGIA, PRAZO DE VALIDADE E QUILOMETRAGEM. SAIBA QUAL É O MELHOR CALÇADO

As provas de rua vêm atraindo com frequência novos corredores! Mas você, que entrou recentemente para o esporte, já parou para pensar qual seria o tênis ideal? Para ter melhor desempenho e evitar dores indesejadas? Calma, que o educador físico e árbitro da Confederação Brasileira de Futebol (CBF), Alisson Furtado, conversou com o ge, nesta sexta-feira (6), e esclareceu algumas dúvidas.

“Qual o objetivo do tênis para o corredor? O objetivo obviamente é dar conforto, absorção do impacto. Então, essas são algumas prioridades que o atleta (corredor) deve analisar. Existem várias opções relacionadas a preços e tecnologias diferentes. (São) tecnologias com placa de carbono e tecnologias com absorção de im-

pacto com espuma. Cada empresa adota uma forma. O objetivo de todas, é que a absorção de impacto melhore na performance.”

O Tocantins, a exemplo de outras regiões do Brasil, realiza anualmente várias provas de rua. A ideia de participar é louvável. Mas o corredor deve se preocupar com o tênis! Alison Furtado indicou que é necessário prestar atenção na tecnologia oferecida e no prazo de validade de cada marca.

Tem algumas tecnologias, que ajudam no impulsionamento e na absorção. Outra coisa importante, é que a maioria dos tênis é feito de borracha, e esse (material) tem um prazo de validade. Além do prazo de uso, cada marca, cada modelo, tem uma quilometragem indicada pelo fabricante. Por exemplo, 600 km (é uma quilometragem indicada por marca). Então, se a pessoa correu de 600 a 1.000 km, já é recomendado a troca, porque ele vai deixar de oferecer a tecnologia indicada pelo fabricante, explicou Alisson Furtado.

Argentina se vira sem Lionel Messi

No primeiro jogo disputado após o título da Copa América, a Argentina venceu o Chile por 3 a 0. O jogo da 7ª rodada das Eliminatórias Sul-Americanas aconteceu nesta quinta (5), em Buenos Aires, no Monumental de Núñez.

Mac Allister, Julián Álvarez e Dybala assinaram os gols da Albiceleste. Todos foram marcados apenas no segundo tempo. (FOLHAPRESS)

SECRETARIA DA FAZENDA TOCANTINS GOVERNO DO TOCANTINS



Superintendência de Compras e Central de Licitação

AVISO DE LICITAÇÃO

A SUPERINTENDÊNCIA DE COMPRAS E CENTRAL DE LICITAÇÃO, DA SECRETARIA DA FAZENDA, torna público que fará realizar as licitações abaixo. Demais informações poderão ser obtidas pelos fones 063 3218 2363 e 3218 2531, ou no guichê da SCCL, em dias úteis, das 8h às 14h. O edital estará disponível no site www.gov.br/compras/pt-br e/ou <https://centraldecompras.to.gov.br>.

EDITAL DE PREGÃO ELETRÔNICO PEL SRP Nº 90085/2024. Abertura dia **20.09.2024**, às **09h00min** (Horário de Brasília). Aquisição de material permanente (motor de popa para barco). Visando atender as necessidades da **POLÍCIA MILITAR DO TOCANTINS**, Proc. 2023/09030/00869. Recursos não vinculados de impostos, outras transferências de convênios e recursos vinculados ao trânsito. Pregoeira: **ETA PLESSE GONÇALVES CARVALHO**.

A sessão pública ocorrerá no site www.gov.br/compras/pt-br.

Palmas, 06 de setembro de 2024.

VIVIANNE FRANTZ B. DA SILVA.
Superintendente

CONFIRA AS DATAS PARA TROCAR SEU KIT PARA TUDO

ARAGUAÍNA

10/09/2024 - RUA HUMBERTO DE CAMPOS, BAIRRO SÃO JOÃO
GINÁSIO WILLIAM CASTELO BRANCO

GURUPI

11/09/2024 - AV. PIAUÍ, ST. CENTRO DE GURUPI - ESPAÇO BIG PARK

PORTO NACIONAL

12/09/2024 - PRAÇA CENTENÁRIO, CENTRO - BANCA CENTRAL

PALMAS

13/09/2024 - AV. TOCANTINS, (TAQUARALTO) - FEIRA COBERTA AURENY I
14/09/2024 - AVENIDA NS 2, QUADRA 102 NORTE, CONJUNTO 2, LOTE 9/10,
PLANO DIRETOR NORTE - SEDE DO GRUPO JAIME CÂMARA

LUZIMANGUES

14/09/2024 - BAIRRO PARQUE DOS BURITIS - AVENIDA BURITI,
QUADRA 43, LOTE 22 - SUPERMERCADO DOIS IRMÃOS

TROCAS NO INTERIOR DO ESTADO: INFORME-SE COM SEU REPRESENTANTE OU PONTO DE VENDA ATÉ 04/09/2024.

AGENDE DIA E HORÁRIO ACESSANDO:
troca.meudaqui.com.br



SIGA AS ORIENTAÇÕES ABAIXO:

- ACESSO DE APENAS 01 (UMA) PESSOA POR AGENDAMENTO.
- LEVE DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO.
- NÃO DEIXE PARA AGENDAR DE ÚLTIMA HORA.
- NÃO CHEGUE FORA DO HORÁRIO.



TROCAS TOCANTINS - KIT PARA TUDO: CONSULTE O REGULAMENTO COMPLETO DA PROMOÇÃO EM MEUDAQUI.COM.BR/PROMOCOES



TRIBUNAL DE CONTAS DO ESTADO DO TOCANTINS
DIRETORIA GERAL DE ADMINISTRAÇÃO, ORÇAMENTO E FINANÇAS.
COORDENADORIA DE LICITAÇÕES, CONTRATOS E CONVÊNIOS.

AVISO DE LICITAÇÃO Nº 19/2024

PREGÃO ELETRÔNICO Nº 90017/2024
PROCESSO SEI Nº 24.002385-4

OBJETO: O objeto da licitação trata da seleção de empresa especializada de engenharia para realização de serviços de recuperação e reforma de elementos de vedação e acabamento nas fachadas de vidros dos Edifícios Ruy Barbosa e Sede que compõem o Tribunal de Contas do Estado do Tocantins.

TIPO: Menor preço por item

MODO DE DISPUTA: Aberto e fechado

DATA DE ABERTURA: 20 de setembro de 2024 às 14:00 (quatorze horas), horário de Brasília.

VALOR TOTAL ESTIMADO: R\$ 273.491,04 (duzentos e setenta e três mil quatrocentos e noventa e um reais e quatro centavos)

PREFERÊNCIA ME/EPP/EQUIPARADAS: Não

LEGISLAÇÃO APLICÁVEL: Lei 14.133/2021 e Resolução Administrativa nº 7/2023 Pleno-TCE/TO

NOTA: Informações poderão ser obtidas junto à Coordenadoria de Licitações, Contratos e Convênios pelo e-mail licit@tceto.tc.br.

EDITAL: À disposição dos interessados no órgão, no site oficial do TCE/TO: www.tceto.tc.br e Portal de Compras Governamentais: www.gov.br/compras.

CÓDIGO UASG: 925402

Patrícia Pereira da Silva

Coord. de Licitações, Contratos e Convênios – TCE/TO