



Esporão do calcâneo Parte I

O esporão do calcâneo é resultado do crescimento anormal de um pequeno segmento do osso do calcanhar, que se forma na parte de baixo ou na região posterior desse osso.

Calcâneo é o maior osso do pé humano, um dos sete que constituem o tarso, estrutura anatômica e funcional da parte superior do pé, próxima ao tornozelo. É o calcâneo que dá forma ao calcanhar. Sua principal função é oferecer suporte para grande parte do peso corporal, a fim de redistribuí-lo depois por todo o pé, quando a pessoa caminha, salta ou corre. Para tanto, possui uma camada espessa de células queratinizadas, revestida por almofada de tecido gorduroso, que dificulta a desidratação das camadas inferiores da pele e amortecimento do impacto.

O osso calcâneo está conectado a diversos tendões, ligamentos e à fásia plantar, membrana de tecido conjuntivo que se estende por toda a sola do pé, desde o calcanhar até a base dos dedos. Por sua vez, o tendão de Aquiles, cordão resistente formado também por tecido conjuntivo fibroso, estabelece a conexão entre o osso calcâneo e os músculos da panturrilha (barriga da perna).

Causas

O esporão do calcâneo é resultado do crescimento anormal de um pequeno segmento do osso do calcanhar, que se forma na parte de baixo ou na região posterior desse osso, próximo à inserção do tendão de Aquiles. Essa projeção óssea anômala é causada por microtraumatismos que ocorrem por encurtamento da fásia plantar ou dos tendões, uma vez que essas estruturas passam a exercer tração excessiva e permanente sobre o perioste (membrana resistente que recobre a face externa dos ossos) do calcanhar, por longos períodos.

Fatores de risco

São considerados também fatores de risco para o desenvolvimento de esporões do calcâneo:

Idade acima dos 40 anos - como a almofada de gordura que recobre o osso do calcanhar tende a desgastar-se

naturalmente, com o tempo, o risco de desenvolver esporões aumenta à medida que a idade avança;

Obesidade e sobrepeso - o excesso de peso pode representar aumento da sobrecarga sobre os pés, o que favorece a manifestação de processos inflamatórios crônicos e a ruptura dos tecidos adjacentes;

Pés cavos (curvatura muito acentuada) ou chatos (planos, quase sem curvatura), alterações na marcha, má postura, uso de sapatos inadequados;

Prática de atividades físicas (dança, corrida, futebol, saltos) que implicam forte impacto sobre os pés sem a realização prévia de exercícios preparatórios de alongamento e aquecimento adequados;

Doenças como fascite plantar, artrite reumatóide, osteoartrite, gota, por exemplo, também constituem fator de risco para o desenvolvimento de esporões no calcâneo.

Sintomas

Com frequência, o esporão do calcâneo é um problema ortopédico assintomático. Em geral, o portador não apresenta sinais externos de inflamação (inchaço, vermelhidão e calor).

Quando os sintomas se manifestam, a principal queixa costuma ser dor forte na região do calcanhar, que alivia com repouso e intensifica sob esforço. É comum que surja depois de um período de descanso, assim que a pessoa se levanta e apoia o peso do corpo sobre o pé afetado ou, então, depois de ficar em pé, imóvel, por muito tempo, ou após realizar atividades físicas intensas. Nessas situações, a dor chega a ser tão forte que a pessoa não consegue ficar em pé e caminhar.

O esporão do calcâneo pode, ainda, estar associado à dor aguda e penetrante como a de uma facada, quando o centro do calcanhar é pressionado. Importante registrar que, nesses casos, o esporão não é a causa da dor nos pés. Ela é provocada pela inflamação crônica que se instalou nos tecidos ao redor da lesão óssea..



Poder Executivo de Balneário Pinhal Secretaria de Administração

PROCESSO LICITATÓRIO Nº 0114/2025
INEXIGIBILIDADE Nº 0065/2025
EDITAL DE CREDENCIAMENTO Nº 0003/2025

O Poder Executivo Balneário Pinhal torna público o **CREDENCIAMENTO** de Pessoas Jurídicas/Físicas para a prestação de serviços de:

Instrutor de Oficina de Danças tradicionais Gaúchas (invernadas artísticas),
Instrutor de Oficina de dança e Corpo Coreográfico,
Instrutor de Instrumentos de Sopro,
Instrutor de Percussão Rudimentar Marcial,
Instrutor de Percussão Rudimentar de Carnaval,
Instrutor de Teatro,
Instrutor de Arte Marcial Jiu Jitsu,
Instrutor de Karatê,
Instrutor de Futsal,
Instrutor de Futebol de Campo,
Instrutor de Skate,
Instrutor de Capoeira,
Instrutor de musicalização infantil,
Instrutor de Ginástica, Danças e Ritmos.

A entrega dos envelopes para habilitação será a contar do dia **06 de maio de 2025** as **8:30 horas**, na Secretaria de Administração, na Avenida Itália nº 3.100, junto à Comissão Permanente de Licitações. O credenciamento permanecerá aberto a futuros interessados, durante todo o seu período de vigência.

Cópias do Edital poderão ser retiradas na Prefeitura, no Setor de Licitações e Contratos ou no site:

www.balneariopinhal.rs.gov.br

Informações pelo fone: **(51) 2103-6929** –

Ramal 205

ou pelo e-mail:

licitacao@balneariopinhal.rs.gov.br

Balneário Pinhal, 30 de Abril de 2025

LUIZ CEZAR DANELLI FURINI
PREFEITO

Sorteio mensal de abril do Nota Fiscal Gaúcha será realizado na sexta (2)

O mês de maio começará com uma nova oportunidade para os participantes do Programa Nota Fiscal Gaúcha (NFG) serem contemplados. O sorteio referente ao mês de abril será realizado na sexta-feira (2/5) e distribuirá R\$ 200 mil em prêmios. O valor principal é de R\$ 50 mil, além de dez prêmios de R\$ 5 mil e outros 100 de R\$ 1 mil.

De forma excepcional, o sorteio será feito na sexta-feira devido ao feriado do Dia do Trabalhador, celebrado em 1º de maio. Tradicionalmente, as premiações do NFG ocorrem na quinta-feira após a última quarta-feira do mês.

Nesta edição, cerca de 71 milhões de bilhetes estão concorrendo. Eles foram gerados a partir das compras realizadas em março por consumidores cadastrados no programa que solicitaram a inclusão do CPF na nota fiscal no momento da compra.

Como conferir os resultados

Os cidadãos podem verificar se foram contemplados acessando o site ou o aplicativo do Nota Fiscal Gaúcha. Os inscritos devem fazer o login com seus dados e clicar na aba “Meus prêmios” para saberem se foram sorteados. Em caso positivo, o resgate do valor deve ser feito em até 90 dias a partir da homologação do sorteio.

Conheça as vantagens do NFG

Sorteios mensais:
ocorrem

tradicionalmente após as últimas quartas-feiras de cada mês (com exceções em datas especiais) e distribuem prêmios de R\$ 50 mil, R\$ 5 mil e R\$ 1 mil. No mês de dezembro, a premiação principal é de R\$ 100 mil. Todos os inscritos no NFG que incluem o CPF na nota no período válido participam automaticamente. **Receita da Sorte:** distribui diariamente prêmios instantâneos de R\$ 500 e de R\$ 50. No total, são R\$ 20,5 mil por dia, divididos em 401 premiações. Em datas especiais, as premiações chegam a R\$ 1 mil. Para concorrer, é preciso ter o aplicativo do NFG instalado e solicitar CPF na nota. No mesmo dia da compra, os contribuintes devem acessar a aba “Receita da Sorte” e clicar na nota fiscal ou fazer a leitura do QR Code do documento. O resultado sai na hora.



**FARMÁCIAS
Associadas**
FarmaFlores

**Elseve Kit Shampoo + Condicionador**
DE: R\$36,99
R\$ 31,99 cada

**Fórmula Infantil Ninho Fases 1+ | 800g**
De: R\$45,90
Poe: R\$43,98 ou
R\$ 39,99 cada
800g
ACIMA DE 2 UNIDADES

**Sabonete Nivea 85g**
De: R\$3,25
R\$ 2,99 cada

Promoções válidas de até dia 31.05.2025

LOJA 1 (Matriz) | LOJA 2 (Super Samy) | LOJA 3 (Magistério) | LOJA 4 (Osório 1) | LOJA 5 (Osório 2)

Receita Certa: distribui valores sempre que há aumento real na arrecadação do ICMS do varejo. As apurações são trimestrais, feitas nos meses de março, junho, setembro e dezembro. Todos os inscritos no NFG que incluem o CPF na nota no respectivo período participam automaticamente.

Bom Cidadão: é um desconto no valor do IPVA, que varia de acordo com o número de notas fiscais com CPF. Quem acumula 150 notas ou mais alcança redução de 5%. O desconto é de 3% para quem tem entre 100 e 149 documentos e de 1% para quem acumula de 51 a 99 notas.

Repasse a entidades: na hora do cadastro, os cidadãos podem escolher pelo menos uma entidade da sua região que atue nas áreas de assistência social, educação, saúde e proteção animal. As instituições indicadas podem receber repasses em dinheiro. É possível indicar até cinco entidades, sendo que uma delas deve pertencer a um Conselho Regional de Desenvolvimento diferente dos demais.