



03 RIO BONITO

# Comunidade faz arrecadação para construir nova gruta do Senhor Bom Jesus



07 SAÚDE

Nutricionista Larissa Costa explica como ter uma alimentação saudável durante a gestação

#OJORNALDACANTU

# Correio DO POVO DO PARANÁ

04 PARANÁ

Alep aprova projeto Sinal Vermelho, da deputada Cristina Silvestri

Laranjeiras do Sul | Ano 30 Nº 3618 | R\$ 4,00 | Quinta-Feira 6 de Maio de 2021

WWW.JCORREIODOPOVO.COM.BR

## dia das mães

aqui você encontra um **lindo presente** para quem **você ama**.

(42) 99942-9458 (42) 99912-9041  
 R. XV DE NOVEMBRO, 2486



08 VIRMOND

## REDE MUNICIPAL DE ENSINO DARÁ INÍCIO À SUPORTE PEDAGÓGICO PRESENCIAL



**SÃO LUCAS**  
CENTRO MÉDICO HOSPITALAR

(42) 3635-1384  
 (42) 3635-5911

CUIDAMOS DA SUA SAÚDE

Rua Diogo Pinto, 1145

10 SÉRIE BRONZE

## CONHEÇA O EX-ÁRBITRO QUE LARGOU O APITO PARA SER TREINADOR

04 LARANJEIRAS DO SUL



## Câmara leva reivindicações da população à Sanepar

Comitiva de vereadores foi, nesta semana, até Guarapuava, onde apresentou pedidos e cobrou celeridade no atendimento pela companhia

# VEM COMIGO PRO SICOOB



## R\$ 600mil em prêmios

**SICOOB**  
Faça parte.

Promoção válida para cooperados do Sicoob Credicapital. Certificado de Autorização SECAP/ME nº 06.011758/2021. Consulte o regulamento completo no site [www.sicoob.com.br](http://www.sicoob.com.br).

## Editorial

## Perdas na educação

Há mais de um ano os alunos de toda rede pública de ensino não sabem o que é frequentar uma escola. As aulas foram a primeira coisa a ser suspensa na pandemia e ao que parece será uma das últimas a serem retomada. Em 2021 ficou bastante clara a diferença do ensino público para o ensino privado, afinal, as escolas particulares já há algum tempo conseguiram equipar-se e retomar as aulas presenciais. Muito se discute sobre a volta às aulas do ensino público e o debate é polêmico e complexo. Há vários lados e posicionamentos extremos sobre o assunto. Há os professores que se negam a voltar para as atividades presenciais antes da vacinação em massa de toda classe profissional e existem também aqueles que

**Muito se discute sobre a volta às aulas do ensino público e o debate é polêmico e complexo**

acreditam que com os cuidados corretos o ensino pode ser retomado. Quando se trata dos pais, as opiniões são divididas também, alguns dizem que de jeito nenhum mandarão os filhos antes da vacinação das crianças e já outros defendem que os filhos não podem ir a escola mas podem ir aos parques brincar com outras crianças. Uma pesquisa da Fundação Getúlio Vargas (FGV), mostra que a educação brasileira pode retroceder até quatro anos nos níveis

de aprendizagem devido à suspensão das aulas presenciais na pandemia, com o agravante da dificuldade no acesso ao ensino remoto. E nos anos iniciais esse impacto pode ser ainda maior, pois é exatamente quando as crianças estão aprendendo a base da educação e estes alunos com idade menor dependem inteiramente dos pais para a realização das atividades, pois que muitas vezes não tem preparo, paciência e nem tempo para ensinar. 2021 é ano de Índice de Desenvolvimento da Educação Básica (Ideb) e o resultado é uma das grandes preocupações dos secretários municipais de Educação, pois sabem que as notas inevitavelmente despencarão e o trabalho de recuperação será árduo e demorado. E sem previsão de normalização.

## Opinião

## Pensar em saúde única: a única saída

**Roberta Züge** é diretora administrativa do Conselho Científico Agro Sustentável (CCAS); diretora de Inteligência Científica Milk.Wiki; médica veterinária doutora pela Faculdade de Medicina Veterinária e Zootecnia da Universidade de São Paulo (FMVZ/USP); Sócia da Ceres Qualidade

Desde março de 2016 que há um regulamento do conselho europeu, a "Lei da Saúde Animal" [o Regulamento (UE) 2016/429], mas somente no dia 21 de abril de 2021 que ela se tornou aplicável a todos os países membros. Além de possuir um caráter para harmonizar as legislações e colocar o grande número de atos jurídicos simplificando em uma única lei, ela acaba sendo mais simples e clara, permitindo que as autoridades, assim como toda a cadeia envolvida, concentrem-se nas principais prioridades: prevenção e erradicação de doenças. Outro aspecto muito interessante é a visão de saúde única, em que animal, homem e meio ambiente não devem ser enxergados de forma isolada no controle de enfermidades. A legislação tem um grande enfoque em doenças que podem ser transmitidas aos humanos, as chamadas zoonoses. O ato legal indica que, ao estabelecer essas regras de saúde animal, torna-se essencial que se considerem as inter-relações entre a saúde animal e a saúde pública, o ambiente, a segurança dos alimentos para consumo humano e animal, o bem-estar animal, a segurança do abastecimento alimentar e aspectos econômicos, sociais e culturais. A "Lei de Saúde Animal" é parte de um pacote de medidas proposto pela Comissão Europeia já em

maio de 2013. Este tem o foco de fortalecer a aplicação de normas de saúde e segurança em toda a cadeia agroalimentar: correlacionado a outros atos normativos, ela é resultado da Estratégia de Saúde Animal 2007-2013, chamado de "Prevenção do Que Cura". Neste atual cenário, em que uma doença emergiu de animais e causou mudanças em todo o planeta, um olhar mais severo, com controles e meios de mitigação efetivos em relação à sanidade animal, não encontrará tantas barreiras. Há diversos estudos demonstrando que mais enfermidades, com impactos que podem ser parecidos ou até piores que o Covid-19, podem surgir nas próximas décadas. E ninguém pode afirmar que é imune a tal problema. Pensar preventivamente, algo que qualquer pecuarista sabe, é muito melhor que buscar alternativas para solucionar a doença instalada. Neste contexto, o Brasil precisa ampliar seus recursos para garantir a sanidade dos seus rebanhos, e, também dos humanos. A visão de saúde única ainda não é bem compreendida e precisa ser mais bem divulgada e estudada, não somente ficar restrita aos especialistas, mas ser uma premissa da sociedade. A Covid-19 nos mostrou o poder de devastação de uma criatura microscópica, que arrastou milhares de vidas e impactou seriamente economias estabelecidas e sólidas. Reerguer desta doença vai requerer pensar em ações concretas de prevenção, consolidar o conceito de saúde única e enxergar a pecuária com mais profissionalismo, não apenas uma forma de reforçar o orçamento de algumas famílias.

## Charge



**Correio**  
DO POVO DO PARANÁ

Fundado em 21 de setembro de 1991  
GRÁFICA E EDITORA CANTU LTDA

CNPJ: 02.175.166/0001-74

FILIADO A:  
**adi**  
ASSOCIAÇÃO DOS  
JORNALISTAS DIÁRIOS  
DO INTERIOR DO PARANÁ

**Diretora Executiva:** Joiceli dos Santos Fabrício  
**Diretor de Conteúdo:** Ademir Padilha Fagundes  
**Diretora Adjunta:** Fabiana Fabrício  
**Editora-Chefe:** Amanda de Paula  
**Impressão:** Gráfica Correio

**REDAÇÃO ADMINISTRAÇÃO E PARQUE GRÁFICO**  
Rua Coronel Guilherme de Paula, 876 - Centro  
Laranjeiras do Sul - Paraná - Cep 85301-220  
**Fone: (42) 3635-2944**

## CONTATOS ONLINE:

**Redação:** [redacao@jcorreiodopovo.com.br](mailto:redacao@jcorreiodopovo.com.br)  
**Anúncios:** [comercial@jcorreiodopovo.com.br](mailto:comercial@jcorreiodopovo.com.br)  
**Telemarketing:** [telemarketing@jcorreiodopovo.com.br](mailto:telemarketing@jcorreiodopovo.com.br)  
**Classificados:** [recepcao@jcorreiodopovo.com.br](mailto:recepcao@jcorreiodopovo.com.br)  
**Gráfica-serviços:** [grafica@jcorreiodopovo.com.br](mailto:grafica@jcorreiodopovo.com.br)  
**Publicidade legal:** [publicacao@jcorreiodopovo.com.br](mailto:publicacao@jcorreiodopovo.com.br)

É proibida a reprodução do conteúdo deste jornal, em qualquer meio de comunicação, eletrônico ou impresso, sem autorização escrita do Jornal Correio do Povo do Paraná.

**CIRCULAÇÃO:** Cantuquiriguaçu e Amocentro: Laranjeiras do Sul, Guaraniçu, Quedas do Iguazu, Cantagalo, Nova Laranjeiras, Cândói, Três Barras do Paraná, São Jorge do Oeste, Rio Bonito do Iguazu, Virmond, Saudade do Iguazu, Diamante do Sul, Ibema, Catanduvas, Campo Bonito, Porto Barreiro, Marquinho, Goioxim, Espigão Alto, Foz do Jordão, Reserva do Iguazu, Pinhão, Guarapuava, Palmital, Pitanga, Laranjal, Sulina, Chopinzinho, Boa Ventura do São Roque e Santa Maria do Oeste.

## REPRESENTAÇÕES

**GUARANIÇU**  
**(42) 3635-2944**

**QUEDAS DO IGUAÇU**  
Lindomar Pereira  
[lindomarquedasjc@gmail.com](mailto:lindomarquedasjc@gmail.com)  
**(46) 99929-6410**

**CURITIBA** - Merconeti Soluções em Mídia  
[www.merconeti.com.br](http://www.merconeti.com.br)  
**(41) 3079-4666**

**BRASÍLIA** - Central de Comunicação  
[brasilia@centralde.com.br](mailto:brasilia@centralde.com.br)  
**(61) 33234701**

≡ RIO BONITO DO IGUAÇU ≡

# Comunidade de Linha Nova faz arrecadação para construir nova gruta do Senhor Bom Jesus

OCORRE ANUALMENTE A FESTA EM HONRA AO SENHOR BOM JESUS, ONDE CERCA DE TRÊS MIL PESSOAS PASSAM PELO LOCAL EM 6 DE AGOSTO

Como forma de promover o lazer e o turismo religioso, a comunidade de Linha Nova, de Rio Bonito do Iguaçu, está arrecadando dinheiro para a construção de uma nova gruta da Paróquia Santo Antônio de Pádua.

Já existe uma gruta nas proximidades da Igreja. Ela é utilizada com mais frequência em agosto, mês em que se reverencia o Dia do Senhor Bom Jesus, padroeiro da comunidade.

De acordo com o coordenador do Conselho Pastoral da paróquia, Edonir Baroni, durante a festa comemorativa cerca de três mil fiéis visitam o local. Diante disso, há a necessidade

de ampliação da gruta. Hoje, a capacidade da gruta é de três a quatro pessoas. O projeto prevê a ampliação para 20.

## Parceria com a Coprossel

O projeto foi idealizado em parceria com o Programa de Desenvolvimento de Lideranças Femininas da Coprossel e busca alcançar R\$ 182 mil em doações, valor estimado para a construção.

Para a cooperativa, a obra promoverá a região. “Além de aumentar a visitação de pessoas, esta obra servirá de ponto turístico e lazer, sendo ela ampla, moderna, acessível e acolhedora”.

“Esse projeto é um sonho da comunidade, que com parceria e apoio do grupo de Mulheres Unidas pela Fé vai se tornar realidade”, diz Edonir.

## Arquiteto doou projeto

O arquiteto Rovani Baroni fez a doação do projeto e explica as características da nova gruta. “O formato da cobertura da capela representa a forma humana carregando a cruz.

Faz referência ao sofrimento de Cristo. A proposta usa materiais em concreto aparente e madeira, evidenciando naturalidade e pureza. O piso interno apresenta declive rumo ao altar, possibilitando que todos o vejam a partir dos bancos”.

Na parte externa, haverá um queima velas em aço em formato de coroa de espinhos. O local terá ainda uma fonte, onde a água da qual jorra representa as lágrimas de Jesus, num sinal de vida e ressurreição.

“A passagem da luz por entre os vitrais traz componentes da arquitetura gótica medieval ao estilo contemporâneo. Acima do altar, há uma abertura na cobertura para a entrada de raios solares direcionados à cruz, representando a luz divina refletida do coração de Jesus. A forma assimétrica da capela representa as diferenças humanas, unidas em um só espírito”, conta.

O projeto prevê ainda a plantação de árvores e grama no entorno, além de reforma e construção de calçadas, mesas e bancos de alvenaria e madeira.

Reprodução



Apesar do projeto ser doado por um arquiteto, construção custará R\$ 182 mil

Reprodução



A gruta é muito procurada durante a festa em honra ao Senhor Bom Jesus

**AS DOAÇÕES PODEM SER FEITAS EM DINHEIRO ATRAVÉS DE DEPÓSITO BANCÁRIO:**

Banco 748 - Sicredi  
Agência: 7539

Conta: 16239-6

Também são aceitas outras formas de doações, como produtos agrícolas ou animais.

≡ ASSEMBLEIA ≡

## Comissão de Obras aprova plantio de mudas no entorno de reservatórios

Os deputados membros da Comissão de Obras Públicas, Transportes e Comunicação da Assembleia Legislativa do Paraná (Alep) aprovaram, em reunião realizada na terça-feira (4), o parecer favorável ao projeto de lei 457/2020, que obriga as empresas responsáveis pelas represas de captação de água a plantar mudas de plantas nativas no entorno dos reservatórios.

Proposto pelo deputado Luiz Carlos Martins (PSD) e pelo deputado Goura (PDT), o objetivo do projeto é melhorar a capacidade de retenção e qualidade da água captada pela Companhia de Saneamento do Paraná (Sanepar).

Os parlamentares aprovaram ainda os pareceres aos projetos de lei 620/2020, de autoria do deputado Luiz Claudio Romanelli (PSB), que de-

nomina deputado Sebastião Vitral dos Santos Furtado o trecho da rodovia PR-439, entre o município de Ribeirão do Pinhal e o distrito de Platina; 306/2020, de autoria do deputado Tiago Amaral (PSB), que denomina de Dimas Antônio Leugi o viaduto a ser construído na BR-376, no quilômetro 240 da Rodovia do Café, em Apucarana; e 350/2020, também do deputado Tiago Amaral, que denomina de Paulo Walmor Kummel o trecho da BR-369 entre os quilômetros 180 e 190 em Arapongas.

Também avançaram na Comissão de Obras o projeto de lei 72/2021, de autoria dos deputados Delegado Jacovós (PL), Cantora Mara Lima (PSC),

Coronel Lee (PSL) e Delegado Fernando Martins (PSL), que denomina de Itacir José Nardino a trincheira localizada na BR-376, entre os quilômetros 267 e 268 em Marilândia do Sul; e o projeto de lei 7/2021, do deputado Coronel Lee (PSL), que denomina de Ponte Padres Carmelitas a ponte sobre o rio Ribeirão Vinte e Dois, localizada na rodovia Heitor Alencar Furtado na PR-218, em Paranavai.

Os deputados aprovaram ainda pareceres a dois projetos de autoria do Poder Executivo. Avançaram os projetos 163/2021, que autoriza efetuar a doação de imóvel ao município de Goioerê, e 3/2021, que autoriza o Instituto de Desenvolvimento Rural do Paraná

Alep



Objetivo é melhorar a capacidade de retenção e qualidade da água captada pela Sanepar

(Iapar-Emater) a alienar imóvel mediante processo licitatório. Participaram da reunião os deputados Subtenente Everton (PSL), Luiz Fernando Guerra (PSL), Galo (PROS) e Professor Lemos (PT).

## CÂMARA DE LARANJEIRAS

# Comitiva apresenta reivindicações da população à regional da Sanepar em Guarapuava

FORAM PROTOCOLADOS CINCO OFÍCIOS QUE TRATAM DE SANEAMENTO RURAL, SAÚDE PÚBLICA E CONSERTOS

Nesta semana, uma comitiva representando a Câmara de vereadores, realizou uma visita técnica à direção do escritório Regional da Companhia de Saneamento do Paraná (Sanepar) em Guarapuava. Os vereadores, presidente Carlos Alberto Machado-Magrão; 2º secretário, Ivaldonir Panatto e Valmir Trindade-Sete, além do diretor geral da Casa, Júnior Gurtat, foram recebidos pelo gerente-geral da companhia, Adão Alisson Slompo, além do administrador, Carlos Pelek e o coordenador de clientes, Carlos Gonçalves, onde protocolaram cinco ofícios.

Conforme o presidente da Câmara, vereador Magrão, além de apresentar os pedidos e cobrar celeridade no atendimento pela companhia, a reunião buscou respostas à população, sendo de grande importância para ampliar a proximidade entre o poder público laranjeirense e a empresa. “Os vereadores levantam, constantemente, inúmeros pontos sobre a atuação da Sanepar no plenário na Câmara. Acharmos justo, então, realizar esta ponte e cobrar respostas. A reunião resultou em um contato produtivo, onde fomos muito bem recebidos pela

direção. Agora podemos dar um retorno efetivo aos munícipes que nos procuram”, disse o presidente.

## Saneamento Rural

O ofício 033/2021, subscrito pelos treze vereadores, solicita a ampliação do Programa de Saneamento Rural, uma vez que a estiagem afeta as comunidades do interior. Slompo esclareceu que a parceria ocorre de forma autogestionada, onde a prefeitura formaliza o pedido via ofício. A partir da formalização, são solicitados alguns documentos onde se comprova, entre outros pontos, sobre a vazão estimada daquele artesiano e número de famílias beneficiadas. A empresa esclarece que a perfuração é de responsabilidade da prefeitura, enquanto a companhia realiza a canalização até as residências. O gerente-geral ainda pontuou que os serviços pela empresa não geram custos adicionais aos cofres municipais.

Por meio do Ofício 029/2021, os vereadores solicitam a ampliação da rede coletora de esgoto no bairro Jardim Panorama. Enquanto o ofício 030/2021 requer autorização para que uma família da comunidade de Passinhos, próxi-

mo ao CTG, faça a ligação de água encanada para sua propriedade a partir da tubulação que vai até o Esquadrão Resgate. Na oportunidade, a comitiva também apresentou e protocolou a indicação 219/2019, que requer a instalação de rede de esgoto na Rua das Guajuviras, no bairro Cristo Rei. A Sanepar acolheu aos pedidos e estudará a possibilidade de atendimento.

## Saúde Pública

O ofício 031/2021 atende apelo subscrito via documento assinado por mais de 100 moradores do Jardim Santana, Monte Castelo e Vila São Miguel. A comunidade reivindica a construção de rede de tratamento naqueles loteamentos, pois a falta da estrutura contribui para a proliferação de doenças, além de outros inúmeros prejuízos a saúde pública. “A disposição adequada dos esgotos é essencial, pois a rede vai refletir em qualidade de vida”, defendeu o vereador Panatto. Já o vereador Sete destacou a possibilidade de ampliação ao atendimento para famílias de baixa renda por meio da tarifa social. “Sugerimos, na oportunidade, que a empresa abra espaço a mais pessoas”, dis-

se. Sobre isso, Slompo destacou que há estudos em andamento para reavaliar e ampliar o número de famílias contempladas.

## Consertos

A comitiva ainda apresentou documento a partir de indicação do vereador Juvinha Viola. O ofício pede tratativas pela Sanepar junto às empresas terceirizadas, responsáveis por executar obras no município. A reclamação é referente às valas e calçadas quebradas onde há serviços em nome da companhia. O gerente, neste sentido, orienta os muni-

cipes a comunicar diretamente à empresa. O gerente da companhia, por fim, explanou sobre a estimativa de investimentos no município.

As obras têm previsão de R\$ 85 milhões até o final de 2025. A direção também reiterou sobre a nova estação de tratamento de água no Rio Tapera, calculada em R\$ 36 milhões, com objetivo de abastecer a região pelos próximos 30 anos. Além disso, há previsão de, em 90 dias, haver início de mais 20km em obras na rede para atender ao município, resultando em cerca de 900 ligações.



A comitiva contou com os vereadores Magrão, Panatto e Sete, acompanhados do diretor geral da Casa, Júnior Gurtat

## PL de Cristina Silvestri que implanta Sinal Vermelho no Paraná é aprovado

O Projeto de Lei 683/2020, de autoria da deputada estadual Cristina Silvestri (Cidadania), foi aprovado em primeira votação na Assembleia Legislativa do Paraná. O PL implanta no Estado o Sinal Vermelho, mecanismo de combate à violência doméstica que as paranaenses podem utilizar para pedirem socorro e reportarem de maneira silenciosa que estão

presas em relacionamentos abusivos de risco.

De acordo com a autora, o projeto partiu da necessidade de institucionalização de uma campanha com o mesmo nome, realizada no Paraná e no Brasil em 2020, no início da pandemia da Covid-19.

“Essa foi uma iniciativa do Conselho Nacional de Justiça e Associação dos Magistrados do Brasil executada inicial-

mente como uma campanha de conscientização. Com o sucesso, os órgãos nos procuraram na Procuradoria da Mulher para que de campanha, ela passasse a ser lei”, explica a parlamentar.

Na campanha, as mulheres podiam mostrar um X vermelho na mão em farmácias que elas seriam acolhidas pela equipe de atendimento. Eles seriam responsáveis, ainda, por acionar de maneira imediata a Polícia Militar e reportar a violência. No texto do projeto, além das farmácias, a ação é estendida para todos os estabelecimentos comerciais. A redação prevê a conscientização em massa destes locais

para que quando uma mulher em situação de violência mostre o X na mão, os responsáveis saibam como proceder.

“Nosso objetivo com isso é criar uma grande rede de proteção às mulheres em todo o Estado. Que elas se sintam

acolhidas e seguras para pedirem ajuda em qualquer lugar. E também que estes locais tenham o mínimo de conhecimento para realizar o primeiro encaminhamento para ajudá-las, que é justamente acionar a polícia”.



Inicialmente executado como campanha, projeto institucionaliza ação como mais uma política pública de combate à violência doméstica

≡ VIRMOND ≡

# Suporte pedagógico presencial é oferecido na rede municipal de ensino

DE FORMA NÃO OBRIGATÓRIA, FORAM REALIZADAS ATIVIDADES AVALIATIVAS PARA VERIFICAR QUAIS ALUNOS MAIS PRECISAM DE REFORÇO ESCOLAR

A secretaria de Educação de Virmond realizou na última terça-feira (4) e ontem (5), avaliações visando fazer uma sondagem com os alunos da pré-escola de quatro a cinco anos do CMEI- Mundo Encantado e com os alunos de 1º a 5º ano da escola Henrique Krygier.

Em entrevista exclusiva ao Correio do Povo, a secretária de Educação, Estela Waczak Fedrechski, explicou que o objetivo é identificar quais alunos necessitam de atendimento presencial de suporte pedagógico.

Segundo ela, há algum tempo a secretaria tem analisado o retorno das aulas. “Nós esperávamos o aval do Estado e há duas semanas recebemos uma ligação do Núcleo, dizendo que os municípios tinham autonomia para decidir se queriam iniciar um reforço escolar presencial”.

Estela levou a ideia para as diretoras e pedagogas que fizeram uma reunião com os professores. “Todos ficaram bem animados e então resolvemos chamar de suporte pedagógico e não de reforço, pois chamamos todos os alunos para a sondagem e não só os que estão com dificuldades”.

A secretária diz que o suporte pedagógico é opcional, mas a aceitação por parte dos pais foi muito boa e quase todos os alunos participaram.

“A partir de agora faremos o levantamento para ver quais alunos dentre os que compareceram na sondagem, precisariam participar deste suporte. Os pais serão chamados para assinar um termo caso queiram que os filhos tenham esse acompanhamento”.

## Plano de ação

O plano de ação da secretaria visa o atendimento duas vezes por semana, sendo quatro horas diárias. As aulas serão com os professores e estagiários e os alunos serão divididos em pequenos grupos.

Estela esclarece que as unidades educacionais já foram equipadas com os materiais necessários para a prevenção ao Covid-19. Serão disponibilizados aos alunos, uniformes escolares, máscaras e porta máscaras.

Conforme a secretária, as crianças estão muito bem instruídas e a experiência nestes dois dias foi muito boa. “O comportamento das crianças foi excelente, eles estão muito conscientizados e nós estamos reforçando

ainda mais os cuidados”.

As unidades de ensino foram equipadas com diversos dispensers de álcool gel, sabonetes, toalhas de papel, tapetes higienizantes, termômetros para aferir a temperatura e os funcionários ganharam jalecos, viseiras e máscaras.

“O protocolo de desinfecção e higienização é bem rígido, será feita higienização completa das salas a cada duas horas, carteira por carteira, o chão será limpo com água sanitária”, afirma.

O protocolo adotado pela secretaria inclui funcionários à disposição para encher as garrafinhas de água dos alunos, evitando o contato deles com os bebedouros, além de aplicação constante de álcool gel. Foram contratadas aproximadamente 15 estagiárias para ajudar tanto nas salas de aula quanto na higienização dos espaços e dos alunos.

A partir da organização das turmas, será analisada a possibilidade de disponibilização de transporte escolar. As atividades remotas continuam a serem realizadas através de apostilas.

Para Estela, esse suporte escolar funcionará como um ensaio para a volta às aulas em formato híbrido.



Os alunos serão divididos em pequenos grupos, garantindo o distanciamento



## Mais Vacinas

O diretor-geral da Secretaria de Saúde, Nestor Werner Junior, reiterou às autoridades do Ministério da Saúde o pedido já feito pelo governador Ratinho Júnior (PSD) e pelo secretário estadual Beto Preto sobre a necessidade de ampliar o envio de vacinas contra a Covid-19 para trabalhadores da saúde. Segundo dados apresentados pelo diretor geral, a defasagem é de 78.400 doses para este grupo.

## Indicado

O deputado federal paranaense Pedro Lupion (DEM-PR) é um dos indicados pelo Democratas para integrar a Comissão que vai discutir mudanças na legislação eleitoral brasileira. A proposta trata da vedação de eleições próximas a feriado, e deve ser o ponto de partida para novas discussões a respeito de regras e normas para as eleições no Brasil.

## Repasso

Os municípios paranaenses receberam em março mais de R\$754 milhões em repasses feitos pela Secretaria da Fazenda, segundo os dados do Sistema Integrado de Acompanhamento Financeiro. No acumulado do ano, R\$ 3,7 bilhões já foram transferidos para as 399 administrações municipais do Paraná.

## 37 anos

Itaipu Binacional completa 37 anos. A usina binacional fornece mais de 14% de toda a energia consumida anualmente no Brasil, um país continental, com 212 milhões de habitantes; e quase 90% do Paraguai.

## Mobilização

O deputado federal Rubens Bueno (Cidadania-PR) apresentou projeto que prevê a mobilização de profissionais aposentados, estudantes da área da saúde e alistados no serviço militar para o controle de epidemias e em situações de calamidade pública. “Nosso objetivo é ampliar o número de profissionais disponíveis para atuar na linha de frente no combate a pandemias, como a da Covid 19 que o Brasil enfrenta hoje”, disse o deputado.

## Celeridade

O deputado estadual Mauro Moraes, voltou a integrar a Comissão de Segurança Pública da ALEP (Assembleia Legislativa do Paraná). Líder do PSD no Parlamento e fundador do Movimento Paraná Sem Violência, Moraes afirma que seu retorno tem como propósito dar celeridade aos projetos do Governo na área da segurança e, sobretudo, visibilidade às demandas das forças policiais, como fez durante os anos em que atuou como presidente da Comissão.

## Aluguel

Está com vagas em aberto o programa da Prefeitura de Cascavel que prevê o pagamento de aluguel de novas empresas ou de companhias em expansão que gerarem empregos está com vagas em aberto para adesão de empresários. O edital prevê pagamento de aluguéis de R\$ 1 mil a R\$ 7 mil por até dois anos.

Coluna publicada simultaneamente em 20 jornais e portais associados. Saiba mais em [www.adipr.com.br](http://www.adipr.com.br).

# A importância e os benefícios da alimentação saudável na gestação

A NUTRICIONISTA LARISSA DA CUNHA COSTA DESTACA QUE OS NUTRIENTES NECESSÁRIOS PARA O FETO PROVÊM DA MÃE

**A** gestação engloba uma série de pequenos e contínuos ajustes fisiológicos, que afetam o metabolismo de todos os nutrientes. Estes ajustes são individuais, dependentes do estado nutricional pré gestacional, de determinantes genéticos, do tamanho fetal e do estilo de vida da mãe.

A fonte de nutrientes necessários para o feto provém do organismo materno, diante disto se faz necessário aumentar, proporcionalmente, os constituintes da alimentação materna, visando controlar o ganho de peso e o crescimento fetal.

Para a nutricionista Larissa da Cunha Costa, surge a necessidade da conscientização das gestantes a respeito da importância de uma nutrição balanceada para garantir a saúde da mãe e da criança. "A ciência reconheceu, há muito tempo, os efeitos da nutrição adequada durante a gravidez sobre a saúde do bebê e da mãe", afirma Larissa.

Segundo ela fatores ambientais podem provocar

alterações nas estruturas celulares do bebê em desenvolvimento, desde a fecundação, levando consequências por toda a vida. A saúde e o paladar da criança são influenciados pelo estilo de vida e alimentação da gestante.

A nutricionista explica que uma alimentação rica em gorduras ou em açúcares no período intra-uterino aumenta o risco de doenças inflamatórias na criança que está sendo gerada, tornando-a mais propensa ao desenvolvimento de doenças como diabetes, hipertensão, alergias, intolerâncias e muitas outras.

O primeiro trimestre gestacional é caracterizado por grandes modificações biológicas, devido à intensa divisão celular. "Dessa forma, a saúde do embrião vai depender da condição nutricional pré gestacional da mãe. O segundo e o terceiro trimestres já possuem características e necessidades diferentes, em que as condições ambientais, ganho de peso adequado, ingestão de nutrientes, fator emocional e estilo de vida, vão exercer



Segundo a nutricionista, para a gestante é importante comer comida de verdade

influência direta no estado nutricional do feto", diz Larissa.

## Nutrientes

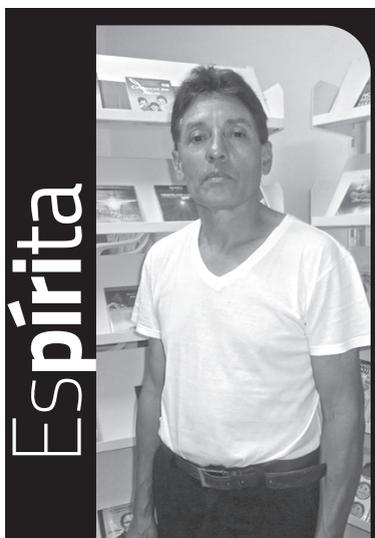
A alimentação na gravidez tem que ser rica em cereais integrais, legumes, frutas, leite e derivados, leguminosas, peixe e carne magra, como peru e frango. É importante que os alimentos sejam preparados grelhados ou ao vapor, evi-

tando as frituras, os alimentos processados, os alimentos congelados e as comidas prontas.

Conforme diz a nutricionista no preparo pré gestacional há quatro nutrientes importantes. "Ácido fólico metilfolato; Vitamina B12; Vitamina D e Ômega 3 (DHA). Durante a gestação, outros nutrientes ganham importância, como

ferro, cálcio, selênio, iodo, colina, complexo B, entre outros".

As refeições devem contemplar todos os grupos alimentares existentes. Para a gestante é importante comer comida de verdade, pois é uma alimentação mais rica em nutrientes e também, para evitar todos os malefícios que a comida ultra-processada causa à saúde.



Espírita

Manoel Ataídes  
Pinheiro de Souza

sociedade espírita amor e conhecimento,  
Guaraniaçu - PR

## SERIEDADE NO COMPROMISSO

Platão, fascinado pela doutrina de Sócrates, atos compromissos de natureza espiritual devem ser aceitos com alta responsabilidade, pelo significado de que se constituem.

Enquanto as atividades materiais são transitórias muitas das quais, mesmo assim, exigem seriedade e esforço moral de abnegação, aquelas que dizem respeito ao espírito imortal, muito mais graves apresenta-se, tendo em vista o seu caráter de eternidade.

Não se podem assumir obrigações espirituais com leviandade ou interesses subalternos...

Convidado ao banquete da Boa Nova que o Espiritismo ora te propicia, prepara a túnica nupcial, a que se refere a palavra do Senhor, a fim de poderes sentar-te à mesa da cerimônia.

Cuida da indumentária dos sentimentos que te revestem o espírito que és, conscientizando-te das graves responsabilidades que te dizem respeito na desincumbência das atividades a que te propões executar.

Sê sério sem manter carantonha, jovial sem permissividade, cauto sem excesso, sincero sem agressividade, gentil sem subserviência, responsável sem presunção...

Recordando-te de que a bandeira que o Espiritismo ergue é a Caridade, busca insculpi-la no pensamento, nas palavras e nos atos, de forma que

ela desperte a curiosidade dos demais e sensibilize-os com os seus conteúdos.

Não penses mal de ninguém, mesmo que provocado através de palavras ásperas e gestos vulgares.

Revestido de compaixão, uma das filhas da virtude por excelência, compreenderás que o outro está enfermo e não cultivarás pensamentos de animosidade ou revide para com ele.

Sejam quais forem as circunstâncias que te induzam aos pensamentos perversos, mórbidos, substitui-os por outros de natureza diversa, superiores, preenchendo os espaços mentais com idéias dignificadoras.

Evita os comentários perniciosos, malévolos, acusadores, que somente complicam os relacionamentos, mantendo a caridade do silêncio quando surjam essas ocasiões, e quando não poderes esclarecer alguma situação nebulosa, alguma informação infeliz, cala e tem misericórdia do agressor verbal.

Reparte as coisas de que necessita o próximo, porém, faz mais, ajudando-o a sair da situação penosa, a compreender os objetivos essenciais da vida, a educá-lo em qualquer aspecto da existência, a iluminá-lo...

As doações materiais sempre são de breve duração, porém aquelas de natureza moral e espiritual são de sabor eterno.

Importunado, desculpa; incompreendido, tem paciência; desconsiderado, mantém-te em paz.

Não são os conceitos que fazem de ti,

que merecem a tua aceitação, mas, o que tu és.

De pouca valia é que te exaltem, sem recursos que correspondam à glorificação. Da mesma forma, sem valor algum, quando te procurem diminuir, desconsiderando-te em qualquer faceta existencial negativa.

O mal somente produz resultados quando aceito por aquele contra o qual é dirigido.

Se recusado, perde o impacto e dilui-se, muitas vezes, mais irritando aquele que o projetou.

Não o comentes, perdendo tempo e energia na sua significação mórbida.

Jesus compreendia a caridade como o mais elevado estado moral do sentimento de amor.

Por isso, em todas as oportunidades de convivência com os indivíduos, a sós ou nas multidões, preservava o sentido da caridade, a todos atendendo com a mesma ternura e misericórdia, e quando se fazia severo, usava a forma educativa da terapia cirúrgica de extirpação da maldade do coração dos Seus antagonistas...

Sê, portanto, austero contigo mesmo, compassivo com os demais.

Em todas as situações vive a caridade e usa de responsabilidade nos teus compromissos espirituais.

Do Livro: O AMOR COMO SOLUÇÃO. Joanna de Ângelis (Espírito), psicografia de Divaldo Pereira Franco. Livraria Espírita Alvorada. 2a Ed. - Salvador - BA. 2006.

Manoel Ataídes Pinheiro de Souza, CEAC Guaraniaçu - PR. manoelataides@gmail.com

≡ ROTARY CLUBE ≡

# Mais de 13 toneladas de lixo eletrônico foi arrecadado pela ASR

COMO NAS EDIÇÕES PASSADAS A COLETA TEVE GRANDE PARTICIPAÇÃO DA POPULAÇÃO

Foi realizado ontem (5) das 8 até as 16 horas, mais uma fase da coleta de lixo eletrônico promovido pela Associação de Senhoras de Rotarianos de Laranjeiras do Sul (ASR).

O Caminhão ficou estacionado em frente à Casa da Amizade, mesmo prédio do Colégio Sels, na rua Manoel Ribas.

zade, mesmo prédio do Colégio Sels, na rua Manoel Ribas.

## Coleta

Na oportunidade foram coletados monitores, televisores, lâmpadas, pilhas, baterias e quaisquer outros itens eletroeletrônicos, além de óleo de cozinha usado.

Caso a pessoa tivesse possibilidade poderia fazer a doação de um kg de alimento não perecível que serão encaminhados para as famílias carentes do município.

## Arrecadação

Como nas edições passadas a população se comoveu

ao chamado da Associação das Senhoras Rotarianos e participou em massa de mais essa campanha de arrecadação de eletroeletrônicos. O caminhão saiu completamente lotado. Mais de 13 toneladas foram arrecadadas e terão o descarte correto sem prejudicar o meio ambiente.



Arrecadação de mais de 13 toneladas



A população atendeu ao chamado das Senhoras de Rotarianos e participou em massa



O caminhão saiu lotado de lixo para o descarte correto

≡ SEMEC ≡

## Nutricionistas dão treinamento sobre boas práticas na cozinha

As nutricionistas Naiera Southier, Jamile Kailer dos Santos Gasperin e Joselaine Miranda de Almeida, da Secretaria Municipal de Educação e Cultura (Semec) de Laranjeiras do Sul, iniciaram ontem (5) a

capacitação para as merendeiras, auxiliar de serviços gerais, diretoras e pedagogas lotados em escolas e centros municipais de educação infantil do município, com o tema "Recomendações para execução do

Programa de Alimentação Escolar, durante a Pandemia".

"A alimentação escolar é extremamente importante dentro do processo de ensino aprendizagem, pois possibilita aos estudantes os subsídios nutricionais que podem contribuir para melhoria do rendimento em sala de aula", destacou a secretária de Educação, Maria Luiza Simões Nunes dos Santos.



O tema foi "Recomendações para execução do Programa de Alimentação Escolar, durante a Pandemia".

Momento espírita



## Mamãe, por que te amo tanto?

Todas as crianças, inevitavelmente, chegam naquela fase das famosas perguntas. Perguntam sobre tudo. Querem saber sobre tudo, num afã natural e belo de se ver, na busca pelo conhecimento, por descobrir o mundo.

Do que são formadas as nuvens?  
Por que aquele homem mora na rua?  
Como o Papai do Céu pode vigiar todos ao mesmo tempo?  
Como nasceu a primeira mãe de todas?  
Porquês e mais porquês... Que acabam deixando os pais de cabelo em pé, em muitas ocasiões.

Uma dessas perguntas em especial, chamou-nos a atenção, quando em contato com uma reportagem de certa revista especializada em educação infantil.

Mamãe, por que te amo tanto?

Há perguntas que nasceram para serem perguntas, e há respostas que não são palavras. - Afirma o autor da matéria.

Diz ele ainda que nesses casos a melhor resposta pode ser um beijo, um abraço forte, o toque, o silêncio...

Realmente, poderíamos pensar: como explicar o amor? Como

encontrar a razão na Terra onde reinam os sentimentos? Sem a pretensão de explicá-lo, mas com a vontade de torná-lo mais admirável ainda, quem sabe poderíamos dizer a essa criança:

\*\*\*

Você ama sua mãe, pois antes de lhe dar o abrigo desta casa feita de paredes, ela guardou você em um lar de beleza sem igual, aconchegante e cheio de paz.

Você ama sua mãe, pois possivelmente esta não é a primeira vez que você a vê. Seus corações amigos podem ter se encontrado muito tempo antes...

Você ama sua mãe, certamente porque junto do alimento do corpo, ela lhe concedeu sempre a nutrição da alma, com seu sorriso e um seja bem-vindo ao mundo, meu filho!

Seu amor por sua mãe vem dos cuidados que ela tem pelas coisas mais simples da vida, como: arrumar os bichinhos de pelúcia no quarto para lhe darem bom dia pela manhã; colocar o macaquinho ao seu lado, para que você o abraçe à noite, e não se sintasó.

Conversar com você durante o banho, ensinando o nome de cada pedacinho de seu novo corpo, e enchendo-o de beijos amorosos.

Dançar com você pela sala, rodando, rodando, para ouvir suas

gargalhadas deliciosas.

Ficar com você no colo, assistindo seu desenho preferido, até você pegar no sono, tranquilo, seguro, aquecido.

Levar você para a cama dela, quando você se sente sozinho em seu quarto à noite, aconchegando-o bem perto de seu coração - lembrando dos tempos em que você estava ali, crescendo forte dentro dela.

Finalmente, poderíamos dizer que você ama sua mãe, porque ela ama você sem pedir nada em troca. O que um dia você entenderá como sendo o amor incondicional. E ela será seu maior exemplo dele.

\*\*\*

Um filho bem amado nunca esquecerá sua mãe. Mesmo que ele enverede por caminhos tortuosos, que faça escolhas perigosas na vida, aquela candeia do carinho materno sempre estará lá.

Será aquela luzinha distante, no meio da escuridão dominante da ignorância - como um convite terno para trazê-lo para a senda iluminada novamente.

O amor materno será sempre seu laço seguro e certo com o amor de Deus.

Que o Criador Supremo do Universo abençoe todas as mães...

# EX-ÁRBITRO DE FUTEBOL ABANDONA CARREIRA PARA TREINAR CLUBE

**PIETRO BETTIN, DE 27 ANOS, ATUOU COMO BANDEIRINHA POR ANOS NO QUADRO DA FEDERAÇÃO PARANAENSE. SEM PERSPECTIVA, ELE DEIXOU A ÁREA E AGORA COMANDA O ITAMBÉ FUTSAL**

**A**pós nove anos como árbitro de futebol, Pietro Bettin faz a primeira incursão como técnico de futsal. Aos 27 anos, ele se prepara para a estreia no comando do Itambé. No sábado (8), a equipe do Norte-Central joga fora de casa contra o Paçandu, na abertura da Série Bronze do Campeonato Paranaense.

## DAS CATEGORIAS DE BASE AO APITO

Natural de Maringá, Pietro foi goleiro das categorias de base do extinto Ciagyn, clube que disputou a Liga Nacional até 2012. Formado em Educação Física, ele já trabalhou como treinador de escolinhas em cidades da região.

A trajetória no apito teve início também no futsal, mas foi curta. Após dois anos, ele deixou a modalidade e ingressou na Federação Paranaense de Futebol (FPF) como árbitro auxiliar (bandeirinha). Ao longo de nove anos, Pietro conseguiu integrar o quadro de profissionais da 1ª Divisão do estadual e foi indicado à Confederação Brasileira de Futebol (CBF).

“Fui aprovado nos testes teóricos e físicos. Fiquei como suplente, mas naquele ano a Confederação não abriu novas vagas, então não ingressei no quadro nacional”, explica.

Pietro deixou a arbitragem, oficialmente, no início de 2021, e não se arrepende da decisão. “A arbitragem não é um trabalho fixo. A gente faz, no máximo, uns seis jogos no campeonato. Até quando eu estava, eram cerca de 320 profissionais. Muito árbitro pra poucas partidas. Enquanto a arbitragem não se tornar profissional é complicado dar exclusividade a ela”, argumenta.

Na carreira como bandeirinha, elegeu como jogos mais importantes em que trabalhou o Clássico da Soja, entre FC Cascavel e Toledo de 2018, e a vitória por 8x2 do Athletico sobre o Toledo, na Arena da Baixada, em 2019.

“Não tenho medo de me arrepender de deixar a área. A decisão não foi tomada de uma hora para outra. Passei por algumas dificuldades, que na arbitragem não existe um critério de seleção para subir e não há nenhuma garantia. Me desliguei da Federação e provavelmente eu não volte, apesar de haver essa opção”.

## A SÉRIE BRONZE

O Itambé participa da terceira pela segunda vez na história. Em 2020, o clube chegou à 2ª fase. Na classificação geral, terminou em 9º, entre 18 integrantes. Para esta temporada, Pietro deixa o

favoritismo para os concorrentes e diz que o Itambé busca se “afirmar” no cenário profissional.

“Vejo um cenário distinto daquele de 2020. No ano passado, o investimento das equipes era pequeno. Não havia projetos grandes. E, pelo que vejo, é diferente nessa temporada. Coloco como favoritos Cianorte. AFCA Umuarama e Jardim Alegre possuem jogadores experientes e a Série Bronze é cascuda, necessita de atletas desse porte. Foz e Quedas vêm regiões fortes na modalidade. Acredito que, no papel, são essas equipes que despontam antes do campeonato começar”.

Antes da estreia, contra o Paçandu, o Itambé realizou seis amistosos e venceu um. Perdeu para o Apucarana por duas vezes: 6x3 e 8x4. Diante do Seletor de Maringá, outro integrante da Série Prata, sofreu revés de 3x1. Já contra os adversários de mesma divisão, levou 2x1 do Cafeteira do Marquinho e 8x2 do Cianorte. A vitória veio contra o selecionado de Jataizinho: 6x1.

“O Itambé é uma equipe em modelagem, com pratos da casa. A ideia é evoluir como equipe. Vamos jogar a 1ª fase com equipes de investimentos limitados, tal como nós, e a ideia é passar se classificar pra pegar corpo. Almejamos,



Pietro Bettin é formado em Educação Física e faz a primeira incursão como treinador de equipe profissional



O ex-árbitro (à direita) no jogo entre Portuguesa Londrinense e Cianorte

no mínimo, a 3ª fase. Espero que até lá estejamos com um nível de entendimento e proposta de jogo elevados, para quem sabe brigar pelo acesso”.

Pietro espera do Paçandu um adversário veloz e com muita técnica. “Tenho analisado alguns jogos deles. É um time rápido nas transições, que marca bem. Alguns gols deles surgem recuperando bola na área adversária. Têm jogadores fortes e habilidosos e não podemos dar espaço para eles”.

## A DISPUTA

Neste ano, a Série Bronze conta com 24 clubes divididos em seis chaves com quatro equipes cada. O Itambé está no Grupo Centro-Norte junto com Doutor Camargo, São João do Ivaí e Paçandu.

Os primeiros colocados garantem vaga direta para a 3ª fase. Os segundos e terceiros, além dos quatro melhores últimos, vão à 2ª fase.

Quem chegar à semifinal garante o acesso à Série Prata de 2022.

## COPA SUL-AMERICANA: ATHLETICO-PR JOGA MAL E PERDE PARA O MELGAR

O Athletico-PR perdeu a invencibilidade e a liderança do Grupo D na Copa Sul-Americana com a derrota por 1x0 contra o Melgar, na terça-feira (4), no estádio Nacional de Lima. O Furacão não foi bem na partida, finalizou pouco, sofreu o gol no início do segundo tempo e não teve forças para empatar.

Com o resultado, o Athletico-PR permanece com seis pontos e fica na segunda posição do Grupo D. O Melgar é o líder, com nove pontos e 100% de aproveitamento.

## O JOGO

A primeira chegada realmente perigosa da partida foi apenas aos 22 minutos. Depois de boa troca de passes, Iberico recebeu pela esquerda na grande área e chutou cruzado. Santos fez boa defesa e espalmou para escanteio. O Athletico respondeu sete minutos depois. Abner avançou e chutou cruzado. Renato Kayzer tentou completar, mas não chegou a tempo e acabou sendo travado na hora de finalizar.

O Furacão até tinha campo para jogar e ficou com

a posse de bola. Apesar de trocar muitos passes e ter liberdade para atacar pela esquerda, o Athletico-PR encontrou dificuldade para arrematar. Sempre que tentava um chute, a bola desviava em algum defensor do Melgar.

Somente aos 38 minutos que o time de Paulo Autuori conseguiu uma finalização sem desvio. Após cobrança de escanteio pela direita, Thiago Heleno subiu sozinho na risca da pequena área, mas cabeceou muito mal, para fora.

Se no primeiro tempo o Melgar pouco assustou, na etapa complementar precisou de apenas 4 minutos para abrir o placar. Reyna fez grande jogada pela esquerda e cruzou para a entrada da área do Furacão. Cuesta desviou de calcanhar e Bordaçar, de cabeça, completou no

canto esquerdo de Santos.

O Athletico perdeu a chance de empatar aos 13 minutos. Pereyra se enrolou todo para sair do campo de defesa e Renato Kayzer roubou a bola. O atacante entrou sozinho na entrada da área e finalizou de perna direita, mas bateu para fora.

Com a vantagem no placar, o Melgar passou a aproveitar os espaços cedidos pelo time brasileiro, que se lançava ao ataque para empatar. Aos 21 minutos, Bordaçar recebeu passe de Cuesta e bateu de perna esquerda. A bola passou tirando tinta da trave direita de Santos. Sete minutos depois, o time peruano trocou passes com muita facilidade ao redor da área do Furacão, mas o chute de Iberico ficou

fácil para a defesa de Santos.

O Athletico respondeu no minuto seguinte. Abner cruzou na área e a bola sobrou para Erick, que bateu por cima do gol. O time brasileiro quase empatou aos 34 minutos. Após cobrança de escanteio, Richard apareceu para chutar, mas acabou acertando em Matheus Babi, que tinha acabado de entrar no jogo.

Sem muita inspiração, o Furacão encontrou dificuldade e pouco incomodou o goleiro Cáceda nos minutos finais. Melhor para a equipe peruana, que chegou à terceira vitória em três jogos. Na próxima rodada, o Athletico-PR enfrenta o Metropolitanos, terça-feira (11), às 19h15, no estádio Olímpico de la UCV, em Caracas (Venezuela).

# Argiloterapia: conheça os benefícios

DE ORIGEM MINERAL E COM PROPRIEDADES ANTIOXIDANTES É PROTOCOLO EXCLUSIVO COM USO DE ARGILAS DE TODAS AS CORES



A argiloterapia tem ação calmante, anti-inflamatória e detox

**A** argiloterapia é um tratamento muito utilizado não apenas em clínicas de estética, mas também em spa's. Essa técnica está longe de ser nova, pelo contrário, há registros indicando que ela era utilizada na Grécia antiga. Mesmo assim, ela continua muito procurada e com a onda de consumo cada vez mais voltado para produtos naturais, a argiloterapia se torna cada vez mais atual.

## Argila

A argila é um componente de origem mineral, coletada diretamente do solo, composta por

alumínio, sílica e água. Ótima para cuidar da beleza, tanto em tratamentos estéticos como em terapias. Ela possui vários benefícios para sua pele e saúde, como prevenir o envelhecimento, limpar, esfoliar, clarear manchas superficiais, absorver toxinas e impurezas, tem ação calmante e anti-inflamatória, ativa a circulação superficial e melhora a vitalidade da pele.

Possui propriedades que agem como antioxidante, secativa, adstringente, tensora, reconstrutora, antisséptica e desintoxicante. Por isso, ela pode ser usada para tratamento de

acne, após a limpeza de pele, para melhorar celulite (pois ativa a circulação sanguínea), flacidez tissular e seborreia, entre outros usos.

A esteticista laranjeirense Jordana Brenda Vailati, explica que na área de beleza existe esse protocolo exclusivo com uso de argilas de todas as cores, voltado para a necessidade da pele do paciente. "É um conjunto de tratamentos estéticos à base deste componente, usado para tratamento capilar, facial e corporal", afirma Jordana.

Segundo ela, na pele a argiloterapia tem ação calmante e

detox, ajudando a remover células mortas. "Já a versão capilar elimina impurezas dos fios e confere maciez, brilho e saúde ao cabelo. A argila tem várias cores e mil benefícios e propriedade que vou contar para vocês", diz.

## Cores utilizadas na estética

De acordo com a esteticista a argila é o resultado da degradação de rochas minerais, gerando um pó muito fininho que pode ser misturado em água ou óleo. É possível encontrá-la para as mais diversas funções, já que ela possui variações que causam efeitos

diferentes no nosso corpo.

Há diversos tipos de argilas que podem ser usados na argiloterapia corporal e facial, são elas: argila verde (desintoxicante e adstringente); argila branca (revitalizadora); argila cinza (anti-inflamatório e cicatrizante); argila vermelha (reguladora e tensora); argila marrom (adstringente e desintoxicante); e a argila preta (anti-inflamatória, cicatrizante, tensora e desintoxicante).

Geralmente, estes tratamentos deve ser feitos uma vez na semana e a argila deve atuar sobre a pele durante 15 minutos.

## Queda de cabelo em excesso pode ser alopecia

Os brasileiros estão entre as pessoas mais vaidosas do planeta, dedicando horas ao cuidado com o corpo até alcançar a estética desejada. O cabelo é motivo de orgulho para muita gente, podendo elevar a autoestima e fazer o dono se sentir bem. Portanto, é óbvia a preocupação quando os fios começam a cair em excesso e deixar entradas no couro cabeludo. Essa condição é conhecida como calvície ou alopecia.

A alopecia afeta mais os homens, uma vez que a queda de cabelo está associada aos hormônios, em especial, à testosterona.

Porém, a perda parcial ou total de cabelos afeta também as mulheres, e pode estar ligada, além de aos hormônios, a fatores genéticos ou epigenéticos. Este último refere-se a fatores externos que podem influenciar a queda de cabelos, como o excesso de estresse, uma dos motivos atuais que vem causando a alopecia, principalmente em mulheres.

Apesar de não se tratar de uma condição que ameaça a saúde física do portador, pode estar ligado diretamente com a saúde psicológica, afetando a autoestima. Assim, a qualidade de vida diminui

e o estresse aumenta, impulsionando a queda dos cabelos.

## Queda diária

É normal perdemos uma certa quantidade de fios por dia, portanto a queda normal não significa que você está com problemas no couro cabeludo. A queda diária costuma ser em torno de 100 fios, estes podendo se soltar quando você utiliza uma escova, faz uma lavagem ou por qualquer outro motivo. O ideal é que, assim que notar uma queda mais abrangente, fazer uma avaliação no médico.

Quanto mais cedo o paciente identificar a queda de cabelos, mais eficiente será o tratamento. Isso por que há mais chance de os folículos ainda estarem abertos, e ali acontecer a estimulação para o crescimento de um fio saudável.

Esta estimulação pode ser realizada através de medicamentos tópicos, orais e também por procedimentos como ledterapia ou

microagulhamento. Porém, uma vez que o folículo estiver fechado, o único procedimento possível é o transplante capilar.



Assim que notar uma queda mais abrangente deve-se fazer uma avaliação no médico

CONFIRA SEU SIGNO



Áries (20/03 a 20/04)

É bom controlar o desejo de comprar. Se não resistir às tentações nas vitrines, o dinheiro vai sair tão rápido quanto vai entrar. A dica é gastar com moderação, sem se enrolar com crediários ou cartão de crédito.

Touro (21/04 a 20/05)

Estarão realçados todos os seus pontos fortes e você contará com doses extras de determinação para correr atrás dos seus sonhos e objetivos. Você terá facilidade para identificar bons aliados e pode contar com os amigos para o que precisar.

Gêmeos (21/05 a 20/06)

Mantenha os pés no chão para não se decepcionar com ilusões. Quem está livre pode se envolver com uma pessoa influente e bem-sucedida e os astros avisam que deve ser discreto(a) para não atrair olhares invejosos. Quem já achou a sua metade vai curtir uma fase cúmplice e carinhosa.

Câncer (21/06 a 21/07)

Você vai mostrar muita curiosidade e interesse em aprender coisas novas no trabalho. Inspire-se nos colegas mais experientes e aprenda com a sabedoria dos outros para crescer mais rápido no emprego.

Leão (22/07 a 22/08)

Se você anda sonhando com mudanças na sua vida profissional, este pode ser um bom momento para buscar novas oportunidades, ainda mais se for para trocar um emprego que não gosta muito por outro que é a sua verdadeira vocação.

Virgem (23/08 a 22/09)

É uma fase excelente para retomar os estudos ou buscar novos cursos que possam melhorar seu currículo e abrir outras possibilidades para o seu futuro. Seu charme irresistível promete fortes emoções.

Libra (23/09 a 22/10)

É um ótimo momento para quem planeja mudar de casa ou iniciar uma reforma para tornar o lar mais bonito e aconchegante. Você também pode promover mudanças no trabalho ou até trocar de emprego, se estiver em busca de novas oportunidades. Boa sintonia com colega pode despertar atração e render um romance.

Escorpião (23/10 a 21/11)

Boas vibrações para o trabalho e, também, para a sua vida amorosa. Um namoro recente tem boas chances de se fortalecer e evoluir para algo mais sério e duradouro. A vida a dois também conta com doses extras de companheirismo, carinho e compreensão.

Sagitário (22/11 a 21/12)

Procure se dedicar mais ao trabalho e fique bem atenta às oportunidades de melhorar seu salário ou faturar uma grana a mais comissão e horas extras. O dia também promete ser produtivo para quem está trabalhando em casa. Seja disciplinada com as tarefas e curta a sensação de dever cumprido no fim do dia.

Capricórnio (22/12 a 20/01)

Você deve ficar mais extrovertido(a) e falante e saberá direitinho como agir e falar para conquistar o que deseja. Explore a sua boa lábia no trabalho. Seu entusiasmo, sua simpatia e alegria de viver estarão realçados

Aquário (21/01 a 18/02)

O convívio com a família recebe ótimos estímulos e ficar em casa nesta fase não será nenhum sacrifício para você. O dia também será especial para quem está trabalhando em home office.

Peixes (19/02 a 19/03)

Hoje vocês vão ter que fazer um esforço imenso, dedicando-se muito aos compromissos e às responsabilidades trazidas por este dia. Manter uma postura alegre e motivadora, mesmo num dia desafiador, é o que o Universo pede a vocês.

DICAS

Melhores filmes do Amazon Prime Vídeo

Uma Noite em Miami (2021), Regina King

Em 1964, Cassius Clay (Muhammad Ali), ganha visibilidade após participar do Miami Beach Convention Center e sair como vencedor de sua categoria. Ele comemora seu primeiro título mundial em um pequeno hotel que aceita negros, ao lado de seus grandes amigos: o músico Sam Cooke, conhecido como o rei do Soul; o ativista Malcolm X e o jogador de futebol americano Jim Brown.



Duas Rainhas (2019), Josie Rourke

Ainda criança Mary Stuart é prometida ao filho mais velho do rei Henrique II, Francis, e é levada para a França. Mas logo Francis morre e Mary se torna viúva aos 18 anos. Ela volta para a Escócia, seu país de origem que agora é governado por sua prima Elizabeth I, a Rainha da Inglaterra. Determinada a deixar de ser uma figurante, Mary afirma sua reivindicação ao trono, ameaçando a soberania de Elizabeth I.

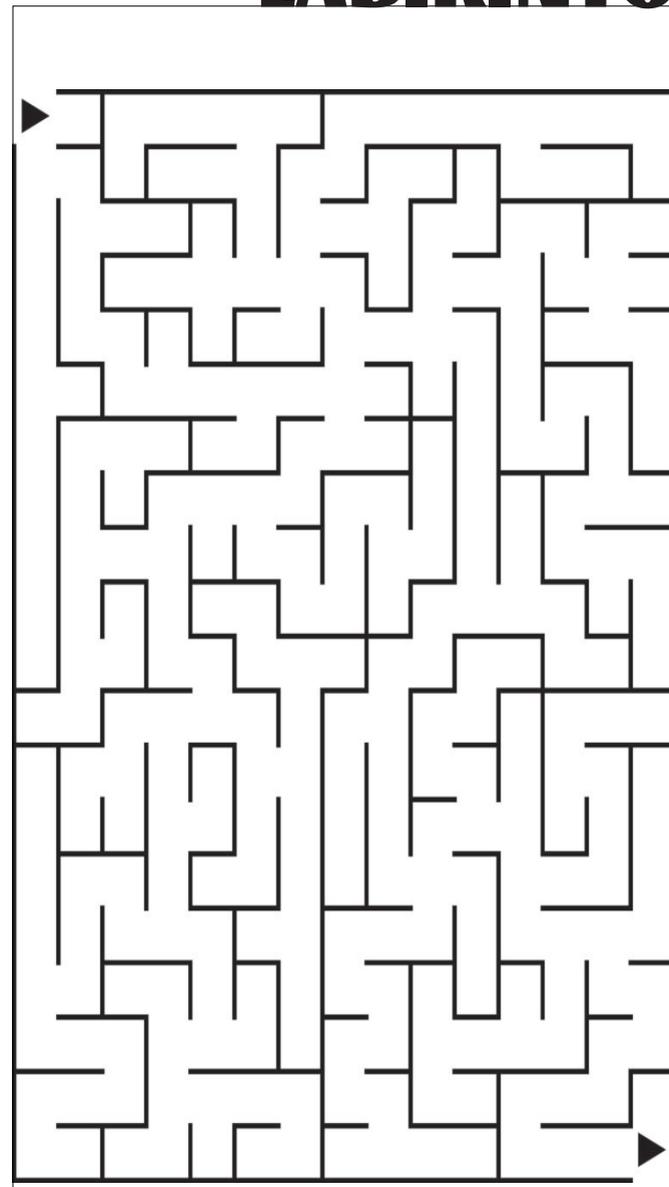


Entre Facas e Segredos (2019), Rian Johnson

O famoso escritor de histórias policiais Harlan Thrombley convida toda a sua família para comemorar com ele seu aniversário de 85 anos. Mas, um dia após a festa, a empregada da casa encontra Harlan morto em seu escritório. A polícia e o detetive particular Benoit Blanc são chamados para investigar o caso. Da família disfuncional do escritor aos empregados, Blanc examina todos para descobrir a verdade por trás do assassinato.



LABIRINTO



CAÇA-PALAVRAS

PAÍSES DA ÁFRICA

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |                  |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|------------------|
| Z | C | N | M | J | A | L | Í | B | I | A | D | S | P | ÁFRICA DO SUL    |
| L | G | O | Z | N | G | I | A | W | F | C | P | D | Y | ANGOLA           |
| L | K | T | Y | L | N | T | B | P | G | F | H | A | C | ARGÉLIA          |
| N | Z | I | Í | Y | A | A | N | A | O | H | F | G | I | BENIN            |
| X | M | G | S | D | H | T | E | X | S | A | G | O | S | BOTSUANA         |
| K | K | E | T | O | F | I | D | P | É | W | J | A | Í | BURKINA FASSO    |
| Í | R | V | A | P | M | R | I | M | D | D | B | T | N | BURUNDI          |
| X | L | R | J | N | A | U | C | S | Y | N | N | R | U | CABO VERDE       |
| L | J | Q | J | K | R | A | O | V | T | Y | P | X | T | CAMAROES         |
| B | N | X | D | X | R | M | A | R | G | É | L | I | A | CONGO            |
| P | Í | B | O | S | O | O | R | N | C | K | I | Z | T | COSTA DO MARFIM  |
| L | K | L | K | Q | C | T | A | G | R | L | T | U | F | DJIBUTI          |
| S | K | Q | V | Í | O | C | A | J | T | W | S | É | C | EGITO            |
| S | B | V | N | S | S | K | S | P | A | U | T | S | X | ERITRÉIA         |
| N | É | P | B | T | G | Q | E | G | H | M | A | R | G | GUINÉ EQUATORIAL |
| Ç | Z | O | E | Á | W | R | É | T | B | O | B | G | L | GUINÉ BISSAU     |
| M | É | G | U | V | J | A | A | U | U | S | E | U | U | LIBÉRIA          |
| I | A | N | Q | S | N | N | I | A | R | S | N | I | S | LÍBIA            |
| F | N | O | I | E | N | G | R | S | U | A | I | N | O | MADAGÁSCAR       |
| R | A | C | B | R | M | O | É | S | N | F | N | É | D | MALI             |
| A | U | C | M | R | A | L | B | I | D | A | S | E | A | MARROCOS         |
| M | S | A | A | A | D | A | I | B | I | N | E | Q | C | MAURÍCIO         |
| O | T | B | Ç | L | A | S | L | É | I | Õ | U | I | A | MOCAMBIQUE       |
| D | O | O | O | E | G | E | E | N | T | K | R | A | R | MAURITANIA       |
| A | B | V | M | O | Á | N | I | I | U | R | A | T | F | RUANDA           |
| T | Á | E | T | A | S | E | Õ | U | B | U | M | O | Á | SAARA OCIDENTAL  |
| S | B | R | N | D | C | G | M | G | I | B | A | R | Ç | SENEGAL          |
| O | B | D | É | F | A | A | I | J | K | C | I | L | I | SERRA LEOA       |
| C | R | E | Ç | V | R | L | L | R | D | É | S | A | Õ | TUNÍSIA          |
| Õ | T | A | I | É | R | T | I | R | E | M | Ç | L | N | K                |



Com 25 anos de atividades, a Ki-Barato, de Laranjeiras do Sul, está de cara nova. Na foto, os proprietários Osvaldir, Mara, Marcelo, Giseli, Pedro e as funcionárias Márcia, Noeli, Rose e Lia



Domingo (9) a rio-bonitense Aline Bovino comemora mais um ano de vida. Ela aparece na foto junto do esposo, Antônio César Borghardt, e da filha, Maria



O empresário Delmar Pereira assoprou as velinhas na segunda-feira (3). Viva ele!

## CORONAVÍRUS

ESSA LUTA É DE TODOS NÓS

### QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

Os sintomas da COVID-19 podem variar de um resfriado até uma pneumonia severa.

#### OS SINTOMAS MAIS COMUNS SÃO:

- ✓ Tosse
- ✓ Febre
- ✓ Coriza
- ✓ Dor de garganta
- ✓ Dificuldade para respirar
- ✓ Dispneia (falta de ar)
- ✓ Perda de olfato (anosmia)
- ✓ Alteração do paladar (ageusia)
- ✓ Distúrbios gastrintestinais (náuseas/vômitos/diarreia)
- ✓ Diminuição do apetite (hiporexia)
- ✓ Cansaço (astenia)



tosse



febre



dor de garganta



cansaço

