



Curso gratuito no Sonho Meu

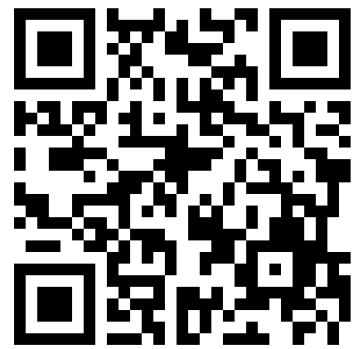
19

Tribuna

# Hoje

 UMUARAMA, 19/7/2022  
 Edição 3037 - Ano XII - R\$3,00

NEWS



# Paciente infectado com varíola dos macacos é tratado em Umuarama

A Secretaria de Estado da Saúde confirmou ontem mais quatro casos de Monkeypox, conhecida popularmente como varíola dos macacos, em Curitiba. Agora, com outros quatro das semanas anteriores e os dois confirmados no começo do mês,

o Paraná soma 10 diagnósticos positivos para a doença, todos registrados na Capital. Houve o registro também do caso de um homem residente em São Paulo que está em tratamento médico em Umuarama.

5

## “Eu Também Posso”



A fria manhã do domingo (17) não desanimou os mais de 250 servidores municipais que participam do projeto “Eu Também Posso”, promovido pela Prefeitura para combater a obesidade e melhorar a qualidade de vida através de atividades físicas e da adoção de hábitos saudáveis. Muita gente ‘pulou cedo’ da cama para encarar o desafio de 10 km, entre as praças Miguel Rossafa e Arthur Thomas. A largada foi às 7h e a missão foi cumprida às 12h. A participação rendeu pontos para a disputa dos prêmios do projeto, que são viagens com acompanhante para Salvador (BA), Termas de Jurema (PR) e Foz do Iguaçu (PR).

8

Alep debate sucessão rural na Agricultura Familiar

2

Justiça suspende 180 empresas brasileiras de telemarketing

4

Governo do Paraná reduz ICMS sobre o etanol

5

Futsal Feminino quer liderança na primeira fase da Série Prata

6

## Gincana no Ceju

Aproveitando o período de férias escolares, foi iniciada ontem no Centro da Juventude, uma gincana que oferece atividades recreativas e divertidas para crianças e adolescentes que fazem parte das oficinas culturais e esportivas do município.

11



# Assembleia debate sucessão rural na Agricultura Familiar

Com a intenção de propor políticas públicas para ajudar na sucessão rural em pequenas propriedades, foi realizada na última semana audiência pública com a participação de deputados e autoridades ligadas ao setor. O evento foi realizado on-line e teve transmissão ao vivo pela TV Assembleia. A Agricultura Familiar é a principal responsável pela produção dos alimentos que são disponibilizados para o consumo da população brasileira.

“É fundamental o debate e a discussão deste tema que leva o alimento para a mesa da população de todo Brasil. É preciso olhar para agricultura familiar não só como a geração de alimento, mas principalmente como uma oportunidade para geração de emprego e renda”, disse o presidente do Sindicato dos Trabalhadores Rurais de Astorga, Claudinei de Carli.

Atualmente o Paraná conta com cerca de 300 mil pequenas propriedades, e cerca de 40% delas não possuem uma sucessão para os próximos anos. Os dados foram apresentados pelo secretário de juventude da Federação dos Trabalhadores Rurais Agricultores Familiares do Estado do Paraná (FETAEP), Alexandre Leal dos Santos, que comentou sobre a criação de

um plano de sucessão rural. “É preciso que o Governo possa olhar com atenção para este setor, principalmente em relação a liberação de crédito para os mais jovens. Queremos chegar no próximo ano com um plano pronto e comemorando as conquistas que estão para acontecer”, disse ele lembrando que em 15 de julho é comemorado o Dia da Juventude Rural.

O agricultor familiar tem uma relação particular com a terra, seu local de trabalho e moradia. Sandra Paula Bonetti, secretária de meio ambiente da Confederação Nacional dos Trabalhadores Rurais Agricultores e Agricultoras Familiares (CONTAG), disse que é preciso pensar em reformas para que a sucessão rural se torne realidade.

“Necessitamos de acesso ao crédito especial, reforma agrária, educação e muitas outras coisas para que possamos incentivar nossos jovens a ficar no campo. Hoje mais de 33 milhões de brasileiros estão passando por algum tipo de insegurança alimentar”.

Mônica Buffon, Secretária de Juventude da Contag também participou da audiência, e lembrou que a sucessão rural faz parte e um processo que passa desde o cuidado com o

meio ambiente, a manutenção das culturas feitas pelos pais e avós, e também o cuidado com as plantas. “Sem a sucessão não haverá alimentação, é preciso prestar muita atenção nisso”, afirmou Mônica.

Atualmente existem cerca de 6,7 mil jovens morando no campo, e os dois últimos anos, marcados pela pandemia da covid-19, foram desafiadores para cada um deles. Josenilda da Cruz Ferreira, secretária de juventude da Federação dos Trabalhadores na Agricultura Familiar do Paraná (FETRAF-PR), também falou sobre a importância da valorização dos jovens que vivem no campo. “É preciso urgentemente de uma atenção, precisamos dos jovens para produzir alimentos, e acima de tudo é preciso que eles tenham condições para continuar morando no campo. A juventude precisa lutar para que juntos possamos construir nossas políticas públicas”.

Durante a audiência foi montado um grupo de trabalho que irá acompanhar, a partir de agora, todas as propostas de projetos e proposições voltadas ao setor que tramitam na Assembleia Legislativa do Paraná. A audiência na íntegra está disponível no YouTube, no canal oficial da Assembleia.

## Loterias



**Megasena** concurso: 2500

05 16 25 32 39 55



**Quina** concurso: 5897

09 12 21 57 62



**Federal** concurso: 5680

1º prêmio 86.957  
2º prêmio 33.812  
3º prêmio 68.507  
4º prêmio 95.375  
5º prêmio 19.701



**Dia de Sorte** concurso: 629

07 09 10 21 24 25 28

MÊS DA SORTE: NOVEMBRO

**Lotofácil** concurso: 2572

01 03 05 07 08 09 11 12  
13 14 15 16 21 23 24



**Dupla sena** concurso: 2391

1º sorteio 21 23 26 38 41 48  
2º sorteio 02 15 28 45 49 50



**Lotomania** concurso: 2338

04 08 11 22 33 36 39 43 45 46  
50 52 60 61 69 72 78 83 95 99



**Timemania** concurso: 1806

30 32 40 44 67 74 77

TIME DO MANAUS/AM



**Super Sete** concurso: 266

1 2 3 4 5 6 7  
08 07 09 03 06 06 05

## PREVISÃO DO TEMPO

### Umuarama

Terça

↑28 ↓16



Céu claro

Quarta

↑28 ↓17



Céu claro

### Curitiba

Terça

↑20 ↓12



Parcialmente nublado com pancadas de chuva

Quarta

↑13 ↓10



Céu claro

Fases da lua



Crescente  
06/07 - 23h14



Cheia  
13/07 - 15h38



Minguante  
20/07 - 11h19



Nova  
28/07 - 14h55

## INDICADORES ECONÔMICOS

DÓLAR		18/07	
% dia	comp.	venda	% mês
COMERCIAL +0,4%	5,4250	5,4260	+3,6%
PTAX (BC) -0,6%	5,3669	5,3675	+2,5%
PARALELO +0,5%	5,3100	5,7700	+3,4%
TURISMO +0,5%	5,3100	5,7500	+3,4%
EURO +0,1%	5,4517	5,4545	-0,5%

US\$ 1 É IGUAL A:		MOEDAS X REAL	
Iene	138,26	Iene	R\$ 0,0388
Libra est.	0,83	Libra est.	R\$ 6,44
Euro	0,98	Peso arg.	R\$ 0,042
Peso arg.	128,90	R\$1:	1.279,43 guaranis

POUPANÇA - TR			
Período/depósitos	Poup. antiga até 3/5/12	Poup. nova part. 4/5/12	Remun. básica
17/6 a 17/7	0,6643	0,6643	0,1635
18/6 a 18/7	0,6279	0,6279	0,1273
19/6 a 19/7	0,6648	0,6648	0,1640
20/6 a 20/7	0,6917	0,6917	0,1907

CUSTO DA CONSTRUÇÃO (CUB)			
R\$/m2	%m	%ano	%12m
Paraná (JUN)	2.072,20	0,41	3,44 11,62
Oeste (JUN)	2.227,55	5,41	9,15 18,39

BOVESPA		18/07	
IBOVESPA: +0,38%	96.916 pontos		
Ações	%	R\$	
Petrobras PN	+2,29%	28,60	
Vale ON	+0,53%	68,73	
ItauUnibanco PN	+1,33%	22,85	
Bradesco PN	+1,28%	16,65	
Petrório ON	+6,71%	22,09	
Ezetec ON	-5,88%	15,04	

ÍNDICES DE INFLAÇÃO				
Índice em %	MAI	JUN	ano	12m
IPCA (IBGE)	0,47	0,67	5,49	11,89
IGP-M (FGV)	0,52	0,59	8,16	10,70
IGP-DI (FGV)	0,69	0,62	7,84	11,12

REAJUSTE DE ALUGUÉIS			
Índice	MAI	JUN	JUL
IGP-M (FGV)	1,1466	1,1072	1,1070
IGP-DI (FGV)	1,1353	1,1056	1,1112

SAL. MÍNIMO PR (jan/22 a dez/22)			
I	R\$ 1617,00	III	R\$ 1738,00
II	R\$ 1680,80	IV	R\$ 1870,00

\* Faixa II: empregados domésticos.

## MERC. RURAL

PREÇO PRODUTOR (DERAL/SEAB)			
Em 18/07	PR	DIA	30d.
SOJA	173,63	-0,5%	-3,4%
MILHO	74,59	-0,9%	-10,6%
TRIGO	110,15	-0,1%	0,1%
BOI GORDO	302,75	0,1%	2,3%
SUINO	6,21	1,0%	14,6%

BOLSA DE CHICAGO			
Em 18/07	FECH.	DIA	30d.
SOJA	1.497,25	31,25	-7,7%
FARELO	434,50	3,50	2,8%
MILHO	612,25	8,00	-17,0%
TRIGO	812,75	36,00	-22,4%

1º contrato de entrega. Pontos: 1 ponto = 1 centavo de dólar/bushel na soja (27,2kg), milho e trigo (25,4kg) e US\$ tonelada curta no farelo (907kg). DIA: variação em pontos

LOTES/ATACADO			
Em 18/07			
SOJA Cascavel	185,00	-1,1%	-4,1%
SOJAParanaguá	192,00	-1,0%	-5,0%
MILHO Cascavel	83,00	-4,6%	-6,7%

SELIC ANUAL: 13,25% | TJLP: 7,01%

## expediente



**Direção-Geral**  
Clarice Roman

**Editor-chefe**  
Alex Miranda  
editoria@tribunahoje.jor.br  
www.tribunahoje.jor.br

Uma publicação de Jornal Oparana S/A - CNPJ: 21.819.026/0003-06

**Redação, administração, publicidade**  
Rua Des. Lauro Lopes, 3663 - Centro Empresarial Piemont II - Sala 07  
CEP 87.501-210 - Umuarama/PR  
Telefone Central (44) 3056-6050

Emails

editoria@tribunahoje.jor.br  
diretor@tribunahoje.jor.br  
comercial@tribunahoje.jor.br  
assinaturas@tribunahoje.jor.br

# Preço de combustíveis foi desafio do Senado no primeiro semestre

Reduzir o impacto dos preços dos combustíveis no bolso dos brasileiros foi uma das principais preocupações do Senado no primeiro semestre. Uma série de projetos de lei e propostas de emenda à Constituição foram aprovadas pelos senadores para tentar controlar a escalada dos preços do diesel, da gasolina e do gás de cozinha desde o início dos trabalhos legislativos em fevereiro. A promulgação da Emenda constitucional do Estado de Emergência foi o ato final nesse desafio.

Em sessão do Congresso no dia 14 de julho, deputados e senadores sacramentaram a tramitação do texto. Oriunda da PEC dos Auxílios, a Emenda possibilitará ao governo gastar por fora do teto de gastos mais R\$ 41,25 bilhões até o fim do ano para aumentar benefícios sociais, conceder ajuda financeira a caminhoneiros e taxistas, ampliar a compra de alimentos para pessoas de baixa renda e diminuir tributos do etanol.

“Com tais medidas, objetiva-se combater em diversas frentes os efeitos inflacionários suportados pelos brasileiros, seja aumentando diretamente a renda das parcelas mais vulneráveis e mais afetadas da população, seja reduzindo os custos atrelados ao preço dos combustíveis, atingindo assim toda a cadeia nacional de distribuição, concentrada na matriz rodoviária”, avaliou o presidente do Senado, Rodrigo Pacheco durante a sessão.

A PEC 15/2022 foi apresentada para estabelecer um diferencial de competitividade para os biocombustíveis. O texto foi aprovado com parecer favorável em junho e seguiu para a Câmara dos Deputados. Lá, o texto foi turbinado com a PEC 1/2022, que passou no Senado no último dia de junho. A proposta abriu espaço para a instituição do estado de emergência até o final do ano para ampliar o pagamento de benefícios sociais e criar auxílios



“COM tais medidas, objetiva-se combater efeitos inflacionários suportados pelos brasileiros”, disse Pacheco

## Teto de gastos

Parte dos benefícios tem foco justamente na questão de combustíveis. Uma delas foi a criação de parcela extra bimestral no Auxílio Gás no valor de 50% do valor médio do botijão de 13 kg. A medida inclui ainda um auxílio para compensar os estados que concederem créditos de ICMS para produtores e distribuidores de etanol; além de um voucher de R\$ 1 mil mensais para caminhoneiros e um auxílio para taxistas. De acordo com a Instituição Fiscal Independente (IFI), órgão vinculado ao Senado, o aumento dos benefícios em ano eleitoral fragiliza o teto de gastos, regra criada em 2016 para conter o crescimento dos gastos da União. O alerta foi feito pelo diretor-executivo da instituição, Daniel Couri, e pela diretora da IFI Vilma Pinto em um estudo publicado após a aprovação do texto no Senado. “À parte o mérito das medidas adotadas até então, o efeito colateral é fragilizar a principal âncora fiscal do país, com consequentes efeitos sobre a sustentabilidade das contas públicas”, apontam os economistas.

## Resistência dos governadores

O foco nos benefícios sociais ganhou força após resistência de governadores à PEC 16. O núcleo da PEC era compensar os estados e o Distrito Federal pela redução do Imposto sobre Circulação de Mercadorias e Serviços (ICMS) sobre o diesel e o gás. A proposta acabou perdendo espaço para a PEC 1 e o dinheiro da compensação aos estados que zerassem o ICMS dos combustíveis foi direcionado aos benefícios sociais. Em reunião da Comissão de Assuntos Econômicos (CAE) dias antes da promulgação da nova Emenda à Constituição, o líder do governo recordou as negociações com governadores.

## Imposto

Paralelamente, o Congresso fechou o semestre derrubando o veto do presidente Jair Bolsonaro a uma compensação financeira para os estados, que podem sofrer perda de arrecadação do ICMS. Em sessão conjunta no dia 14 de julho, deputados e senadores concordaram em incluir duas modalidades de compensação previstas no PLC 18/2022, transformado em junho na Lei Complementar 194/2022. A norma trata justamente da compensação da União aos estados pela fixação da alíquota do ICMS de combustíveis, energia elétrica, comunicações e transporte coletivo em patamares mínimos (17% ou 18%).

em ano eleitoral. A solução foi resultado de ampla negociação e acabou recebendo o apoio tanto do governo quanto da oposição.

Senadores de oposição

votaram a favor da proposta, defendendo a necessidade de ampliação dos benefícios sociais, mas criticaram a condução do processo pelo governo.

# Giro Político

redacao@tribunahoje.jor.br

## Presidênciavel



O MDB nacional realizará no próximo dia 27 de julho, às 14 horas, a sua convenção para homologar a candidatura da senadora Simone Tebet (MS) à Presidência da República. Vai ser uma convenção virtual. Dos principais pré-candidatos, Simone será a última a ser oficializada pelo partido. O ex-senador Ciro Gomes (PDT-CE) lançará sua candidatura em 20 de julho; o ex-presidente Lula (PT-SP), um dia depois e o presidente Jair Bolsonaro (PL), em 24 de julho. Ciro, Lula e Jair Bolsonaro realizarão eventos presenciais em Brasília, São Paulo e Rio de Janeiro, respectivamente.

## Justificativa

A Polícia Civil do Paraná (PCPR) divulgou no domingo (17) nota para justificar a decisão de ter descartado motivação política no assassinato do tesoureiro do PT Marcelo Arruda, em Foz do Iguaçu, pelo polícia penal federal Jorge Guarinho. De acordo com a instituição, não há nenhuma qualificadora específica para motivação política prevista em lei. A nota diz ainda que não há previsão legal para o enquadramento como “crime político”, já que a antiga Lei de Segurança Nacional foi revogada. “Portanto, o indiciamento, além de estar correto, é o mais severo capaz de ser aplicado ao caso”, afirmou a Polícia Civil. Guarinho foi indiciado por homicídio com duas qualificadoras: por motivo torpe e causar perigo comum, segundo informou a delegada responsável pelo caso, Camila Ceconello, na última sexta-feira (15).

## Investigação parlamentar

A comissão criada pela Assembleia Legislativa para acompanhar as investigações sobre a morte do guarda municipal e tesoureiro do PT de Foz do Iguaçu (região Oeste), Marcelo Arruda, desembarcou ontem (18) na cidade onde ocorreu o crime para uma série de contatos com autoridades responsáveis pela apuração. A comissão é formada pelos deputados Tadeu Veneri (PT), presidente da Comissão de Direitos Humanos e Cidadania, Arilson Chiorato (PT) e Delegado Jacovós (PL). Os deputados irão se reunir com a delegada de Homicídios Iane Cardoso, o Promotor de Justiça, Tiago Lisboa Mendonça, o juiz da 3ª Vara Criminal de Foz do Iguaçu, Gustavo Germano Francisco Arguello. A comissão também irá conversar com a viúva da vítima, Pâmela Suellen Silva, e o advogado Daniel Godoy, que representa a família de Marcelo Arruda.

## Presidente doente

Sem usar máscara, com voz levemente rouca e aparência de cansaço, o presidente Jair Bolsonaro afirmou ontem que está doente. “Não dormi a noite toda, com febre, gripe”, declarou antes de seguir para o gabinete no Planalto. Ele diz não ter se vacinado contra a Covid-19. À tarde, Bolsonaro se reuniu com embaixadores na sua residência oficial para apresentar um PowerPoint com suas desconfianças – nunca comprovadas – em torno do sistema eleitoral brasileiro.

PELO  
PARANÁADIPR  
Associação dos Jornais  
e Portais do Paraná

### Segurança em alta

O ranking de Competitividade dos Estados mostra que o Paraná ocupa a quinta posição no quesito de qualidade na segurança pública. De acordo com o levantamento, o estado ganhou três posições no último entre 2020 e 2021. Especialistas afirmam que a nova realidade do Paraná se deve aos investimentos em tecnologia, integração das polícias e grandes investimentos na área. O Paraná que há 15 anos era um dos estados mais violentos do país, agora é um exemplo para as demais regiões do Brasil.

### Violência em queda

Dados do Relatório Estatístico Criminal da Segurança Pública do Paraná, divulgado no mês passado, revelaram que, no primeiro trimestre de 2022, 254 cidades paranaenses não registraram nenhum homicídio. No total, esse número representa 63% dos municípios do estado.

### Vamos votar

No dia 2 de outubro, primeiro turno das eleições, 156.454.011 eleitores poderão comparecer às urnas para escolher os novos representantes políticos. Neste ano, estão em disputa os cargos na ordem dos votos na urna: deputado federal, deputado estadual, governador, senador e presidente da República.

### Produção de peixe

A produção de peixes de cultivo cresceu 9,3% no Paraná em 2021, o que consolida o estado como líder nacional no segmento, segundo o Anuário Peixe BR. O Paraná produziu 188 mil toneladas de peixes, 16 mil toneladas a mais do que no ano anterior, que chegou a 172 mil toneladas. O volume equivale a 23% de toda a produção nacional, que foi próxima de 803 mil toneladas em 2021, um avanço de 4,7% com relação a 2020.

### Mulher de Negócios

O Prêmio Sebrae Mulher de Negócios prorrogou as inscrições até 31 de julho para alcançar mais mulheres empreendedoras que buscam visibilidade ao seu negócio. A competição tem um histórico de grandes aprendizados e trocas de conhecimento entre mulheres de todo o Brasil. Além das premiações que incluem capacitações, viagens, tablets, celulares, divulgações, mentorias e networking, as histórias podem inspirar diversas outras mulheres a entrarem para o mundo do empreendedorismo.

### PIB estável

A produção industrial brasileira permaneceu estável em junho, após apresentar crescimento em maio, informou o boletim

da Confederação Nacional da Indústria (CNI). O índice de evolução da produção registrou 50,1 pontos, muito perto da linha divisória de 50 pontos, o que significa que a produção teve estabilidade frente ao mês anterior. Em maio, o índice havia ficado em 53,6 pontos.

### Inflação do turismo

Os serviços ligados ao turismo ficaram 41,39% mais caros em junho, na comparação com o mesmo mês do ano passado, aponta levantamento da Fecomércio de São Paulo com base nos dados do IPCA do IBGE. A passagem aérea foi o item que mais contribuiu para a alta, com variação de 122,40% em 12 meses.

### Nevasca na Argentina

Um grupo de pelo menos 1000 caminhoneiros, muitos deles brasileiros, estão presos em Mendoza, na Argentina, devido a uma forte nevasca que atingiu a região. A neve intensa é comum nesta época do ano, porém, o fenômeno La Niña agravou a situação obrigando os caminhoneiros a ficarem estacionados à espera de melhores condições climáticas para seguir viagem. O deputado federal Ney Leprevost (União Brasil) pediu ao ministro das Relações Exteriores, Carlos França, auxílio urgente antes que a situação dos motoristas se agrave.

### Plano do turismo

“E qual seria esse plano? Passaria, evidentemente, pela reestruturação do Ministério do Turismo, que seria robustecido com a incorporação de três importantes vetores de desenvolvimento turístico e fontes geradoras de negócios, emprego e renda: 1) a gestão das áreas de uso público das unidades de conservação; 2) a gestão das áreas especiais de interesse turístico, sobretudo das águas territoriais, de mar e rios; 3) e a gestão do patrimônio histórico e cultural, em especial dos imóveis públicos antigos, museus e acervos” – do jornalista Gilmar Piolla ao discorrer em artigo a proposta de um novo plano para o desenvolvimento para o turismo brasileiro.

# Justiça suspende 180 empresas brasileiras de telemarketing

As atividades de telemarketing abusivo de 180 empresas brasileiras estão suspensas desde ontem (segunda-feira, 18). A ação, anunciada na segunda, é coordenada pelo Ministério da Justiça e Segurança Pública (MJSP), por intermédio da Secretaria Nacional do Consumidor (Senacon), e conta com a parceria dos Procons de todo o Brasil, com o objetivo de pôr fim às ligações que oferecem produtos ou serviços sem autorização dos consumidores. Tais abordagens são, em sua maioria, realizadas com dados obtidos de maneira ilegal.

Após realizar buscas em todo o país, a Senacon apurou 180 operadoras de telemarketing atuantes em todos os Estados. Assim, com o apoio dos Procons, a medida cautelar também atingirá empresas que atuam em nível estadual ou municipal.

A medida é aplicada, também, em face das empresas de telecomunicações e das instituições financeiras, por serem os segmentos líderes do ranking das reclamações relativas às ligações indesejadas de telemarketing, segundo os dados constantes da plataforma do consumidor.gov.br

### CASOS

A decisão foi tomada com base na quantidade de reclamações registradas no Sistema Nacional de Informações de Defesa do Consumidor (Sindec) e no portal consumidor.gov.br

## PIB aponta queda de 0,8% em maio na atividade econômica

O Monitor do Produto Interno Bruto (PIB), apurado pelo Instituto Brasileiro de Economia da Fundação Getúlio Vargas (Ibre/FGV) e divulgado ontem (18), indicou queda de 0,8% na economia brasileira em maio deste ano, comparativamente a abril, considerando os dados com ajuste sazonal. A retração ocorreu depois de



DIVULGAÇÃO

A DECISÃO foi tomada com base na quantidade de reclamações registradas no Sindec e no portal consumidor.gov.br – 14.547 nos últimos três anos

### Multa

Os serviços ficam suspensos de forma permanente. As empresas que não cumprirem a determinação estão sujeitas à multa diária de R\$ 1.000,00, que poderá chegar a R\$ 13 milhões por empresa, se houver condenação ao final dos processos que já foram, e ainda serão, instaurados pela Senacon e pelos Procons de todo o país.

### Canal aberto

Em breve, também será disponibilizado aos consumidores um canal de comunicação direto com a Senacon para denunciar as empresas que continuarem a realizar ligações de telemarketing abusivo, após a aplicação desta medida.

– 14.547 nos últimos três anos. Para se ter uma ideia, em um dos casos apurados pela Senacon, um idoso alegou ter recebido mais de 3 mil ligações de telemarketing nos cinco números de telefones que possuía.

Estão excluídos da decisão os demais tipos de telemarketing. Como o passivo, também chamado de receptivo - aqueles em que os clientes ligam para a central. Os que tratam de cobranças, de doações e

ainda os que são autorizados pelos consumidores.

### ILEGAL

A partir da análise das reclamações, a Senacon concluiu que os dados utilizados pelas empresas para a prática de telemarketing não foram fornecidos pelos consumidores e nem passados às mesmas a partir de uma base legal existente. Ou seja, há indícios da prática do comércio ilegal de dados pessoais.

queda. “Outro importante destaque negativo foi o consumo das famílias”, disse Juliana.

Na atual conjuntura, com inflação e juros elevados, o poder de compra das famílias caiu. “Isso se reflete no consumo de produtos menos essenciais, como é o caso de semiduráveis e de duráveis, que perderam força e retraíram em maio”.

# Paciente infectado com varíola dos macacos é tratado em Umuarama

A Secretaria de Estado da Saúde confirmou ontem (segunda-feira, 18) mais quatro casos de Monkeypox (conhecida popularmente como varíola dos macacos) em Curitiba. Agora, com outros quatro das semanas anteriores e os dois confirmados no começo do mês, o Paraná soma 10 diagnósticos positivos para a doença, todos registrados na Capital. Os pacientes são homens com idades entre 25 e 38 anos e possuem histórico de viagem ou contato com caso confirmado.

Há outros 11 casos em investigação nos municípios de Curitiba (7), Foz

## Evitar o contato

A varíola do macaco é uma doença viral e a transmissão entre humanos ocorre principalmente por meio de contato com lesões de pele de pessoas infectadas. A infecção causa erupções que geralmente se desenvolvem pelo rosto e depois se espalham para outras partes do corpo. Os principais sintomas, além das lesões na pele, envolvem febre, dor de cabeça, dores musculares, dores nas costas, linfadenopatia, calafrios e fadiga.

do Iguaçu (1), Londrina (1) e Maringá (1), além de um caso de um residente do estado de São Paulo que está em tratamento médico na cidade de Umuarama.

O Paraná já descartou nove casos nas cidades de Campina Grande do Sul (1), Cascavel (1), Curitiba (3), Maringá (1), Pinhais (1), Ponta Grossa (1) e

São José dos Pinhais (1).

As amostras de todos os pacientes foram coletadas e encaminhadas para o Laboratório Central do Estado (Lacen/PR), responsável pela articulação com o Ministério da Saúde para envio ao Laboratório de referência para casos desta doença, em São Paulo.

# Governo do Paraná anuncia a redução do ICMS sobre etanol

O Governo do Paraná anunciou a redução do Imposto sobre Circulação de Mercadorias e Serviços (ICMS) sobre o etanol. A medida foi divulgada ontem (segunda-feira, 18), mas vale desde o último dia 16 de julho.

Conforme publicação, a alíquota do imposto passará de 18% para 12% em todo o território estadual.

A redução se adequa à Proposta de Emenda Constitucional (PEC) nº 123, promulgada na semana passada.

O governo estadual não tinha previsão da queda no valor nas bombas que a redução do ICMS representaria, mas disse que isso deve ser sentido de forma gradativa pelos paranaenses.

O ICMS é um imposto estadual, compõe o preço da maioria dos produtos vendidos no país e é responsável pela maior parte dos tributos arrecadados pelos estados.

O governo também não informou a estimativa de impacto da redução no orçamento.

Por nota, o Sindicato dos Revendedores de Combustíveis e Lojas de Conveniências do Estado do Paraná (Paranapetro) afirmou que os postos “tendem a repassar a baixa na mesma velocidade e proporção que forem recebendo as reduções das distribuidoras de



DEBORAH RUZZENE

**PARANAPETRO** afirmou que os postos tendem a repassar a baixa na mesma velocidade e proporção que forem recebendo as reduções das distribuidoras de combustíveis”.

combustíveis”.

Em 1º de julho, o Paraná havia reduzido o ICMS sobre a gasolina e a energia elétrica para 18%, se adequando a uma lei federal. À época, o governo estimou em quase R\$

8 bilhões a queda de arrecadação para 2023.

Conforme a gestão estadual, o impacto será sentido principalmente nas áreas da saúde e educação, e também no repasse a municípios.

**ELVIS** R\$ 10,00

**ESTREIA NO CINE VIP UMUARAMA**  
14 DE JULHO DE 2022 (BRASIL) - 20:45 HS

Desde sua ascensão ao estrelato, o ícone do rock Elvis Presley mantém um relacionamento complicado com seu enigmático empresário, Tom Parker, por mais de 20 anos.

**CINE VIP**

Adquira seu ingresso [cinevip.com.br](http://cinevip.com.br)

coluna

# Esplanada

Colaboraram Walmor Parente, Carolina Freitas, Sara Moreira e Izânio Façanha (charge)  
Twitter @colunaesplanada

## Vocação nacional

Um estudo da Central Brasileira do Setor de Serviços (Cebrasse) mostra que aumentou no país nos últimos dois anos a opção empreendedora via MEI na ocupação produtiva. Do 1º trimestre de 2020 e ao 1º trimestre de 2022, o número de pessoas empregadas no Brasil foi de 4,4 milhões de trabalhadores (+4,7%), sendo crescimento no setor privado sem carteira assinada de 1,4 milhão (+12,0%), incremento no setor privado com carteira assinada de 1,2 milhão (+3,4%) e o número de pessoas com CNPJ próprio avançou 950 mil (+17,5%). O estudo ressaltou ainda que houve depreciação dos rendimentos num cenário já comprometido pela inflação. O presidente da Cebrasse, João Diniz, destaca que esse avanço não pode ser considerado precarização, “uma vez que empregos CLT, de forma não qualificada e de menor escolaridade estão em franco declínio”, e o empreendedorismo tornou-se uma “vocação nacional”.

## Sem surpresas



Por essa nem as empresas clandestinas de transporte de passageiros esperavam. A Agência Nacional de Transportes Terrestres (ANTT) lançou um seminário para debater métodos de fiscalização nas estradas e convidou as empresas (viações, vans, cargo etc), que devem ser fiscalizadas, para participar – a fim de dar transparência ao processo. Mas para a turma da caneta, é como um spoiler de final de filme. A ANTT em nota informou, em suma, que a “realização desse tipo de encontro faz parte da função de uma agência reguladora, que é ouvir constantemente o setor regulado e os usuários para aperfeiçoar seus marcos regulatórios”.

## Algema de Ouro

A “casa” vai cair para um bando especializado em assalto a joalherias. As polícias civis do Estado do Rio de Janeiro, Minas Gerais e São Paulo trocam informações para cercar o grupo que aterrorizou shoppings recentemente.

## Jovem na urna

Nas eleições deste ano, 2.114.946 milhões de

jovens com 16 e 17 anos poderão votar pela 1ª vez. Em 2018, essa faixa etária alcançou 1.400.236. Houve crescimento de 51,1%, por causa de campanha de mídia patrocinada pelo TSE e nas engajamento de jovens nas redes sociais.

## A outra Mimosa

A famosa Vila Mimosa, a zona meritória no Centro do Rio de Janeiro, ganhou um campus da UniDiversidade Davida, para treinamento de pessoas que se identifiquem com o conceito LGBTIAQPNB+ . Haverá cursos de hotelaria, turismo e idiomas e não precisa trabalhar ali ou ser morador do local.

## Canadá & brazucas

O Governo do Canadá quer atrair mais 1 milhão de imigrantes legais até o fim de 2023. Centenas de brasileiros já procuram agências para a mudança. Há uma colônia de brasileiros na província de Toronto, a que mais recebe os brazucas há anos.

## ESPLANADEIRA

# O Razões para Acreditar comemora 10 anos com a exposição Beija-flor & Boas Notícias em SP no Shopping Cidade SP # Finplace lança nova versão da Finscanner, ferramenta para gestão de notas fiscais # Construtora Danpris inclui incentivo do Casa Paulista para oferecer melhores condições de financiamento # Biofarmacêutica Gilead Sciences é reconhecida como empresa financiadora filantrópica de destaque em programas relacionados ao HIV.

# Produtores rurais podem gerar a nota eletrônica através do Nota Fiscal Fácil

O aplicativo Nota Fiscal Fácil (NFF) possibilita que contribuintes paranaenses que produzem e vendem produtos primários no Estado possam emitir notas fiscais eletrônicas de forma simples e rápida por meio dos seus próprios dispositivos. A ferramenta pode ser utilizada por agricultores, pessoas físicas, que comercializam produtos hortigranjeiros em operações internas para monitoramento fiscal das suas atividades.

Disponível para dispositivos móveis, tanto para o sistema Android como para IOS, o app já se encontra atualizado nas

lojas da Google e da Apple. Para fazer o download é preciso acessar a loja do dispositivo móvel e pesquisar por “NFF Nota Fiscal Fácil”.

Ao baixar o aplicativo o contribuinte faz a identificação e autenticação através do portal do Governo Federal. Para utilizar a NFF, os produtores rurais só precisam ser cadastrados no portal “gov.br”, etapa necessária para fazer a autenticação do usuário sem a necessidade de certificado digital.

O sistema de emissão da Nota Fiscal está centralizado no Portal da NFF. Por meio dele serão realizadas a

manutenção, a alteração e a inclusão de dados.

Após a identificação e autenticação, o contribuinte faz o cadastro dos produtos que serão vendidos. Através do portal “NFF” é possível consultar a lista de produtos disponíveis no Estado para cadastramento no app. É possível também cadastrar os clientes, facilitando na hora de emitir a nota fiscal.

Para emitir a nota fiscal é necessário informar a propriedade, o destinatário e o tipo de operação, de acordo com os produtos que serão comercializados. Também é

preciso informar os produtos, conforme foram cadastrados, a quantidade e valores. O produtor também indica a forma de transporte e as informações adicionais da compra. O documento é enviado e autorizado, gerando a nota fiscal.

Os documentos digitais podem ser enviados para os clientes diretamente dos aplicativos de rede sociais instalados no aparelho, não havendo versão impressa. O produtor também pode baixar e imprimir o Danfe, caso ache necessário.

A ferramenta permite a emissão simplificada da nota

fiscal eletrônica pelo produtor rural, mesmo em regiões que não possuam sinal de internet. A maioria dos campos da nota fiscal é preenchida automaticamente, graças ao cadastramento prévio de vários dados pela Receita Estadual.

Cada produtor pode instalar o aplicativo em até 10 aparelhos eletrônicos. O limite de transmissão sem internet é de 10 notas fiscais e não podem ultrapassar 168 horas pendentes de envio. As notas fiscais emitidas sem conexão não podem exceder o valor de R\$ 50 mil.

## DPE reforça a importância da lei do acompanhante no parto

O caso do anestesista investigado pelo estupro de uma mulher logo após a mesma ter dado à luz via cesárea, ainda sob efeito de anestesia, em um hospital na Baixada Fluminense, no Rio de Janeiro, escancarou a necessidade de se reforçar um instrumento legal fundamental para a saúde da mulher e também para o seu direito à segurança e ao exercício pleno de seus direitos sexuais e reprodutivos: o direito a um acompanhante na hora de dar à luz, e também antes e no pós-parto. O episódio

levantou um debate nacional a respeito da segurança da parturiente. No Paraná, o Núcleo de Promoção e Defesa dos Direitos das Mulheres (NUDEM) da Defensoria Pública do Estado do Paraná (DPE-PR) tem trabalhado continuamente para orientar e assistir mulheres com que tiveram esse direito negado.

O NUDEM instaurou, no ano passado, dois procedimentos administrativos durante a emergência sanitária da Covid-19 e passou, por meio deles, a monitorar e a questionar mais de vinte hospitais da capital e

do interior para que respeitassem o direito a um ou a uma acompanhante antes, durante e no pós-parto, que está garantido por lei há 17 anos. O objetivo foi ter acesso a informações sobre se tal direito estava sendo negado ou dificultado

em virtude da pandemia.

Segundo a assessoria do Núcleo, durante a pandemia recebeu relatos de mulheres reclamando do desrespeito de hospitais que, em razão da emergência sanitária, proibiram o acompanhante.

A presença de alguém de confiança da parturiente é também necessária para que todas as vontades da mulher estejam representadas em um momento em que ela nem sempre tem condições de opinar.

## Umuarama Futsal Fem quer terminar líder na primeira fase da Série Prata

Com bom passe de bola e movimentação em quadra, o Umuarama Futsal Feminino conseguiu dominar e vencer o Arapongas por 4 a 2, na tarde do domingo (17), em casa. Com a vitória, alcançou os 25 pontos na tabela de classificação da Série Prata do Campeonato Paranaense, e se mantém na 2ª colocação a um jogo para o fim da 1ª fase da competição. Os gols umuaramenses foram marcados por Thai, Bochio (2) e Eliane (contra). O Arapongas diminuiu com Maria e Lavínia.

O fim da 12ª rodada, no domingo, trouxe mais uma



THALYTA SILVA/ASSESSORIA

As umuaramenses não sabem o que é derrota desde a 4ª rodada do Campeonato Paranaense

felicidade para as umuaramenses. O líder Apucarana foi derrotado pelo Chopinzinho por 2 a 1, abrindo chances para o Umuarama terminar como líder da primeira fase. A liderança ocorre se o time da Capital da Amizade vencer o

Foz do Iguaçu no próximo dia 30, fora de casa, e o Apucarana perder mais uma vez, em jogos pela última rodada. De qualquer maneira, o time já está classificado direto para a 3ª fase do Estadual. (Colaboração – Portal Umuarama)

**CONTINUA O SUCESSO**  
Diversão e Alegria é aqui!

**SUPER PARK**  
ARAPONGAS

Informações

Horários  
De Segunda a Quinta  
das 19:00h às 22h30m  
Intervalo das 21:00h às 21 9h:30m

TECNOLOGIA  
QUALIDADE  
SEGURANÇA  
AGILIDADE

TRANSCARD

TUDO ISSO  
EM UM SÓ  
CARTÃO!

ADQUIRA  
JÁ O SEU!



HARMONIA  
CLUBE DE CAMPO

**Beach Tennis**

Saiba mais

# Seleções do Brasil garantem vaga no mundial de basquete sobre rodas

O Brasil estará representado, nos dois naipes (homens e mulheres), no Campeonato Mundial de Basquete em Cadeira de Rodas, que será realizado em Dubai, nos Emirados Árabes Unidos, no mês de novembro. As vagas foram conquistadas durante a Copa América, disputada no Centro de Treinamento Paralímpico, em São Paulo.

A seleção feminina assegurou a classificação ontem (18), último dia da competição, graças à vitória por 57 a 45 sobre a Argentina, na disputa pela medalha de bronze. Como as três melhores equipes se garantem no mundial, o terceiro lugar era fundamental para as brasileiras, que tiveram Lia Soares (13 pontos) e Vileide Almeida (12 pontos e 13 rebotes) como destaques. A argentina Maria Palleres foi a cestinha da partida com 18 pontos.

O Brasil havia encerrado a primeira fase na segunda colocação do Grupo B, com vitórias sobre Guatemala (62 a 29) e Bolívia (98 a 16) e derrota para o líder Canadá (39 a 85). No domingo

(17), pelas semifinais, a seleção verde e amarela não resistiu ao favorito Estados Unidos e perdeu por 68 a 30.

A equipe masculina também disputou o terceiro lugar nesta segunda-feira, mas foi superada pelo Canadá, por 56 a 46. Com 33 pontos, Nikola Goncin comandou a vitória dos canadenses, com Anderson Ferreira (18 pontos) e Leandro Miranda (nove pontos e 11 rebotes) sendo os destaques brasileiros. A seleção, porém, estava com o lugar garantido no Mundial desde sábado (16), ao vencer Porto Rico por 83 a 53, pelas quartas de final. No torneio dos homens, os quatro melhores (portanto, os semifinalistas) se classificavam para Dubai.

Na briga por vaga na final da Copa América, no domingo, o Brasil foi batido pelos EUA (59 a 77). Antes do mata-mata, os brasileiros haviam ficado em segundo lugar no Grupo B, com uma vitória sobre o Canadá na estreia (66 a 52) e uma derrota para a Argentina (38 a 53).



CLASSIFICAÇÕES foram asseguradas durante a Copa América, em São Paulo

## Galeria dos campeões no final de semana do HCC



**1º** EM ATENÇÃO PRIMÁRIA NO PARANÁ

**5ª** MELHOR SAÚDE DO BRASIL

**UMUARAMA**

Faz bem e é saudável viver aqui.

Umuarama é referência quando o assunto é saúde e qualidade de vida. A cidade saiu da 397ª colocação para o 1º lugar em atendimento da atenção primária no estado e a 5ª melhor em saúde do Brasil.

Umuarama cuida do futuro. O carinho e o cuidado com nossas crianças fazem com que Umuarama registre pelo segundo ano consecutivo uma das menores taxas de mortalidade infantil do estado.

**PREFEITURA DE UMUARAMA**

1º Lugar em Atenção Saúde Primária. Entre as cidades de até 100 mil habitantes. Programa Previne Brasil.  
5ª Melhor em Saúde do Brasil. Entre as cidades de médio porte. Pesquisa Austin Rating, Editora Três/ Revista Isto É.

# Servidores participaram do desafio “Eu Também Posso” no domingo

A fria manhã do domingo (17), não desanimou os mais de 250 servidores municipais que participam do projeto “Eu Também Posso”, promovido pela Prefeitura de Umuarama para combater a obesidade e melhorar a qualidade de vida através de atividades físicas e da adoção de hábitos saudáveis.

Muita gente pulou cedo da cama para encarar o desafio e caminhar (ou correr) 10 km, entre as praças Miguel Rossafa e Arthur Thomas. A atividade teve largada às 7h e os servidores puderam cumprir a missão até as 12h. A participação rendeu pontos para a disputa dos prêmios do projeto, que são viagens com acompanhante para Salvador (BA), Termas de Jurema (PR) e Foz do Iguaçu (PR). “Mas o maior prêmio é a adesão a hábitos saudáveis que vai assegurar mais saúde e qualidade de vida”, disse o secretário municipal de Esporte e Lazer, Jeferson Ferreira (Smel).

O prefeito Hermes Pimentel

e vários secretários municipais, além de diretores, chefes de divisão e funcionários públicos em geral participam do projeto. “Temos de cuidar da saúde e esse projeto traz a oportunidade para uma mudança de vida. Fico muito contente em participar e sei que vai ser muito bom para todos”, disse o prefeito.

O programa “Eu também Posso” é uma promoção da Prefeitura com apoio dos cursos de Educação Física e Nutrição da Universidade Paranaense (Unipar) e da Assemu (Associação dos Servidores Municipais de Umuarama). “Incentivando a prática de atividade física e alimentação saudável para os servidores combatemos o sedentarismo e prevenimos doenças associadas à falta de atividade física”, acrescentou o secretário Jefinho.

Outros efeitos esperados são: incentivo aos servidores municipais para cuidar da saúde e, assim, prevenir o risco

de doenças crônicas; aumentar a motivação e o comprometimento no trabalho diário; reduzir o estresse e aumentar os vínculos de amizade entre os servidores.

“Tivemos 252 servidores nesta atividade, mas a iniciativa ‘Eu Também Posso’ tem mais de 500 inscritos. O programa não deve ficar restrito somente ao funcionalismo municipal, mas após o término desta etapa queremos estender para outros grupos populacionais (escolares, comerciais, clubes, associações, etc.”, acrescentou o secretário Jefinho. “Finalmente, com mais pessoas ativas teremos uma Umuarama mais saudável”.

Os inscritos no programa recebem desafios semanais, atividades físicas em grupo e individuais, palestras e orientação nutricional e contam com acompanhamento de nutricionistas, psicólogas e professores de educação física. Iniciadas em 4 de julho, as ações serão desenvolvidas



**PREFEITO HERMES PIMENTEL** souou a camisa ao encarar o desafio e caminhar (ou correr) 10 km, entre as praças Miguel Rossafa e Arthur Thomas

até 17 de outubro. Os vencedores serão conhecidos e premiados no Dia do Servidor Público – 28 de outubro. O programa já foi testado com a equipe da Smel e surtiu resultados surpreendentes.

Paralelamente à atividade, a Smel também realizou uma etapa da Corrida pelo Bem, que reuniu mais de 150 corredores das assessorias de corrida de

Umuarama (Academia Furious Fit, Outliers, Esquadrão da Corrida, Amigos que correm, Martinha Assessoria Esportiva, Bola de Neve Running e Corrida Legal – OAB). A prova foi organizada pela Academia Furious Fit, Esquadrão da Corrida e Smel, em parceria com as empresas Ademicon Umuarama e Vitale Farmácia de Manipulação.

## Umuarama ainda não recebeu as vacinas para crianças de 3 a 5 anos

Desde a última quarta-feira (13), quando a Anvisa divulgou a liberação do uso emergencial do imunizante da Coronavac para crianças entre 3 a 5 anos, a Secretaria Municipal de Saúde tem recebido diversos telefonemas de pessoas questionando a data em que o município abrir a vacinação para este público. Porém, segundo informações da Divisão de Vigilância em Saúde, não há previsão para início da imunização em Umuarama.

De acordo com o Ministério da Saúde, apenas seis capitais brasileiras iniciaram a vacinação ontem (18). “Assim como outros municípios paranaenses, ainda não fomos comunicados sobre a autorização do MS para iniciarmos o processo com a Coronavac existente nos estoques. A Sesa (Secretaria de Estado da Saúde) também não recebeu nenhuma notificação e aguarda a orientação

### Disponíveis

O cronograma de vacinação contra o coronavírus em Umuarama segue hoje (19) no Sest Senat, das 8h às 11h e das 13h30 às 16h, para todos os públicos autorizados pelo PNOVC. Há primeira dose (D1) para todas as pessoas com idade acima de 5 anos e segunda dose (D2) Coronavac, Pfizer, Astrazeneca e Pfizer Pediátrica (crianças de 5 a 11 anos). Serão disponibilizadas ainda terceira dose (D3, também chamadas de 1º Reforço) e quarta dose (D4, ou 2º Reforço) com Janssen, Coronavac, Pfizer ou Astrazeneca. “Lembrando que a D4 no momento está sendo disponibilizada para pessoas de 40 anos ou mais. Também para os trabalhadores da saúde, da limpeza urbana e manejo de resíduos sólidos com idade acima de 18 anos”, especifica o secretário.

oficial para a operacionalização da vacinação nesse novo grupo”, informa Herison Cleik da Silva Lima, secretário municipal de Saúde.

Segundo ele, o Instituto Butantan pediu a liberação da aplicação da vacina contra o coronavírus em crianças de 3 a 5 anos, com duas doses da Coronavac, no intervalo de 28 dias, exclusivamente para crianças que não são

imunossuprimidas. “Nós [da Secretaria Municipal de Saúde] seguimos rigorosamente o Plano Nacional de Operacionalização Vacinação contra a Covid-19 (PNOVC) do Ministério da Saúde. E as ampliações de novas faixas etárias só são feitas quando a Sesa repassa as recomendações às Regionais de Saúde”, detalha.

## Agenda de licitações da Prefeitura traz 20 oportunidades de negócios

A Diretoria de Licitações e Contratos da Prefeitura de Umuarama divulgou na tarde de ontem (18) a agenda atualizada para os próximos 30 dias, trazendo 20 possibilidades de negócios com a administração municipal: são 16 pregões eletrônicos e mais quatro tomadas de preços. Empresas de todos os portes – inclusive microempreendedores individuais (MEI) são convidadas a participar. O primeiro pregão eletrônico acontece hoje (19) e é um relançamento para a contratação de empresa para fornecimento de produtos químicos para tratamento de efluentes. Amanhã (20) serão mais dois pregões: um para contratar empresa para fornecer novos e oferecer manutenção em tacógrafos da frota municipal e outro para contratar empresa para montagem e desmontagem de tendas e pirâmides para eventos. Na quinta-feira (21)

haverá um pregão eletrônico para contratar empresa para fornecimento e manutenção de uma minicarregadeira com vassoura e uma tomada de preço para escolher uma empresa para conclusão da construção da quarta etapa do Centro de Eventos de Umuarama, com área de 7 mil m<sup>2</sup>. Na sexta-feira (22) mais dois pregões eletrônicos: um para contratação de empresa para prestação de serviços de alinhamento, balanceamento e cambagem em veículos das linhas leve e pesada para a frota municipal e outro relançamento para contratar empresa para fornecimento de um caminhão truck, com usina automatizada de micro pavimento asfáltico acoplada. “A agenda completa de licitações para julho e agosto está disponibilizada no site da prefeitura e qualquer dúvida é só ligar para (44) 3621-4141”, afirma Carlos Simões Garrido Junior, diretor da divisão.



# Assistência Social oferece curso de crochê com barbante

Nesta terça-feira, 19, a Secretaria Municipal de Assistência Social inicia um curso de crochê com barbante, no Centro de Integração ao Esporte do Conjunto Habitacional Sonho Meu, em parceria com uma empresa de Cianorte. O público-alvo são as senhoras do programa Vida Ativa Melhor Idade, realizado pela Secretaria Municipal de Esporte e Lazer (Smel), e também moradoras do bairro que estiverem interessadas.

Serão cerca de 30 participantes e o curso, que é gratuito, será aplicado durante quatro terças-feiras (dias 19 e 26 de julho, 9 e 16 de agosto), das 9h30 às 11h. A atividade

faz bem para a cabeça e também pode fazer para o bolso.

“É importante participar do curso para aprender uma nova atividade, que pode ser desenvolvida nas horas vagas, ocupando o tempo com qualidade, e que também pode gerar renda. As peças de crochê com barbante têm boa procura e são valorizadas no mercado”, recomendou a chefe da Divisão de Proteção Social Básica, Dayanne Paola de Oliveira Demozzi.

## DOAÇÃO

Por outro lado, a Secretaria Municipal de Assistência Social recebeu uma doação de cobertores da Legião da Boa

Vontade. Uma equipe da secretaria se deslocou a Maringá no final da última semana, para receber 75 cobertores, que vão auxiliar no atendimento a famílias em vulnerabilidade e pessoas em situação de rua.

“A ajuda da LBV veio em boa hora, pois estamos enfrentando mais uma onda de frio. Com as doações da sociedade podemos ampliar o alcance das ações sociais realizadas pelo município”, agradeceu a secretária Adnetra Vieira dos Prazeres Santana. “Este já é o segundo ano que recebemos doação da Legião da Boa Vontade”, completou. Serão atendidas famílias cadastradas nos Centros de Referência da Assistência Social (Cras).



ASSISORIAS.COM

O PÚBLICO-ALVO são as senhoras do programa Vida Ativa Melhor Idade, realizado pela Smel, e moradoras do Sonho Meu que estiverem interessadas

## Palavras cruzadas

Programa de desenvolvimento e construção das primeiras bombas atômicas			O criador do iPhone, falecido em 2011		Poetisa de "Criança, Meu Amor"			Saudação típica dos havaianos		O primeiro volume da trilogia de ficção fantástica de J. R. Tolkien
Ambiente como lagos										
Doença infecciosa e contagiosa da pele					Cuidadoso De pouca importância					
Operação aritmética										Quente, em inglês
Duas commodities agrícolas										
			Rio que banha São Luis do Maranhão		Adverbo de intensidade (?) do Ipiranga, logradouro histórico					
Coordena as eleições no Brasil					Saudação esotérica			Leguminosa de baga com polpa branca		
Revista brasileira semanal			(?) Alexander, atriz							Passagem entre dois muros
Condição atmosférica			Porco, em inglês							
					Vereda					
					Exprime espanto (bras. Sul)					
					O homem com duas esposas					
					Que queima					
(?) Solteira, hidrelétrica brasileira			Muito gasta pelo uso							
					Poeta de "Orlando Furioso"			Aqui está! Rotina do ator antes da estreia		Sufixo que indica a função álcool
Orelha, em inglês					Cidade espanhola célebre por suas espadas					
Que existiu no passado										
								Vinho medicinal A porta do pen drive		
Ditador iugoslavo					A origem do game Tetris					Gigante filho de Posídon e Ifimedia
Licor feito com a groselha negra										
História fantasiosa								Indivíduo de povo do norte do Japão		
					O videocassete, após o advento do DVD					

3/ear — hot — oto — pig — usb — 4/sino — título — 6/cassiss — original — 7/artisto — usuário — BANCO 5

## Horóscopo do dia

### ÁRIES 21/3 a 20/4

Seu dia pode começar sem muitas novidades e você vai usar a sua determinação para cumprir as tarefas e os compromissos de rotina. No trabalho, você vai surpreender chefes e colegas com ideias criativas e propostas interessantes. A paquera promete bons papos e encontros. Na união, a sintonia será deliciosa e vocês vão namorar muito.

### TOURO 21/4 a 20/5

Nem todos vão merecer a sua confiança, por isso, mantenha um pé atrás para não cair nas armadilhas de gente falsa ou golpista. Se você está sem emprego, pode ter boas ideias para ganhar dinheiro com algo feito em casa mesmo. No campo sentimental, talvez você queira conversar com o (a) ex para acertar alguns ponteiros antes de seguir em frente.

### GÊMEOS 21/5 a 20/6

Mercúrio na Casa 3 acentua ainda mais o seu poder de comunicação, que já é tão forte. Se depender do astro, você vai usar as palavras certas em qualquer ocasião e pode convencer os outros do que quiser. Papos descontraídos serão seu trunfo nas paqueras e no romance. Não dê espaço ao ciúme e revele toda sua sensualidade nos momentos a dois.

### CÂNCER 21/6 a 21/7

Com a Lua na Casa 10 e Sol em Câncer, você fará tudo que estiver ao seu alcance para aumentar seus ganhos e conquistar o seu lugar ao sol. Pesquise na internet e leia sobre dinheiro, pois isso pode trazer boas ideias para engordar sua conta bancária. No amor, você vai querer um amor para chamar de seu e vai deixar isso bem claro nas paqueras.

### LEÃO 22/7 a 22/8

Os estudos continuam favorecidos e você deve aproveitar qualquer oportunidade que surja de aprender e experimentar coisas novas. Ao longo da manhã, Mercúrio entrará em Leão e promete turbinar o seu poder de comunicação. Se você tem um projeto, é um bom momento para apresentá-lo os chefes. Na união, estimule o diálogo e valorize a cumplicidade.

### VIRGEM 23/8 a 22/9

Com Mercúrio na Casa 12, você, que já é discreta e reservada, pode sentir uma vontade ainda maior de ficar quieta no seu canto. Vai preferir trabalhar sozinha, sem depender dos colegas, e pode se irritar em ambientes barulhentos e agitados. No campo sentimental, quem já encontrou seu par deve abrir seu coração.

### Horóscopo nascido em 19 de julho

Nascidos no dia 19 de julho são regidos pelo signo de Câncer com influência da Lua. São pessoas extremamente exigentes e tendem a idealizar as pessoas que amam. Recusam-se a aceitar as falhas e defeitos alheios. As pessoas nascidas no dia 19 de julho também precisam ter cuidado com encontros emocionais perigosos, pois seu fator de irrealidade pode ser bastante alto quando se trata da sua percepção dos outros; são especialmente inclinadas a projetar as próprias emoções nos que estão perto delas.

### LIBRA 23/9 a 22/10

De olho no futuro, você vai investir boa parte da sua energia na busca por seus ideais e objetivos. Lua e Mercúrio estimulam as parcerias, por isso, busque aliados e some forças com os colegas para cumprir as tarefas e os objetivos em comum. Talvez queira reatar um romance e vai investir pesado nisso.

### ESCORPIÃO 23/10 a 21/11

De olho no sucesso e nas oportunidades de crescer no emprego, você vai se dedicar ainda mais ao trabalho hoje e ficará atenta a todas as oportunidades que tiver de expor suas ideias, seus projetos e seus ideais. Cuidar da saúde e da beleza também é uma boa dica do céu para você para hoje: vai se sentir ainda mais poderosa. A dois, sintonia de corpo e alma.

### SAGITÁRIO 22/11 a 22/12

Lua e Mercúrio deixam você ainda mais otimista e confiante nesta terça-feira. Boa fase para investir nos estudos ou para trocar ideias com pessoas sábias e experientes, que possam orientá-la sobre como chegar mais rápido aos seus objetivos. Lua e Sol deixam você super atraente e sedutora. Vai envolver e conquistar quem quiser na paquera.

### CAPRICÓRNIO 23/12 a 20/1

A Lua na Casa 4 reforça sua ligação com a família e você tende a se preocupar mais com o bem-estar dos parentes. Mercúrio na Casa das Transformações pode incentivá-la a mudar algumas coisas na sua rotina e nos relacionamentos. Na conquista, vai se aproximar de mansinho e investigar o alvo antes de investir.

### AQUÁRIO 21/1 a 19/2

O Sol na Casa 6 revigora suas energias e traz uma disposição invejável para você no trabalho. Além de aumentar a sua criatividade, o astro ajudará você a escolher as palavras certas para defender suas ideias, vender seu peixe e convencer as pessoas. O desejo de encontrar um novo amor será maior para quem está livre. A dois, estimule o diálogo e fortaleça a relação.

### PEIXES 20/2 a 20/3

Você continua ligada nas finanças e nas oportunidades de conseguir novas formas de ganhar dinheiro. O Sol na Casa 5 garante sorte e indica uma boa fase para fazer uma fezinha, pois você pode faturar uma gracinha extra com jogos, rifas e sorteios. Cheia de charme e simpatia, você vai arrasar nas paqueras.



**Solução anterior**

	A		A		B
C	O	N	T	E	N
S	A	N	T	I	S
A	G	E	N	T	A
T	C	A	R	R	E
P	I	P	I	A	Z
N	P	E	G	A	A
G	R	A	N	A	C
A	D	O	R	S	O
T	E	M	O	R	A
C	E	M	O	R	A
A	T	R	E	L	A
U	M	A	S	E	M
P	S	P	A	P	I
O	A	E	R	O	V

# Veículo elétrico é 10 vezes mais eficiente que a gasolina

DIVULGAÇÃO



A Blazer EV é uma das opções de veículos elétricos da Chevrolet para o Brasil

Existem diferentes maneiras de medir o impacto do uso de um automóvel em relação ao aquecimento global. Para especialistas, a melhor maneira de calcular a emissão de um automóvel é somando os gases que o veículo emite pelo escapamento mais o impacto que a produção do seu combustível provoca no meio ambiente. É a famosa equação “do poço à roda”.

Interessante observar que um mesmo modelo de carro pode apresentar resultados diferentes dependendo do mercado. Esta oscilação ocorre devido a variações, entre elas a da matriz energética daquele país.

No Brasil, por exemplo, a gasolina conta com até 27% de etanol em sua composição e existem carros que podem rodar apenas com o combustível vegetal.

Outro fato é que 84% da energia elétrica vem de fontes renováveis, como a hídrica, a solar e a eólica. Tudo isso cria perspectivas diferentes para cada tecnologia de propulsão.

Aqui, o carro elétrico vira uma opção ainda mais sustentável. Mais que o carro híbrido e mais que o flex, como mostra tabela abaixo, que considera o percentual médio de emissão de CO2 equivalente por tipo de propulsão em comparação com carros puramente a gasolina: Gasolina - 100%; Flex - 79%; Híbrido Flex - 57%; Elétrico - 10%

A conta leva em consideração a média de eficiência energética dos automóveis comercializados no país e participantes do programa de etiquetagem veicular do Inmetro, tendo os resultados

comparados com um carro puramente a gasolina.

Os cálculos foram feitos de acordo com uma metodologia inovadora em elaboração pela Associação Brasileira de Engenharia Automotiva (AEA), que aplica a intensidade de carbono da matriz energética local.

“Dentro do conceito do poço à roda, tanto um veículo Flex quanto um híbrido trazem ganhos ambientais importantes em relação a um movido puramente a gasolina. Já um carro elétrico é cerca de 10 vezes mais eficiente, em média, até porque é o único que consegue conciliar a eficiência do motor elétrico com a matriz energética predominantemente limpa do Brasil. Tudo isso porque o EV roda em tempo integral no modo zero emissão – nem escapamento tem”, explica Luiz Gustavo Moraes, gerente de regulamentações da GM América do Sul.

## COMPLETA LINHA

O segmento dos carros 100% elétricos é o que mais cresce no mundo. Representaram mais de 7% das vendas de automóveis e comerciais leves em 2021.

Políticas voltadas à redução de emissões, maior conhecimento dos benefícios dos carros zero emissão e o aumento no preço dos combustíveis são fatores que contribuem para o maior interesse global pelos EVs, assim como a maior oferta de modelos e a redução da diferença de preço em relação aos demais tipos de automóveis.

A tendência é que a venda de veículo elétricos e eletrificados continue a crescer também no Brasil. Estudo do BCG divulgado pela Associação Nacional dos Fabricantes de Veículos Automotores (Anfavea) prevê que dois terços dos veículos vendidos no país serão eletrificados até 2035, caso as empresas sigam por aqui tendências globais.

A General Motors anunciou recentemente que tem o compromisso de liderar a eletrificação da mobilidade na América do Sul, com uma completa linha de veículos zero emissão.

A empresa revelou os futuros lançamentos da marca Chevrolet na região para o segmento. Entre as novidades estão o Bolt EUV, o Blazer EV e o Equinox EV. A ofensiva da empresa rumo a eletrificação foi iniciada em 2019, com a comercialização do Bolt EV exclusivamente no Brasil.

Com sua visão de um futuro com “Zero acidente, Zero emissão e Zero congestionamento”, a GM tem o compromisso de se tornar neutra em carbono até 2040. Como parte deste plano global, a empresa está investindo USD 35 bilhões no desenvolvimento de 30 veículos elétricos e autônomos até 2025. Além disso, está continuamente melhorando a eficiência de seus veículos a combustão.

## Fernando Fernandes é o novo embaixador da Jeep

Jeep convoca mais uma personalidade de peso para viver as mais autênticas aventuras a bordo dos carros mais desejados do País. Para isso, a marca convidou o apresentador, atleta e creator Fernando Fernandes para ser o seu novo embaixador e viver o verdadeiro espírito Jeep.

O anúncio da novidade também foi de uma forma bem especial, a marca desafiou Fernando para a “prova da parceria”, ele que não foge de nenhuma adversidade topou de cara. O prêmio do desafio era nada mais, nada menos do que: ser embaixador da marca. Fernando foi apresentador da mais recente temporada de No Limite, programa do qual a Jeep foi uma das patrocinadoras e esteve presente em diversas provas. Lá, Fernandes pôde conferir de perto tudo o que um Jeep pode fazer. Além disso, o atleta e a marca possuem outra característica em comum: a paixão por aventuras.

“Minha paixão pela natureza e por viver aventuras combina perfeitamente com o verdadeiro espírito da Jeep. Não poderia estar mais feliz em poder representar uma marca tão potente. Nossa parceria começou com o programa No Limite e hoje ter a oportunidade de ser o embaixador e mostrar todas as possibilidades que essa parceria vai trazer para pessoas que como eu amam se aventurar, curtir e desbravar, me deixa muito feliz”

Aventureiro de carteirinha, a princípio Fernando terá dois companheiros para lá de especiais em seus novos desafios: o Compass e Commander, os veículos nacionais mais tecnológicos, líderes de suas categorias e que reúnem diversos atributos que garantem conforto, sofisticação e desempenho.

Com eles, o apresentador terá a missão de desbravar e incentivar as pessoas a viverem momentos na natureza. Além de, claro, apresentar as características do modelo e o dia a dia com o veículo, dividindo suas impressões por meio de conteúdos que combinam lifestyle, muita atitude, viagens e aventuras.

Idealizado com a agência Fbiz, a parceria visa destacar conteúdos com os pilares da marca Liberdade, Aventura, Autenticidade e Paixão. Tudo isso tanto nas redes sociais do influenciador como as da Jeep.

HOSPITAL DO CÂNCER  
UOPECCAN

## Ação Entre Amigos

Sua doação será destinada para a manutenção do Complexo Hospitalar e Casa de Apoio!

Sorteio 30/11/2022  
pela extração da Loteria Federal



1º Prêmio: Lancha motorboat Evinrude 225



2º Prêmio: Fiat Mobi EASY 1.0 FLEX MANUAL, Ano 2021, Modelo 2022



3º Prêmio: Motocicleta CG 160cc START - Ano/Modelo 2022



4º Prêmio: Televisor 43"

\*IMAGENS ILUSTRATIVAS

Adquira o cupom no valor de R\$ 210,00.

CASCABEL

(45) 2101-7022 | (45) 98408-4148 (WhatsApp)

UMUARAMA

(44) 2031-0794 | (44) 99116-7662 (WhatsApp)

# Gincana de férias movimentou crianças e adolescentes no Ceju

Aproveitando o período de férias escolares, o Centro da Juventude Agnaldo Mackert Barbosa (Ceju) iniciou ontem (segunda-feira, 18), uma gincana preparada para oferecer atividades recreativas e divertidas para crianças e adolescentes que fazem parte das oficinas culturais e esportivas oferecidas pelo município. A finalidade é tirar os usuários da rotina, oferecendo diversas opções de atividades ao longo da semana.

A chefe da Divisão de Juventude da Secretaria Municipal de Assistência Social, Bruna Daiane de Lima, lembra que mais de 80 crianças e adolescentes estão inscritos nas oficiais do Ceju, que oferece aulas de artesanato, informática, violão, caratê, práticas recreativas, ginástica aeróbica e futebol de salão. Podem participar crianças a partir de 10 anos, adolescentes e jovens até 17 anos.

A gincana será desenvolvida de 18 a 22 de julho, com a participação de 40 crianças e adolescentes na parte da manhã e outros 46 à tarde, além de uma turminha de oito alunos que terá uma sessão especial de cinema.

Nesta segunda-feira o primeiro grupo iniciou as atividades às 9h e permaneceu no Ceju até perto das 11h. “Eles estão disputando corrida de três pernas e corrida do ovo (com bolinhas de tênis de mesa), carrinho de mão, passa a bola, cabo de guerra, soprar balão até estourar, corrida do saco, conduzir bola de borracha com cabo de vassoura e dança das cadeiras. É diversão garantida”, afirmou a coordenadora Bruna de Lima.

Nesta terça-feira a programação será repetida para mais 36 crianças de outros grupos, com as mesmas provas

e horários. Na quarta-feira haverá torneios de betes e de queima para 21 crianças e adolescentes na parte da manhã e 20 à tarde, mesmas atividades da quinta-feira, que terá mais 36 participantes. A sexta-feira foi reservada para uma sessão de cinema das 9h às 10h50.

Os participantes recebem um café da manhã reforçado, antes das atividades, e um lanche no período da tarde. O Ceju também oferece transporte para os que residem em bairros mais afastados.



O PRIMEIRO grupo de jovens iniciou as atividades às 9h e permaneceu no Ceju até perto das 11h

JOSE A. SABINOS/CEJUM

**Fecomércio PR** Sesc | Senac | IFFO **Sesc**

**ORIENTADOR DE ATIVIDADES**  
área de Raciocínio Lógico

Vaga nº 241/2022 para Umuarama

Pré-requisitos: ensino superior cursando ou completo com Licenciatura em: Matemática, Física, Química, Estatística e instituição de ensino superior credenciada pelo MEC.

Accesse [www.sescpr.com.br/trabalhe-conosco](http://www.sescpr.com.br/trabalhe-conosco)  
verifique os pré-requisitos e inscreva-se.  
Inscrições até 20/07/2022.

**EXTRAVIO DE ALVARÁ**  
**J. M. ACABAMENTOS LTDA - ME, inscrita sob nº CNPJ 12.778.758/0001-34**, estabelecido na Rua Arapongas, 4577, Zona 3 CEP 87502-180, na cidade de Umuarama, Estado do Paraná, **comunica para devidos fins o extravio de seu alvará nº 29.582/2011**. Com esta publicação o mesmo torna-se sem valor legal e comercial.

**CONTRATA - SE**  
A empresa **CURTUME PANORAMA**, está **contratando** pessoas portadoras de necessidades especiais, oferecemos vale refeição, vale transporte, a empresa possui refeitório próprio. Interessados entrar em contato pelo fone (44) 3621-1600 falar com Débora ou enviar curriculum para debora@curtumepanorama.com.br  
**Contratação imediata!**

## SEMINOVOS

A ALEGRIA DE SER CHEVROLET

COM GARANTIA DE QUALIDADE

CARROS	ANO	COR	OPCIONAIS	VALOR
AMAROK V6 HIGH	18/18	PRATA	COMPLETO, AUT, COURO	R\$ 214.900,00
AMAROK V6 EXTREME	19/19	BRANCO	COMPLETO, AUT, COURO	R\$ 249.900,00
BOLT PREMIER 100% ELETRICO	20/20	PRETO	COMPLETO, AUT, COURO, ELETRICO	R\$ 259.900,00
COBALT 1.8AT LTZ	17/18	BRANCO	COMPLETO, AUT	R\$ 66.900,00
CRUZE LT TURBO	18/19	PRATA	COMPLETO, AUT, COURO	R\$ 107.900,00
CRUZE LTZ TURBO	19/19	BRANCO	COMPLETO, AUT, COURO	R\$ 112.900,00
CRUZE LTZ TURBO	19/19	PRETO	COMPLETO, AUT, COURO	R\$ 114.900,00
CRUZE LTZ TURBO	22/22	PRATA	COMPLETO, AUT, COURO	R\$ 147.900,00
CRUZE SPORT6 PREMIER	20/20	MARROM	COMPLETO, AUT, COURO, TS	R\$ 134.900,00
EQUINOX 2.0 TURBO LT	17/18	BRANCO	COMPLETO, AUT, COURO	R\$ 119.900,00
ONIX JOY BLACK	21/21	BRANCO	COMPLETO	R\$ 69.900,00
ONIX PLUS 1.0T AT LTZ	21/21	PRETO	COMPLETO, AUT	R\$ 87.900,00
RANGER XLT	15/16	PRETO	COMPLETO, AUT, COURO	R\$ 154.900,00
RANGER XLS	19/20	PRETO	COMPLETO, AUT, COURO	R\$ 193.900,00
S10 2.5 FLEX LTZ 4X4	18/19	BRANCO	COMPLETO, AUT, COURO	R\$ 167.900,00
S10 2.5 FLEX LTZ 4X4	20/21	PRATA	COMPLETO, AUT, COURO	R\$ 199.900,00
S10 2.8 HIGH COUNTRY 4X4	18/19	BRANCO	COMPLETO, AUT, COURO	R\$ 219.900,00
S10 2.8 HIGH COUNTRY 4X4	19/20	BRANCO	COMPLETO, AUT, COURO	R\$ 239.900,00
S10 2.8 LTZ 4X4	19/19	PRATA	COMPLETO, AUT, COURO	R\$ 204.900,00
S10 2.8 LTZ 4X4	19/20	PRATA	COMPLETO, AUT, COURO	R\$ 216.900,00
S10 2.8 LTZ 4X4	20/21	CINZA	COMPLETO, AUT, COURO	R\$ 244.900,00
TRACKER 1.4T PREMIER	17/18	BRANCO	COMPLETO, AUT, COURO, TS	R\$ 99.900,00
TRACKER 1.2T PREMIER	21/21	BRANCO	COMPLETO, AUT, COURO, TS	R\$ 139.900,00

## COMPRAMOS SEU SEMINOVO

CONFIRA MAIS OFERTAS EM NOSSO SITE:  
[WWW.UVEL.COM.BR](http://WWW.UVEL.COM.BR)

SERVIÇOS FINANCEIROS RESPEITE OS LIMITES DE VELOCIDADE
3621-3000

A ALEGRIA DE SER CHEVROLET

**APARTAMENTO PARA VENDA**

Com 01 suíte + 02 quartos, sala de estar, sala de jantar churrasqueira, cozinha com armários planejados, bwc social, área de serviço e garagem com 02 vagas.

Área Total de 208,84 m², Área Privativa de 126,08 m².

Edifício Villa Lobos, unidade de nº72, localizado no sétimo pavimento, localizado na cidade de Umuarama.

**Obs:** O edifício conta com portaria segura, salão de festas com churrasqueira e brinquedoteca.

R\$ 750.000,00

[WWW.CASTELOIMOBILIARIA.COM.BR](http://WWW.CASTELOIMOBILIARIA.COM.BR)

**Fale conosco**

(44) 9 9881-0502  
(44) 2031-0282

Avenida Presidente Castelo Branco, 3370 Sala 01, Umuarama-PR

CONFIRA MAIS IMÓVEIS EM NOSSO SITE:

JOSE A. SABINOS/CEJUM

## DIA DO AMIGO

No dia 20 de julho é comemorado o Dia do Amigo, e é pensando nisso que a quarta-feira merece agenda especial para aproveitar a data. Cafezinho, happy hour e pizza para curtir com aquele amigo, ou amiga, que sempre compartilha com você risadas, desabafos e fofocas.



# Zélia Casoni

(44) 99966-1716 zeliacasoni@gmail.com

# ESCOLHER

"Quando nos olhamos com gentileza e cuidado, valorizamos a beleza da nossa existência. E, assim, abrimos caminho para viver bem". ( revista Vida Simples)

## CATÁLOGO

Existem hoje disponíveis no Brasil 62 plataformas diferentes de streaming, segundo a BB Mídia, e assinar apenas as dez maiores pode chegar a R\$ 300 mensais. Entre o gosto e o bolso, o público desenvolve estratégias para gastar menos. Buscar promoções casadas com outras plataformas e serviços de internet e preços especiais. Há quem divida a mensalidade com parentes e amigos, compartilhando a senha. (Estadão)

## SAUDÁVEL

Pessoas que comem frutas regularmente são menos propensas a relatarem sintomas de depressão. A conclusão é de um estudo publicado na revista científica British Journal of Nutrition, que avaliou os impactos de hábitos alimentares na saúde mental. Os pesquisadores da Universidade de Aston, no Reino Unido, observaram ainda que o excesso de lanches salgados no dia a dia tem o efeito contrário: levam a um número maior de queixas de ansiedade e mal-estar.



## ZOOM

Rodrigo Pitoti e Thais Mariane dos Santos, em evento oficial do Rotary Clube Umuarama.



Franciellen Bertinello de Carvalho e Fábio de Carvalho, na posse da nova diretoria da Associação Comercial de Umuarama. Ele é presidente da Associação Médica de Umuarama



## AGOSTO

Fora da agenda por dois anos, a tradicional Feira Ponta de Estoque retorna com força total em 2022 e já ocupa lugar de destaque na pauta de trabalho do Conselho da Mulher Empresária e Executiva da Aciu. A 45ª edição será realizada no pavilhão da Indústria e Comércio do parque Dario Pimenta Nóbrega de 18 a 20 de agosto. Milhares de pessoas, inclusive de outros Estados, visitaram a última edição da Ponta de Estoque, em 2019. Os 105 estandes foram ocupados por mais de 70 empresas, com produtos diversos: calçados e confecções de roupas, maquiagem, acessórios de celular, brinquedos, estofados e poltronas -, entre outros.

## Qual cuidado você precisa agora?

"Quando o assunto é cuidar de você, adivinhe quem tem melhor capacidade para encontrar as respostas adequadas. Até porque as pessoas costumam recomendar coisas demais. Para regular as emoções, medite antes de dormir, mas não durma. Para melhorar o humor, corra de manhã ao ar livre, mas fuja do sol. Para desafiar os seus limites, faça yoga, mas não force. Para o tônus, musculação. Para quem tem coragem, torture-se com o jejum intermitente. Para quase todo o resto, aromaterapia. Outro dia me peguei tomando café misturado com óleo de coco e manteiga. Quando minha filha fez uma cara de nojo, justifiquei: "esta mistura faz muito bem para algo que eu já não me lembro". Somos hilários. Fato é que é impossível – e pouco agradável – dar conta de tudo o que dizem que pode te fazer bem. Mais do que isso, é bastante provável que a lista produza mais ansiedade – e até despesas financeiras – do que benefícios. Além de produzir a sensação de insuficiência quando você não dá conta do recado. Nos últimos anos, descobri algo que me ajudou a ser mais consistente na minha rotina de autocuidado – e fazer ajustes mais rapidamente quando há desequilíbrio. Não foi um método científico revolucionário, e nem custou dinheiro algum. Chama-se autocompaixão e a sua pergunta-guia é: o que eu preciso agora? Em outras palavras, o que você gosta de fazer e que te faz bem? Qual cuidado o seu corpo precisa neste momento? Para mim, frequentemente a resposta tem sido yoga e meditação. Mas, outras vezes, a resposta é correr, ou então dormir mais. Conectando-se com a sua sabedoria e amor-próprio, a sua própria resposta será sempre a melhor escolha." \* ADRIANA DRULLA /Vida Simples

