



## Livro contando a história de Pato Branco é lançado

Obra com 384 páginas que conta a história de Pato Branco foi lançada na noite de ontem (17). Escrito por Luiz Francisco Guil, livro foi patrocinado pela Atlas Eletrodomésticos e pelo Instituto Theóphilo Petrycoski e será distribuído gratuitamente. [PÁG. 3](#)

### CIDADE

Justiça anula assembleia do Caso Lavoura [PÁG. 6](#)

### GERAL

Governo libera saque de até R\$ 1 mil de FGTS para trabalhador [PÁG. 7B](#)

### SEGURANÇA

Equipes da Rocam apreendem drogas na região [PÁG. 14](#)

### ESPORTE

Azuriz se reforça para a sequência da temporada [PÁG. 15](#)

## Comitê debate a covid-19 e a dengue

Vilson Bonetti



Com a decisão do Governo do Paraná de flexibilizar o uso de máscaras em locais abertos, o Comitê de Enfrentamento a Pandemia de Covid-19 de Pato Branco se reuniu nessa quinta-feira (17), e optou por seguir o decreto estadual. Desde ontem, a máscara não é obrigatória quando ao ar livre. Novamente a alta dos casos de dengue ganhou destaque no encontro. [PÁG. 4](#)

PELO  
PARANÁ

## Novo presidente

O deputado federal Luciano Ducci é o novo presidente do Partido Socialista Brasileiro (PSB) no Paraná. Ele está assumindo o cargo em consequência da saída de Severino Araújo, que ficou 27 anos no comando estadual da sigla. "Luciano é uma liderança histórica do nosso partido, e tem a inteira confiança para conduzir a preparação do PSB para as eleições deste ano no seu Estado", afirmou o presidente nacional do PSB, Carlos Siqueira.

## Maratona das Cataratas

A Meia Maratona das Cataratas vai ser realizada, neste domingo (20), após quase três anos depois da última edição, no Parque Nacional do Iguçu. A prova é considerada uma das mais bonitas do mundo e tem como pano de fundo uma das Sete Maravilhas da Natureza. Nesta edição, serão 2.121 homens e 1.898 mulheres. A maratona terá representantes de 24 estados brasileiros, com exceção apenas para Roraima e Piauí.

## Partido do presidente

Além de filiar, prefeitos, ex-prefeitos e lideranças interessados na disputa das eleições de outubro, Giacobbo procura ampliar o espaço do PL, partido do presidente Jair Bolsonaro, no governo Ratinho Junior. Atualmente o PL ocupa a chefia da Secretaria de Administração e Previdência, com o deputado Marcel Micheletto, que retorna à Assembleia Legislativa no final de março.

## Cooperativismo

O Sistema Ocepar iniciou, nesta semana, as pré-assemblias em diferentes regiões do Estado. Nos encontros, foram apresentados os resultados obtidos pelas 216 cooperativas integrantes da Ocepar, e foi revelado o faturamento recorde atingido pelo setor: R\$ 153,7 bilhões no decorrer de 2021. Foi um valor 32,84% superior aos R\$ 115,7 bilhões contabilizados em 2020. "Quero destacar o fato de que o movimento cooperativista no mundo e no Brasil, teve uma capacidade de resiliência impressionante", disse o presidente do Sistema, Márcio Lopes de Freitas.

## Tecnologia e sustentabilidade

O consulado da Suíça no Brasil e o Centro Internacional de Negócios da Federação das Indústrias do Paraná (CIN/PR) promovem, no dia 28 de março, um encontro para debater o tema "Tecnologias Suíças para a Sustentabilidade". O evento, que será presencial, no auditório do Campus da Indústria, em Curitiba, terá a participação do embaixador da Suíça no Brasil, Pietro Lazzeri, e de representantes de empresas do país que atuam nessa frente.

## Ar livre

O governador Ratinho Júnior (PSD) sancionou a lei que derrubou a obrigatoriedade do uso de máscaras no Paraná. Após a sanção, foi publicado um decreto esclarecendo que o uso em espaços ao ar livre é opcional, enquanto em locais fechados (eventos, transporte público, trabalho ou comércio) o uso será obrigatório. A flexibilização foi possível porque quase 80% da população paranaense está com a cobertura vacinal completa e houve redução no número de mortes e de casos mais graves da doença nos últimos dias.

Da Redação ADI-PR | Coluna publicada simultaneamente em 22 jornais e portais associados. [jornalismo@adipr.com.br](mailto:jornalismo@adipr.com.br)



**Serviços Prestados:**

- Projeto Arquitetônico;
- Projeto Estrutural;
- Projeto Hidrossanitário e Elétrico;
- Projeto de Prevenção de Incêndio;
- Avaliações e Perícias;
- Reforma • Execução
- Acompanhamento de obras
- Regularização de obra

**Maurício Zarth**  
☎ 46 98829-4042

**André Zarth Bruschi**  
☎ 46 99917-6158

  [amz.arqeng](https://www.instagram.com/amz.arqeng)  
 [amzarqeng@outlook.com](mailto:amzarqeng@outlook.com)

Rua Francisco Xavier, 410, La Salle, Pato Branco

# Conservadores promovem debate no Congresso Brasil Profundo

DIVULGAÇÃO

## Redação com assessoria

redacao@diariosudoeste.com.br

O Instituto Conservador Liberal realizou no último sábado (12), no Centro de Eventos Tsuru, em Londrina, mais uma edição do evento Congresso Brasil Profundo, que tem por objetivo debater temas relacionados ao conservadorismo brasileiro.

O evento reuniu cerca de mil pessoas simpatizantes do movimento conservador. Para a organização do congresso em Londrina, o instituto contou com o apoio do Movimento Direita Paraná, cujo presidente do núcleo Pato Branco é Mateus Neumann, e com a equipe do deputado federal Filipe Barros.

Segundo Mateus, neste ano o foco dos debates é "a redescoberta de quem somos". O Instituto Conservador Liberal está trabalhando na proposta de realizar debates por todo o país. O primeiro, de acordo com ele, aconteceu em Mato Grosso do Sul, e o segundo em Londrina. Logo também haverá um congresso em Pato Branco, mas a data ainda não foi anunciada.

Mateus explicou que a missão de organizar o evento foi dada pelo deputado

federal Eduardo Bolsonaro, e que era para ter acontecido no ano passado, mas por causa das restrições sanitárias devido à pandemia, não pode ser realizado.

## Destaque

Mateus contou que o deputado federal paranaense Filipe Barros foi um dos destaques do evento e sua palestra foi sobre "o cenário político nacional e o futuro dos conservadores". Em entrevista, Barros destacou a forma como os conservadores devem atuar nesse cenário de pré-campanha eleitoral. "São duas frentes. Uma delas é a frente política propriamente dita, da construção partidária, da construção política, da identificação de lideranças em todo o Estado. E uma segunda frente, que estamos trabalhando, é a própria formação de bases, ou seja, o trabalho cultural, de levar ao conhecimento da população as principais pautas e bandeiras do movimento conservador, do movimento de direita brasileiro".

## Participações

Além dos debates, o evento também serviu para apresentar nomes de pré-candidatos a deputado estadual do Direita Paraná. O Congresso Brasil Profun-



Presidente do Movimento Direita Paraná núcleo Pato Branco, Mateus Neumann, com Eduardo Bolsonaro e Filipe Barros

do Paraná também contou com a participação on-line do presidente da República, Jair Bolsonaro (PL), e, por vídeo, da ministra Damara Alves, da pasta da Mulher, Família e Direitos Humanos.

Entre os palestrantes, deputados Eduardo Bolsonaro (SP), Gil Diniz (SP), Carla Zambelli (SP), Daniel Silveira (RJ) e Ana Caroline Campagnollo (SC); vereador

Nikolas Ferreira (Belo Horizonte); jornalistas Adrilles Jorge, Ana Paula Henkel e Cristina Graeml; Ogier Buchi (candidato ao governo do Paraná em 2018), Sergio Santana, Gilberto Cattani, André Piraiá, Paulo Briguet, Felipe Pedris, Mauricio Costa, André Porciúncula, Fernando Conrado, Otávio Fakhouri e a turma de humor do Canal Hipócritas.

## Plano para recuperação da educação no pós-pandemia vai à Câmara

### Agência Senado

A Comissão de Educação (CE) do Senado aprovou nesta quinta-feira (17) o PL 3.520/2021, projeto de lei que institui o Plano Nacional de Enfrentamento dos Efeitos da Pandemia de Covid-19 na Educação. O objetivo é diminuir os efeitos adversos causados pela pandemia na área. A autora da proposta é a senadora Maria do Carmo Alves (DEM-SE). Se não houver recurso para análise no Plenário do Senado, a matéria seguirá diretamente para tramitação na Câmara dos Deputados.

Para sua implementação, o plano articula a colaboração entre os entes federativos. Entre as políticas articuladas estão: o monitoramento da frequência escolar de estudantes, com a busca ativa dos alunos que não voltaram à escola após a retomada das atividades presenciais; o acolhimento socioemocional de estudan-

tes e profissionais da educação; a demanda por novas matrículas, visto o fluxo de estudantes da rede privada à pública; a garantia da alimentação escolar; a realização de avaliações diagnósticas para nortear o processo de recuperação da aprendizagem, com prioridade a objetivos essenciais; mais conectividade nas escolas; e o estímulo à participação das famílias no processo de retorno às atividades presenciais.

Na execução do plano, caberá à União exercer a função redistributiva e supletiva em relação aos demais entes, por meio de assistência financeira e técnica. Além disso, deverá garantir o Sistema de Avaliação da Educação Básica (Saeb); aprimorar políticas baseadas em evidências científicas, visando à recuperação da aprendizagem afetada pela crise sanitária; produzir material didático

com base nas necessidades apontadas pelo mapeamento dos objetivos de aprendizagem prejudicados pela suspensão das aulas presenciais; promover capacitação de profissionais para disseminar estratégias relativas ao processo de recuperação da aprendizagem; e destinar recursos para a conectividade das escolas.

Os estados, por sua vez, além de exercerem função redistributiva e supletiva em relação aos municípios, por meio de assistência financeira e técnica, deverão assegurar os demais objetivos relativos à busca ativa de estudantes. Também serão responsáveis pelo auxílio socioemocional a toda a área educacional e pelo desenvolvimento de estratégias de recuperação da aprendizagem. Caberá ainda aos estados oferecer aos profissionais da educação benefícios adicionais na carreira.

Deverão ainda promover a premiação de municípios com as melhores práticas educacionais no contexto da crise sanitária e priorizar a regulamentação da distribuição do Imposto sobre Circulação de Mercadorias e Serviços (ICMS) condicionada à melhoria em indicadores de aprendizagem.

Já os municípios deverão desempenhar papel semelhante ao dos estados em relação aos estabelecimentos de seus sistemas de ensino. O monitoramento e a avaliação do plano serão feitos por meio dos indicadores do Saeb e de outras avaliações, assim como pesquisas acadêmicas e estudos feitos por meio de parcerias entre o poder público e instituições de renome. O plano será financiado por recursos destinados à educação pela Constituição e outras leis e por dotações de combate à pandemia.

# Livro Pato Branco conta a história do município e seu povo

Idealizado em 2019, o projeto teve mudanças na programação devido a pandemia e será distribuído gratuitamente pelo mecenas Claudio Petrycoski

**Marcilei Rossi**  
com assessoria  
marcilei@diariosudoeste.com.br

Uma obra literária com cerca de 380 páginas é o mais recente, e quem sabe, mais completo livro lançado recentemente que conta a história de Pato Branco e de seu povo. Assinado por Luiz Francisco Guil, o livro Pato Branco foi lançado na noite dessa quinta-feira (17), no auditório do Sesi/Senai, mas até chegar às mãos dos convidados que demandou mais de um ano de pesquisas, entrevistas, produção textual, revisão, impressão.

Patrocinado pela Atlas Eletrodomésticos e pelo Instituto Theóphilo Petrycoski (ITP), o livro reúne fotos históricas dos acervos dos Institutos Prosdócimo Guerra e Theóphilo Petrycoski, de fotógrafos e de famílias entrevistadas, além do olhar atento do fotógrafo Rodinei Santos.

Sétima obra de Luiz Francisco Guil, o livro 'Pato Branco' se difere das demais tanto na elaboração, produção, patrocínio e finalização do trabalho. "Consegui realizar um trabalho com a qualidade que eu almejava (...) também tive a oportunidade de editar/diagramar esse livro, o que me deu liberdade para elaborar conforme meus próprios conceitos de estética. Apesar da dificuldade representada pelo início da pandemia de covid-19 em 2020, — o que restringiu o trabalho de pesquisa e entrevistas —, acredito que o resultado é uma obra abrangente e bem representativa da realidade passada e presente de Pato Branco e do Sudoeste paranaense."

O autor destaca o respeito e o comprometimento das pessoas com o livro. "Fui muito bem recebido em Pato Branco, tanto na cidade quanto nas comunidades rurais. Na questão histórica, o desenvolvimento da cidade, a partir de uma peque-



Pato Branco, segundo o autor revela "o esforço comunitário para levantar a cidade, construir o município"

na vila, pode ser considerado um fato marcante. Isso foi extensamente explorado no texto. O tema mais abrangente e surpreendente é, com certeza, a Revolta dos Posseiros. O livro é isto: um conjunto de resumos de histórias. É um apanhado geral de tudo que havia sido produzido anteriormente, com alguns acréscimos que obtive a partir de entrevistas e pesquisas em jornais antigos e atas de cartório."

## Mobilização

Cláudio Petrycoski, arquiteto pela Atlas Eletrodomésticos e pelo Instituto Theóphilo Petrycoski, afirma que o lançamento é o momento final de todo um trabalho. "Pato Branco tem uma história que não é tão longínqua, mas mostra que cada passo evolutivo das gerações que nos antecederam foi firme e, de fato, nos proporcionou a evolução necessária para o atual momento. O livro evidencia um pouco do trabalho, dos desafios e das dificuldades de personalidades e organizações que fizeram diferença e, ao mesmo tempo, mereceram o devido registro histórico como uma homenagem pela contribuição deixada. Registra o esforço dos desbravadores, daqueles que foram edificando novas estruturas e materia-

lizando serviços que foram dando corpo a cidade que vivemos e tanto amamos."

Apreciador da história e apoiador da arte, Petrycoski afirma "a nossa [história] precisava ser contada, ponto a ponto, detalhe a detalhe. E quero crer que ai está registrado."

O fotógrafo Rodinei Santos disse que "o trabalho fotográfico na obra tem a inspiração e influência de um povo. Pato Branco é uma cidade linda pela sua gente e pelas edificações deixadas pelos que foram e pelos que estão. Como fotógrafo busco a sensibilidade em tornar o simples do cotidiano mais belo e captar o que está na nossa vida e muitas vezes não temos o tempo e nem o local certo para ver."

Liderado por Augustinho Zucchi, a intenção inicial era fazer um livro que registrasse todas as etapas da cidade desde a Guerra do Contestado até os dias de hoje, passando pela migração, formação da cidade, evolução, constituição populacional, entre outros fatores que fazem parte do histórico de Pato Branco. "Queria um registro como história que pudesse ser compartilhado com quem chegou depois em Pato Branco, que não conheceu o início da cidade, assim como

com as crianças, que cada vez menos sabem do que aconteceu com nossa gente, como foi nossa evolução", diz o ex-prefeito.

A ideia era que o livro fosse lançado em 2021, mas, devido a pandemia, a data precisou ser adiada. "Combinamos então de fazer o lançamento para comemorar os 70 anos de Pato Branco", resume Zucchi, que com relação a obra afirma que o sentimento é duplo: de gra-

cesso do nosso município. Parabenizo os idealizadores e todos que auxiliaram na elaboração e confecção desse importante livro, que pode ser considerado um acervo histórico que tocará muitas pessoas de todos os lugares", ele também fez referência ao trabalho fotográfico da obra parabenizando Rodinei Santos ao que declarou "um fotógrafo sensacional."

O prefeito Robson Cantu destacou que "Pato Branco é uma cidade rica em história, cultura e desenvolvimento. São 70 anos contados em apenas um livro, mas que trazem detalhes importantes sobre todo o pro-

cesso do nosso município. Parabenizo os idealizadores e todos que auxiliaram na elaboração e confecção desse importante livro, que pode ser considerado um acervo histórico que tocará muitas pessoas de todos os lugares", ele também fez referência ao trabalho fotográfico da obra parabenizando Rodinei Santos ao que declarou "um fotógrafo sensacional."



Trabalho de pesquisa do livro iniciou ainda em 2019

**MÊS ESPECIAL DA MULHER NA CASA KIST**  
5, 8 E 10% OFF NAS LINHAS DECOR,  
MESA POSTA E ORGANIZER.

**CASA KIST** Life, decor & organizer

## Documentário "A Revolta"

Durante o lançamento do livro, o produtor Rubens Genaro, de Curitiba, falou sobre um Docudrama que começa a ser produzido e precisará de apoio e dentro da Lei de incentivo a Audiovisuais.

O documentário terá como pano de fundo a Revolta dos Colonos, está em fase de produção sob a liderança de Genaro que foi um dos produtores de Oriundi, longa metragem rodado no Paraná com Anthoni Quinn; de Cafundó, com Paulo Betti e Clóvis Bueno; de Anita e Garibaldi, mini-série televisiva numa produção ítalo-brasileira, entre outros trabalhos, como Águas Selvagens, numa produção em parceria com a Argentina. "Será uma obra diferenciada e marcante que, sem dúvida, evidenciará, de forma diferenciada um momento diferenciado no desenvolvimento desta região."

# Secretaria de saúde debate medidas contra a covid-19 e dengue durante comitê

Aline Vezoli

redacao@diariosudoeste.com.br

A Prefeitura de Pato Branco realizou, na manhã dessa quinta-feira (17), a reunião do Comitê de Enfrentamento da Pandemia de Covid-19, no auditório da Vigilância Sanitária, para debater os dados epidemiológicos, monitoramento, vacinas e decretos em vigência no Estado.

Durante a reunião, o comitê discutiu sobre o novo decreto Estadual, editado na quarta-feira (16), onde o governador Ratinho Júnior assinou o documento que desobriga a população do Paraná a usar máscara em ambientes abertos.

Segundo o boletim epidemiológico liberado pela Secretaria de Saúde na quinta-feira (17), a taxa de transmissão da covid-19 é de 0,7 no município, enquanto o mesmo período do ano passado registrava 0,49.

Devido aos baixos índices de transmissibilidade, a intenção inicial do comitê era ampliar a medida estadual, estendendo a desobrigação do uso de máscara em ambientes de trabalho e comércio em geral. No entanto, a prioridade foi seguir a alteração no decreto estipulado pelo governo do Es-



Reunião dessa quinta, debateu a flexibilização do uso de máscara, e o alto índice de dengue

tado, flexibilizando o uso da máscara e permitindo que a população deixe de usar o acessório apenas em locais abertos.

“O Comitê decidiu em conjunto, seguir o decreto do Estado, liberando nos espaços abertos, e nos espaços fechados, internos, continuaremos a usar a máscara”, afirmou Lilian Brandalise, secretária de Saúde de Pato Branco.

Ainda segundo a secretária, o decreto estadual já está valendo para os ambientes abertos, sendo que “esse é o primeiro passo e espero que daqui a algum tempo possamos liberar geral depois que o

estado tomar essa decisão”, comentou.

O diretor da Vigilância de Saúde, Rodrigo Bertol, afirmou que a liberação das máscaras pode ser realizada devido a queda nos casos da covid-19 e dos óbitos relacionados ao vírus. “A gente acredita que está em uma descendente e o próximo passo será eliminar a máscara por completo”.

## Decreto

Inicialmente houve a intenção de ampliação da medida estadual, estendendo a desobrigação do uso de máscara para ambientes de trabalho e comércio em geral, contudo, ficou definido

que neste momento, será seguido decreto assinado pelo governador Ratinho Junior.

Na redação final, consta no Decreto nº 9.182 apontamentos como a “redução do número de casos de positivos para covid-19, com taxa de positividade igual a 16%, assim como a queda da taxa de ocupação de

leitos de UTI para covid-19, que atualmente corresponde a dois pacientes”, ainda é apontado “taxa de transmissão (Rt) da covid-19 no Município de Pato Branco corresponde atualmente a 0,07%, sendo que no Estado do Paraná é de 0,98%, conforme calculadora (Rt) desenvolvida pela sala de

situação em saúde da Universidade de Brasília (UNB).”

Outro item levado em consideração para a flexibilizar o uso das máscaras, são os índices vacinais, com quase 90% da população pato-branquense tendo recebido as duas doses de imunizante e 50% a dose de reforço.

## Dengue

Outra temática que vem sendo recorrente na reunião do comitê, é a preocupação com os altos índices de dengue.

Segundo o boletim epidemiológico liberado pela Secretaria de Saúde, na primeira quinzena de março, foram registrados 215 suspeitos de dengue e 23 casos confirmados.

O diretor afirma que, em janeiro deste ano, o índice de infestação predial era de 0,6 e, atualmente, deu um salto para 4,4. “É preocupante o índice de infestação predial, que é a quantidade de mosquito nos terrenos do município, o Ministério da Saúde preconiza de 1 a 4, e nós estamos com 4,4, isso quer dizer que todos os ambientes de Pato Branco encontra-se o vetor”, comenta.

De acordo com Rodrigo, o mosquito transmissor da dengue, zika vírus e chikungunya está circulando em toda a cidade e há uma certa dificuldade em acessar as residências desde o início da pandemia. “Passamos dois anos com descuido, a população também não se sensibilizou e agora colhemos um resultado não benéfico”.

O diretor ainda aponta a necessidade da população se envolver, realizar processos de limpeza nas residências e evitar deixar depósitos de água para que o mosquito não consiga depo-

sitar ovos, pois “a cada sete dias um único mosquito deposita aproximadamente 300 ovos, então a população vetorial está em uma crescente muito grande e temos metade de março, abril e maio pela frente”.

Mesmo com a alta taxa registrada no município, o fumacê ainda não é uma opção viável, segundo Rodrigo, pois, elimina outros animais e o mosquito está, muitas vezes, dentro das residências. “A ação do fumacê na residência não tem eficácia

muito grande, é pertinente que a população feche as janelas e utilize produtos para matar o mosquito em ambiente interno”.

Bertol pede que pessoas com sintomas, mesmo que sejam leves, procurem ajuda médica para fazer o teste de dengue e covid-19. O uso de repelente também é recomendado, além de evitar água parada e desinsetizar a casa em caso de confirmação da doença, para que mais pessoas não se contaminem.

NO SISTEMA  
**FECOMÉRCIO PR**

### Dia Internacional da Mulher

O Dia Internacional da Mulher tem alta relevância no âmbito do Sistema Fecomércio Sesc Senac Paraná. As mulheres empreendedoras recebem atenção especial por meio da Câmara da Mulher Empreendedora e Gestora de Negócios. São 22 câmaras espalhadas pelo estado, congregando milhares de mulheres, unindo forças para alavancar seus negócios e oferece produtos de qualidade. As mulheres são as responsáveis pela transformação da realidade de muitas famílias, das suas cidades, do nosso estado e do nosso país. Feliz Dia Internacional da Mulher

### Vem aí: 33ª Edição Sesc Triathlon Caiobá

Uma das mais tradicionais competições esportivas do Brasil está de volta. O Sesc Triathlon Caiobá chega a sua 33ª edição no dia 20 de março, em Matinhos, Litoral paranaense, com largadas a partir das 7h, na Praia Mansa. A prova, que engloba três modalidades esportivas: natação, ciclismo e corrida, deve reunir 1.400 atletas de diversos estados do país e também estrangeiros. Mais informações acesse o site [www.sescpr.com.br/triathlon](http://www.sescpr.com.br/triathlon)

### Senac Connect

O Senac PR acaba de lançar o Senac Connect, um programa que oferece cursos gratuitos de qualificação profissional com o objetivo de ampliar o ingresso e a permanência de profissionais no mercado de trabalho. As vagas estão sendo ofertadas por meio do Programa Senac de Gratuidade. O aluno também terá acesso exclusivo ao banco de oportunidades de emprego do Senac PR, onde as empresas parceiras disponibilizam vagas de trabalho em diversas áreas. Para conhecer mais e se inscrever basta acessar o site: <https://www.pr.senac.br/senacconnect/>

**Fecomércio PR**  
Sesc Senac IFPP

### PROCESSO SELETIVO PARA INSTRUTOR DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL (ÁREA DE INFORMÁTICA)

**VAGA Nº 081/2022 para UNIDADE DE PATO BRANCO**

**Formação exigida:** Ensino Superior concluído em Sistemas de Informação e/ou Análise e Desenvolvimento de Sistemas e/ou Ciência da Computação e/ou Engenharia de Computação e/ou Engenharia de Software e/ou Tecnologia da Informação.

**Experiência exigida:** Comprovação mínima de 06 meses de atuação na área de informática e/ou docência na área de informática. Habilidade docente com jovens e adolescentes e programas de aprendizagem.

**Conhecimento desejável:** Conhecimento em Desenvolvimento de Softwares, seja para aplicações desktop ou mobile, linguagens de programação (HTML, CSS, JavaScript, HTML5, PHP) bancos de dados, design de interfaces, gerenciamento de projetos de tecnologia, publicação e manutenção de software.

Acesse: [www.pr.senac.br/trabalhe\\_conosco](http://www.pr.senac.br/trabalhe_conosco)  
Verifique os pré-requisitos da vaga e cadastre seu currículo.  
Candidate-se até dia 24/03/2022



@manfroipb

/supermercadomanfroipb

**MANFROI SUPERMERCADOS**

Vem PRO MANFROI. Vem economizar!

**CARNES DO FRIGORÍFICO MANFROI**



R\$ **34,98** kg

**Carne Bovina Alcatra c/osso Kg**



R\$ **29,90** kg

**Carne Bovina Filé Simples c/osso**



R\$ **20,98** kg

**Carne Bovina Costela Grossa c/osso Kg**



R\$ **9,65** kg

**Carne Suína Paleta c/pele Kg**



R\$ **12,98** kg

**Linguíça Moda Gaúcha Miolar Kg**



R\$ **37,98** un.

**Cerveja Spaten Lata 12x350ml**



R\$ **1,99** un.

**Cerveja Colônia Lata 350ml**



R\$ **5,98** un.

**Refrigerante Fanta Laranja e Uva 2 litros**



R\$ **4,75** un.

**Leite Cond. Frimesa Tp 395g**



R\$ **13,98** un.

**Farinha de Trigo Primor Pc 5kg**



R\$ **18,98** un.

**Arroz Chinês Parb. Pc 5kg**



R\$ **9,98** un.

**Erva Mate São Miguel Kg**



R\$ **14,98** un.

**Café Bom Jesus 500g**



R\$ **3,95** un.

**Leite Aurora Integral 1 Litro**



R\$ **5,98** un.

**Açocolatado Nescäu 2.0 370g**



R\$ **2,55** un.

**Massa Ninfa Sêmola Espaguete 500g**



R\$ **3,99** un.

**Extrato Elefante 310g**



R\$ **1,49** un.

**Detergente Zavaski 500ml**



R\$ **5,49** un.

**Amaciante Soft Plus 2 Litros**



R\$ **19,90** un.

**Fralda Cremer P.M.G.EG.**

Fone: (46) 3225-4911 - Pato Branco | Horário de atendimento: Segunda a sábado: 8h às 20h | Domingo das 8h às 12h



OFERTAS VÁLIDAS: 18 A 20 DE MARÇO DE 2022 PARA AS LOJAS BORTOT E MENINO DEUS

Não vendemos no atacado. Lei Art. 21 Cap. 6 Portaria 04/04 SUNAB. Os produtos serão limitados para venda ao consumidor. Promoção válida enquanto durar o estoque (quantidade mínima em estoque 10 unidades/kg). Fotos ilustrativas. Salvo erro de impressão. Venda somente para varejo.

# Justiça anula assembleia sobre plano de recuperação judicial do Grupo Lavoura

Nelson da Luz Junior  
nelson@diariosudoeste.com.br

O Tribunal de Justiça do Estado do Paraná (TJ-PR) anulou recentemente a assembleia geral de credores do Grupo Lavoura, que deliberou sobre o plano de recuperação judicial da empresa. A assembleia foi realizada em agosto de 2021, e homologada no último dia 24 de janeiro, pelo juiz da 1ª Vara Cível de Pato Branco, Maciéo Cataneo, conforme matéria publicada pelo Diário do Sudoeste.

A informação foi dada por Luiz Eduardo Vacção Carvalho, administrador judicial que trata do caso, em vídeo publicado nas redes sociais da Rede Celinuta de Comunicação. "Com a anulação, todos os atos do processo, a partir da assembleia, acabaram sendo anulados", disse Carvalho.

Com a decisão é possível que uma nova assembleia seja realizada. "É uma

decisão recente, ainda não houve debate nem como juiz de primeiro grau, nem tivemos contato com os advogados do Grupo Lavoura. Mas a expectativa é que, se não essa semana, na semana que vem, nós tenhamos uma definição se realmente haverá uma nova assembleia, ou se será tentada a colheita de novos termos de adesão visando aí compor o quórum necessário para o resultado de aprovação", continuou o administrador judicial.

O Grupo Lavoura requereu pedido de recuperação judicial junto a 1ª Vara Cível de Pato Branco em maio de 2020, com uma dívida anunciada de R\$ 135 milhões. Formado por nove empresas, o grupo atuava em setores como produção, armazenamento e comercialização de grãos, e materiais de construção.

Segundo Carvalho, em termos gerais o Tribunal entendeu que a forma como

os termos foram apresentados no processo e utilizados não são necessariamente o que está prescrito em lei. "No começo do ano passado houve uma alteração na lei que passou a admitir os termos de adesão, mas somente para a substituição da assembleia geral de credores. Ou seja, a recuperanda, o grupo Lavoura, teria que, obrigatoriamente, colher termos de adesão em número necessário para que a assembleia não ocorresse. Esse número equivale a 50% dos credores de cada classe. Eles infelizmente não atingiram esse número. Foi solicitado que os termos de adesão fossem utilizados como votos na assembleia, o que foi autorizado pelo juiz de primeiro grau, o que levou ao resultado de aprovação. Porém, o tribunal entendeu diferente, e por esse motivo determinou a anulação do processo", detalhou no vídeo o administrador judicial.



Uma nova assembleia de credores poderá ser realizada

Em linhas gerais, o plano aprovado na assembleia envolvia a dação em pagamento de alguns imóveis e unidades da Lavoura na forma de sociedade. "Sendo mais objetivo, basicamente a Lavoura ofereceu essas

unidades, os credores produtores rurais recebem isso e vão transformar em uma sociedade, sendo sócios de uma nova empresa", esclareceu Carvalho, em matéria publicada pelo Diário em janeiro de 2022.

O produtor que optasse por não receber dessa forma recebe o crédito que está rolando na lista de credores com deságio de 80%, uma carência de 24 meses e entre outras condições descritas no plano.

## UTFPR realizará evento alusivo ao Dia da Água

Redação  
redacao@diariosudoeste.com.br

A Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR), campus Pato Branco, realizará no próximo dia 22 de março um evento alusivo ao Dia Mundial da

Água. A programação contará com palestras, apresentação de dados a respeito da bacia hidrográfica regional, pesquisas e outras atividades.

O evento é organizado pela universidade, através da Comissão Plano de Lo-

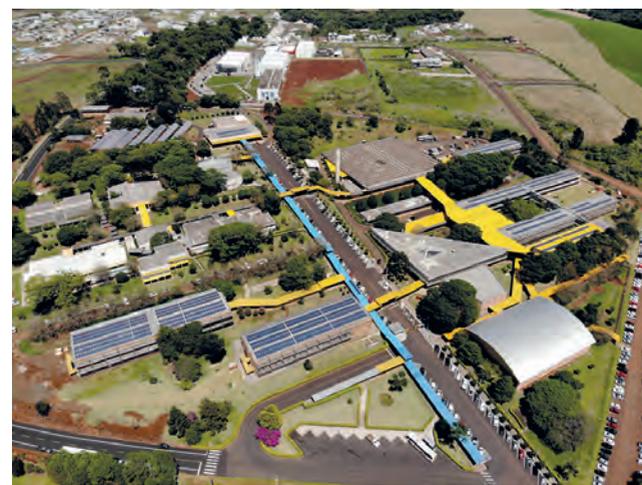
gística Sustentável (PLS); Núcleo de Saúde e Meio Ambiente (Nusma), em parceria com o Ministério Público - Grupo de Atuação Especializada em Meio Ambiente, Habitação e Urbanismo (Gaema); Sanepar; e o Comitê de Bacia Hidro-

gráfica dos afluentes do Baixo Iguaçu.

O evento acontecerá no anfiteatro da UTFPR de forma presencial, mas também poderá ser acompanhado online pelo canal do Youtube do campus Pato Branco através dos links:

Pela manhã <https://www.youtube.com/watch?v=CNjzyV2dkCO>. A tarde <https://www.youtube.com/watch?v=88Lc0EpXzes>

O evento é gratuito e aberto a toda a comunidade, e as inscrições podem ser realizadas pelo link: <https://forms.gle/wZrzL5JXGh9kT8YSA>. Para participação presencial é obrigatório o passaporte vacinal ou carteira de vacinação.



Evento será no anfiteatro, com transmissão pela internet

Segundo informações dos organizadores, também haverá transmissão presencial na Coopertradição, unidades de Vitorino,

Coronel Vivida, e na unidade de grãos de Clevelândia. Também haverá transmissão na sede da Camisc, em Mariópolis.

### Programação

- 9h – Abertura
- 9h20min – Diagnóstico mananciais: Rio Pato Branco – Elder Robson Myszkovski – Sanepar
- 10h – Pesquisa das nascentes e cursos d'água da Bacia do Rio Pato Branco - Ney Lyzandro Tabalipa – UTFPR
- 10h20min - Projeto de restauração ambiental do Rio Pato Branco. Ivana Ostapiv Rigalo – GAEMA
- 14h – Atividade cultural
- 14h15 - Impactos do PL 4546/2021 à Política Nacional de Recursos Hídricos - Isabella Madruga da Cunha e Ellery Regina Garbelini CAOPMAHU do MP-PR;
- 15h15 - Apresentação do Comitê de Bacia Hidrográfica dos afluentes do Baixo Iguaçu - Ednilson Albani – Presidente do Comitê e Denise Rauber Vice-presidente

### Excursão – Março 2022

# Aparecida

Saída Pato Branco:

**25/03/2022**

Chegada:

**28/03/2022**

**R\$ 900,00**

EM ATÉ 3x NO CARTÃO

**46 3220-7500**  
**46 99107-0974**

**Ônibus Leito**  
Double Decker

**BRANTUR**  
Sua melhor viagem!

# Mariópolis promove “Dia D” da Cidadania no domingo



Atividades serão no Parque de Eventos Arnaldo Weiss

## Assessoria

No próximo domingo, dia 20, a Prefeitura de Mariópolis realizará um dia de ações de cidadania, a partir das 14h no Parque de Eventos Arnaldo Weiss, quando serão concentradas ações integradas com a prestação de diversos serviços gratuitos à população.

O prefeito Mario Paulek destaca que será disponibilizada uma grande rede de atendimento, com envolvimento de todos os departamentos da Prefeitura. “Outra intenção do município é aumentar o índice de cobertura vacinal em nossa comunidade, especialmente a pediátrica acima dos cinco anos de idade e vamos colocar neste dia nossos profissionais da área da saúde concentrados nesta finalidade”, afirma Paulek.

O evento tem como lema “Ações de Ci-

dadania que espalham o bem”, envolvendo setor público e privado do município.

Algumas das ações previstas, são a Feira de Adoção de Animais; distribuição de mudas de árvores; recolhimento de lixo eletrônico; ações relacionadas a saúde bucal e combate a dengue; entrega de carnês de IPTU; exposição de carros utilizados em Drifts; música ao vivo com cantores locais; campanha do agasalho e do cobertor. Haverá ações de lazer e recreação para os presentes no evento, inclusive brinquedos infláveis para as crianças, pipoca e algodão doce.

A Vinícola São Francisco de Salles também vai participar do Dia D com a comercialização de suco de uva integral. Também está liberado para as famílias levarem cadeiras, para aproveitar o bosque existente no parque.

# Chopinzinho está com inscrições abertas para oficina de dança livre

DIVULGAÇÃO



Oficina está disponível para população a partir de 10 anos

## Aline Vezoli

redacao@diariosudoeste.com.br

O Departamento de Cultura de Chopinzinho disponibilizou para a população mais uma opção de oficina, com a abertura de duas turmas de dança livre no início de março, voltado para pessoas acima de dez anos.

Cada turma já conta com 12 alunos participando, em aulas na Casa da Cultura, na segunda-feira, às 18h, e na quarta-feira, às 18h30.

Desde fevereiro, o município tem oferecido diversas oficinas culturais para os moradores, como aulas de ballet, violão, violino, dança gaúcha, artesanato, coral infantil e adulto, fanfarra e banda municipal

e outros.

Segundo o diretor do departamento, Cristiano Hanel, a grande procura por oficinas é um incentivo para a administração pública pois, “a população de Chopinzinho tem demonstrado ao longo dos anos que possui um grande apreço pela arte, sendo que todos os tipos de eventos que promovemos atraem grande público”.

Hanel fala que os cidadãos procuram a administração municipal e até sugere oficinas e cursos, “sendo que tudo o que ofertamos é em resposta ao anseio da população”.

As aulas são gratuitas e as inscrições podem ser feitas diretamente no Departamento de Cultura do Município, das 8h às 11h30 e das 13h30 às 17h.

P R O M O Ç Ã O

**COMPROU GANHOU!**

**PPNEUS**  
AUTOCENTER

*Na compra de 4 pneus para SUV ou Caminhonete*

**GANHE UM VALE-DESCONTO DE ATÉ R\$400,00!**

\*Consulte o regulamento na loja. Pneus Pirelli com desconto de R\$100,00 por unidade. Pneus importados com desconto de R\$75,00 por unidade. Promoção válida somente para pneus de aro 15 a 20 montados na loja, até 31 de março de 2022.

(46) 3220-4050 /ppneusautocenter @ppneusautocenter

Avenida Tupi, nº 555, bairro Bortot - Pato Branco/PR

Super  
Polo



Sempre um  
**SHOW**  
De  
**OFERTAS**

e com  
**AS MELHORES  
CARNES**

Super  
Polo



NÃO VENDEMOS POR ATACADO. MÁXIMO DE 12 UNIDADES DO PRODUTO ANUNCIADO. IMAGENS MERAMENTE ILUSTRATIVAS.



Leite Condensado  
Piracanjuba Semidesnatado  
395g

RS **4,29**  
Unid.



Achocolatado Pó Nescau  
Trad. Lata 370g

RS **4,98**  
Unid.



Café Dolce Gusto  
C/16 Cápsulas

RS **21,98**  
Unid.



Ervilha Congelada  
Seara 300g

RS **4,98**  
Unid.



Costela Ripa Especial  
Bovina Kg

RS **28,90**  
Kg



Costela Minga Bovina Kg

RS **20,98**  
Kg



Filé Simples Bovino Kg

RS **31,90**  
Kg



Bife Patinho Bovino  
Astra Kg

RS **36,90**  
Kg



Arroz Parboilizado  
Chines 5Kg

RS **16,98**  
Unid.



Óleo Milho Liza 900ml

RS **11,95**  
Unid.



Massa Tapioca  
Pinduca 500g

RS **4,49**  
Unid.



Batata Crinkle Bem  
Brasil 1,05Kg

RS **11,98**  
Unid.



Alcatra C/Osso Bovino Kg

RS **37,90**  
Kg



Carne Moída de Segunda  
Bovina Kg

RS **23,90**  
Kg



Carne P/Molho C/Osso  
Bovina Kg

RS **19,98**  
Kg



Pão de Alho Frireggio  
Trad. 400g

RS **8,95**  
Unid.



Cerveja Brahma Duplo  
Malte Lata 350ml

RS **2,99**  
Unid.



Refrigerante Coca-Cola  
Trad. 1L

RS **4,59**  
Unid.



Suco Prats Laranja 1,7L

RS **12,95**  
Unid.



Presunto Cozido Seara  
Fatiado 200g

RS **5,99**  
Unid.



Pernil Suíno C/Pele Kg

RS **9,98**  
Kg



Picanha, Costela e Copa  
Suína Temperada Miorlar Kg

RS **18,98**  
Kg



Bisteca Suína Kg

RS **12,95**  
Kg



Linguíça Pernil Miorlar 450g

RS **7,99**  
Unid.



Detergente Líquido  
Limpol 500ml

RS **1,79**  
Unid.



Sabonete Pom Pom 80g

RS **2,69**  
Unid.



Papel Hig. Personal Vip  
F.Dupla Leve 12 Pague  
11 Rolos 30m

RS **12,98**  
Unid.



Filé Tilápia C.Vale 800g

RS **28,95**  
Unid.



Coxa Frango Nat 1Kg

RS **8,95**  
Unid.



Filezinho Peito Frango  
Sassami Nat 1Kg

RS **14,98**  
Unid.



Frango a Passarinho  
Copacol 800g

RS **7,97**  
Unid.



Frango Seara Padaria  
Cerveja, Ervas e Trad. Kg

RS **15,95**  
Kg



OFERTAS VÁLIDAS PARA SEXTA-FEIRA 18 DE MARÇO E SÁBADO 19 DE MARÇO DE 2022, ENQUANTO DURAREM OS ESTOQUES.

Super  
Polo



Dafne Brízola



Amália Bocchese Biesek



Adam Minozzo Domingos de Souza

"Tudo de bom que recebemos e tudo o que é perfeito vem de Deus".  
(Tg. 1:17)



Cecília Scabeni



Gabriela Varaschin



**Dr. Marcelo Scabeni**  
PEDIATRA | CRM 26.275  
marceloscabeni@hotmail.com

Convênios:  
**PoliSaúde** OPERADORA DE PLANO DE SAÚDE **Unimed**

Agendamento:  
**(46) 3224-1288 . 99104-4308**  
Rua Pedro Ramires de Mello, 455,  
Pato Branco (Em anexo ao  
Sartori Consultórios Integrados)

**SARTORI**  
CONSULTÓRIOS INTEGRADOS



 **Oncovita**  
CLÍNICA DE ONCOLOGIA  
ONCOVITA, SINÔNIMO  
DE QUALIDADE DE VIDA!

- Cirurgia Robótica
- Quimioterapia
- Prevenção do câncer
- Onco check-up
- Cirurgia Oncológica Geral
- Biopsias por Agulha
- Hormonioterapia
- Imunoterapia
- Terapia Fotodinâmica.

  
**DR. ANDRÉ LUIZ BINI**  
MÉDICO ONCOLOGISTA  
DIRETOR TÉCNICO MÉDICO  
CRM 15231. RQE 10977

46 3225.1211 . Itabora, 1615 . Centro . Pato Branco-PR (Em frente ao Ed. Acapulco)

WWW.SIMEPAR.BR

PATO BRANCO

F. BELTRÃO 31°/17°



CURITIBA 27°/17°



CASCAVEL 30°/20°



LONDRINA 30°/20°



MÁX.

28°

MIN.

20°



PROBABILIDADE DE CHUVA 60% | 7mm

LUA



CHEIA

ESTAÇÃO



VERÃO

TELEFONES ÚTEIS

POLÍCIA	190
BOMBEIROS	193
SAMU	192

CAÇA-PALAVRA

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Procure e marque, no diagrama de letras, as palavras em destaque no texto.

Ilha dos gatos



Na Ilha de AOSHIMA, no JAPÃO, também conhecida como ILHA dos GATOS, existem mais felinos do que seres humanos. A proporção é de seis gatos para cada CIDADÃO. Eles foram levados para acabarem com os RATOS que infestavam os BARCOS de PESCA. Os felinos multiplicaram-se de forma rápida, enquanto a POPULAÇÃO diminuiu para 22 habitantes. A pequena ilha ganhou popularidade na INTERNET e tem atraído TURISTAS, embora não existam restaurantes, carros, lojas ou quiosques por lá. A população de gatos aumenta porque os visitantes acreditam que alimentar os felinos trará RIQUEZA, SAÚDE e boa SORTE. O curioso é que existem outras ilhas, na costa japonesa, uma população CRESCENTE de gatos.

S N C T E C L S L Y  
 B T H F R D I O S R  
 R U F L I S O T A R  
 T R I C F O G N C C  
 L I C I F T B E S S  
 M S N D O A N F E S  
 E T S A B G T O P H  
 A A D D T H R R H E  
 F S D ã E N C D G R  
 C F E O E C B A T A  
 H R F G G I N E M O  
 E T E N R E T N I C  
 F H B F T R A T N O  
 N C R T B A R C O S  
 F A R E N T C H N T  
 O O O D O E G G L T  
 B S S U S S T D Y E  
 C H E A H L F R F F  
 D I H S L B C Y O F  
 A M I A S M E I C S  
 D A R J A P ã O Y G  
 I C E G L T S N L A  
 D F N A Z E U Q I R  
 L T F O D O N T O T  
 O ã Ç A L U P O P H  
 S H T G S E I L O S  
 L D B L Y B A H L I  
 T S B D Y R C A M N  
 C R E S C E N T E D

RADICCI

iotti



NOVELAS

Além da Ilusão

O plano de Úrsula dá certo, e Joaquim despista as acusações do técnico. Heloísa conhece Clarinha por acaso. Davi decide pedir Isadora em namoro. Para evitar seus sentimentos por Rafael, Isadora decide noivar com Joaquim. Mariana questiona Inácio sobre quando revelará a Arminda que é irmão de Clarinha. Heloísa se oferece para ficar com Clarinha até que a casa de Inácio esteja restaurada. Violeta confessa a Rafael que não gosta de Joaquim. Tenório aconselha Olívia. Inácio reconhece Julinha no cassino. Inácio se declara para Arminda. Isadora hesita quando Joaquim pergunta se ela o ama.

Quanto Mais Vida, Melhor!

Celina melhora de seu mal-estar, mas mente para manter Guilherme/Flávia ao seu lado. Neném/Paula pede para Nedda não comentar com Paula/Neném que ele destratou Rose. Gabriel e Leona se beijam. Roni tenta ameaçar Flávia/Guilherme, que usa Tucão para assustá-lo. Guilherme/Flávia cuida de Celina. Nedda conta sobre a briga que Neném/Paula teve com Rose, e Paula/Neném fica furiosa. Neném/Paula se desespera quando Nedda avisa que Paula/Neném foi falar com Rose. Rose decide ir com Ti-grão, Tina e a turma para São Paulo. Carmem gosta de ver Gabriel e Leona juntos. Guilherme/Flávia procura Tucão na Pulp Fiction. Paula/Neném começa a falar sobre a troca de corpos para Rose.

Um Lugar ao Sol

Bárbara choca Christian/Renato ao dizer ao juiz que deseja devolver Ludmila. Christian/Renato jura que lutará por Ludmila. Rebeca e Nicole tentam reerguer Bárbara. Cecília discute com Rebeca. Santiago pede a Christian/Renato o imediato afastamento da Redentor e avisa que ocupará o cargo da presidência. Cecília decide aceitar uma proposta de trabalho em Milão.

HORÓSCOPO



ÁRIES 21/03 A 20/04

Tenha calma para não se complicar ainda mais. Sob a influência de sua segunda casa zodiacal, pode fazer compras ou vendas lucrativas. Procure cuidar de sua saúde. Atividade brilhante na vida social, esportiva e intelectual. Bom momento para reconsiderar os planos de trabalho.

TOURO 21/04 A 20/05

Tome coragem para fazer pequenas mudanças em sua vida, mesmo que a princípio pareçam difíceis. Dia propício para investigações pesquisa, medicina e tudo que está relacionado com ocultismo. Todavia, terá aborrecimentos, proporcionados com os familiares.

GÊMEOS 21/05 A 20/06

Hoje, a energia da lua favorece as transformações. Dia dos mais favoráveis para você, indicando melhorias no setor profissional e social. Ótimos negócios e espetacular estado de saúde. Procure desenvolver algum projeto novo.

CÂNCER 21/06 A 20/07

Os desencontros podem lhe causar muita irritação. Notícias um pouco imprevistas poderão vir hoje. Tome cuidado também com os inimigos ocultos e opositores, pois estes estarão prontos a prejudicá-lo em algum sentido. Bom, porém as pesquisas, às investigações e ao amor.

LEÃO 22/07 A 22/08

Uma relação antiga pode estar se tornando um peso. Uma visita inesperada poderá modificar os seus planos, na parte da tarde. Boa influência aos seus interesses econômicos e também no que se refira ao trabalho e a vida sentimental e amorosa.

VIRGEM 23/08 A 22/09

Experimente fazer alguma coisa extra, além do seu trabalho para aumentar o seu rendimento. Contudo, não deixe de olhar e zelar pelo bem de seus familiares e não fuja das suas responsabilidades e problemas. No amor, ciúmes.

LIBRA 23/09 A 22/10

Período dos mais favoráveis para realizar, com muito sucesso, grandes negócios, empreendimentos e tudo aquilo que possa elevá-lo materialmente. Bom dia para a vida social e ao amor. As suas ideias serão expressas com grande facilidade.

ESCORPIÃO 23/10 A 21/11

Você estará sentindo uma forte necessidade de isolamento. Dia que poderá lhe trazer desentendimentos no ambiente de trabalho e até atritos e discussões, mesmo com pessoas desconhecidas. Para viagens e negócios o dia também é negativo.

SAGITÁRIO 22/11 A 21/12

Lute para não se inibir ou se sentir inferiorizado. Os excessos de prazer, estimulantes e de trabalho que requeiram grande concentração e capacidade mental, não serão de todo favoráveis hoje. Bom fluxo, todavia, aos negócios iniciados anteriormente.

CAPRICÓRNIO 22/12 A 20/01

Tudo tem a sua hora. Pode viajar para descanso. Boa influência para cuidar dos seus interesses pessoais e assuntos sentimentais. Pessoas dentro do seu círculo social irão favorecer seus negócios. Saúde, dinheiro, esportes e loteria com bom fluxo.

AQUÁRIO 21/01 A 19/02

Fase em que será notado onde comparecer. Sua reputação será elevada e seus ideais e ações deverão ser seguidas por pessoas que vivam à sua volta. Mas, para que tudo isso aconteça, siga e dependa da sua própria capacidade.

PEIXES 20/02 A 20/03

Muita disposição, otimismo e compreensão para com os outros. Assim estará você nesta fase que tem tudo para ser maravilhosa. Mas evite estragar tudo isso por causa dos ciúmes e do orgulho pessoal exagerado.

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL JOIOS

COQUETEL

Já disponível em bancas e livrarias!

Entrevistas com especialistas

Como vencer a depressão

Comunicação eficaz com empatia

Coragem de ser autêntico

EMPATIA E FELICIDADE

@coquetel /revistascoquetel

Solução

9 1 N E S S E R

1 7 H V

4 0 4 N 1 3 5 7 0

8 1 0 3 2 7

0 7 4 7 1

6 0 3 7 8

1 7 3 8 1

4 5 0 1 0 1 0

8 1 0 3 2 7

0 7 4 7 1

6 0 3 7 8

1 7 3 8 1

4 5 0 1 0 1 0

CONHEÇA CANCÚN

com quem tem EXPERTISE no turismo

receptivo para BRASILEIROS!

PACOTES - PASSEIOS - ASSESSORIA - CASAMENTOS

ROTEIROS PERSONALIZADOS - ATENDIMENTO 24H

TURISMO RECEPTIVO PARA BRASILEIROS

Tio Nenê Tours

A sua casa em Cancún!

## FOTO DO DIA



RODINEI SANTOS/PMPB

Um canteiro florido e colorido, em formato de pato, enfeita a área central de Pato Branco

FLORI ANTONIO TASCA

## Rede canadense é modelo de combate ao bullying

Apesar da alta prevalência do bullying no Brasil, são poucas as intervenções de forma sistemática no combate da sua prática, ao contrário do que acontece na América do Norte, onde já foram explicitadas as etapas consideradas necessárias para reagir ao fenômeno. Por mais que não seja aconselhável transpor um modelo de avaliação de um país para o outro, desconsiderando o contexto brasileiro, conhecer as experiências de outros países pode ser enriquecedor para as pesquisas e esforços preventivos no Brasil.

Tendo isso em mente, as pesquisadoras Ana Carina Stelko-Pereira e Lúcia Cavalcanti de Albuquerque Williams fizeram o estudo "Desenvolvimento da rede para enfrentar o bullying: lições canadenses", publicado em 2012 na revista "Psicologia Escolar e Educacional". Elas trataram da rede canadense PREV-net, que, em português, significa "Promovendo Relacionamentos e Eliminando a Violência". A rede foi criada para educar, prover ferramentas e auxiliar no desenvolvimento de estratégias e de políticas públicas voltadas ao enfrentamento do bullying. Suas estratégias de ação são variadas e abarcam diferentes públicos, como os próprios alunos, os pais e os educadores.

A rede tomou uma série de medidas práticas voltadas para as crianças, que incluem a divulgação de um número de telefone, caso precisem de ajuda, panfletos que indicam o que fazer se a criança for vítima, autor ou testemunha de bullying, um modelo de carta para contar a um adulto caso estejam envolvidos no bullying, além de vídeos de curta duração, entre outras atividades. Os pais também são orientados sobre como agir caso o seu filho esteja em uma situação

de bullying e há estratégias para uma relação adequada entre pais e filhos. Há ainda orientações específicas para caso o filho tenha orientação homoafetiva.

Todos os profissionais envolvidos na educação, desde o motorista do ônibus escolar até os líderes recreativos, são conscientizados de que exercem um papel importante no combate do problema, pois servem de modelo para as crianças e os adolescentes. Igualmente, eles são orientados sobre como proceder em situações de bullying. São sugeridas ainda à escola discussões, dramatizações, colagens e pesquisas relacionadas à prática de bullying.

Também são promovidas e apoiadas campanhas relacionadas à garantia dos direitos das crianças e dos adolescentes. Há um concurso entre alunos e escolas para selecionar as melhores atividades para combater o problema. A rede também facilita o contato com especialistas para fazerem palestras ou darem consultorias, além de publicar livros e artigos referentes a pesquisas e resultados de investigações na área. São oferecidos subsídios para a criação de diversos materiais de combate, até jogos de videogame.

Há uma intensa participação da rede na mídia nacional. Ela colabora com comitês para a elaboração de leis. Uma comissão permanente de planejamento define os objetivos da rede. Há ainda os parceiros. No tempo de publicação do estudo, havia um total de 62 pesquisadores de 24 universidades e 50 organizações atuando como parceiros da rede. Ela é financiada por empresas privadas, entidades públicas, doações e vendas de materiais, como livros e camisetas. São feitas avaliações constantes das atividades.

Para as autoras do estudo, a PREV-net pode servir como exemplo de atuação para o Brasil. Para isso, é preciso se ater a algumas lições que ela oferece. A primeira é a de que o bullying é responsabilidade de todos e que, portanto, o seu enfrentamento deve ser articulado entre diversos setores sociais. Mais importante do que criar serviços e entidades que competirão por recursos é articular aquelas já existentes. Pesquisadores também devem unir, a despeito de suas diferenças metodológicas ou teóricas.

Deve-se, ainda, buscar alternativas de criação de relacionamentos saudáveis, em vez de simplesmente impor ameaças, medos e reprimendas para conter a prática. Quanto ao financiamento das atividades, ele deve partir de diferentes fontes dos setores público e privado. A rede deve ter um intenso comprometimento com a pesquisa e, naturalmente, deve ser transparente perante a sociedade e os seus próprios financiadores.

As autoras reconhecem que não é uma tarefa fácil, mas consideram que a iniciativa é propícia, diante da alta prevalência do bullying em nosso meio e da urgência em se encontrar soluções para o seu enfrentamento e prevenção.

Educador, Filósofo e Jurista. Diretor do Instituto Flamma – Educação Corporativa. Doutor em Direito das Relações Sociais pela Universidade Federal do Paraná, fa.tasca@tascaadvogados.adv.br

## ARTIGO

## Qual a relação entre o Compliance e as NFTs?

Gabriela Diehl

NFTs são tokens (códigos numéricos) não fungíveis (ou seja, que não podem ser trocados). As NFTs têm registrado em seu código o registro da transferência digital, de forma a garantir a autenticidade aos seus donos. As NFTs podem ser usadas para uma foto, desenho e até mesmo memes e se tornaram uma forma de colecionar tais itens pelo fato de terem a característica de um "cartão de autenticidade" (o que chamamos de token não fungível).

Segundo o site DappRadar, as NFTs movimentaram mais de US\$ 10.7 bilhões de dólares no terceiro quadrimestre do ano de 2021, no total foi movimentado mais de US\$ 44 bilhões. As NFTs são a maior tendência no mundo dos criptoativos e, por isso, a relevância em tratar sobre o tema.

E qual é a relação das NFTs com o Compliance? Em 2021 tivemos a notícia de que o governo dos Estados Unidos proibiu a compra de NFTs por suspeita de envolvimento com lavagem de dinheiro e facilitação de ataques de Ransomware. Ademais, no início do mês de fevereiro/2022 o Tesouro dos EUA alertou para o risco que as NFTs oferecem em relação a lavagem de dinheiro e financiamento do terrorismo.

O que acontece é que ao realizar a compra de uma NFT não é necessário se identificar e devem ser feitas via criptomoedas em marketplaces online. Além do que, é possível movimentar grandes quantias para a compra de NFTs sem que tais transferências sejam submetidas a procedimentos específicos para a prevenção da Lavagem de Dinheiro.

Apesar das criptomoedas serem rastreáveis os criminosos conseguem dificultar o rastreamento de informações, visto que a carteira digital de uma criptomoeda não é necessariamente vinculada a um dado identificado de seu titular.

Assim como acontece no mercado de comercialização de obras de arte, as NFTs abriram um potencial preocupante para a lavagem de dinheiro.

O mundo está cada dia mais voltado para as práticas digitais, por esse motivo o Compliance também deve se adaptar e analisar quais são as melhores práticas para buscar integridade nas relações comerciais.

Práticas de PLD/FT (prevenção a lavagem de dinheiro e financiamento do terrorismo) são importantes ferramentas para mitigação de riscos. Algumas práticas que podem ser implementadas pelas Plataformas de negociação de NFTs são Políticas de KYC (know your cliente), políticas em que é necessário validar quem é seu cliente antes de realizar a transação ou acordo comercial. Além disso, outra prática que pode ser utilizada é a implementação de monitoramento contínuo.

O Compliance é uma ferramenta que vem para auxiliar na promoção da ética e integridade

Dessa forma, é essencial que as Plataformas de negociação de NFTs adotem práticas de Compliance para que seja possível reduzir qualquer risco de lavagem de dinheiro e a prática de outros ilícitos.

Advogada, pós-graduada em Direito Empresarial pela FGV-SP, com especialização em Direito Empresarial Internacional pela Université Montpellier e Direito Internacional e Direitos Humanos por Harvard. Especializada em Proteção de dados, atualmente cursando MBA pela University Canada West e Co-fundadora da Be Compliance

**DIÁRIO DO SUDOESTE**

Propriedade de Editora Juriti Ltda.  
CNPJ 80.192.081/0001-08 - Fundada em 19/03/1986

Administração, Redação e Oficinas  
Rua Caramuru, 1267 - CEP 85.501-356 - Pato Branco - PR

PABX (46) 3220-2066  
www.grupodiario.com.br

Jornalismo: 46 99114-4400 Social: 46 99110-7053 Circulação: 46 99102-4147

Presidente: Delise Guarienti Almeida  
Diretor Geral: André Guarienti Almeida  
Gerente Geral: Edegar L. Del Sent  
Gerente Comercial: Marlene Raiher Charavara  
Editora-chefe: Marcilei Rossi  
Editora de Suplementos: Mariana Salles

Geral: diario@diariosudoeste.com.br  
Redação: redacao@diariosudoeste.com.br  
Publicações legais: editais@diariosudoeste.com.br  
Classificados: classificados@diariosudoeste.com.br  
Comercial: comercial@diariosudoeste.com.br  
Circulação: circulacao@diariosudoeste.com.br

www.diariosudoeste.com.br/assine

ASSINATURAS	Semestral (6 meses)	Anual (12 meses)	Bianual (24 meses)	Online
A vista	R\$ 215,00	R\$ 396,00	R\$ 746,00	R\$ 178,80 (Anual)
Parcelas 3x (30/60/90 dias)	R\$ 85,00	R\$ 140,00	R\$ 265,00	R\$ 89,40 (Semestral)

Nota: Artigos publicados e identificados não traduzem, necessariamente, a opinião deste jornal e são de inteira responsabilidade de seus autores.

**PLANTÃO****Morador encontra homem armado dentro de casa**

A Polícia Militar foi acionada na manhã de quinta-feira para o bairro Aeroporto, em Pato Branco, onde um morador ao chegar no seu imóvel encontrou um homem armado dentro de casa. O bandido pediu para que o morador se retirasse e na fuga efetuou um disparo de arma de fogo, que atingiu o portão da residência.

Conforme informações da Polícia Militar, a residência foi arrombada pelo homem, que provavelmente estava praticando furto. Ele fugiu com um veículo cor azul, possivelmente um utilitário. Pedreiros que trabalhavam em uma residência nas imediações acionaram a Polícia Militar, que realizou buscas, mas não conseguiram localizar o autor do fato. (AB)

**Drogas seriam arremessadas na cadeia**

Na manhã de quinta-feira (17), por volta das 7h45, após denúncia anônima de que na comunidade de São Sebastião do Paraíso, zona rural do município de Bom Sucesso do Sul, um rapaz estaria planejando arremessar entorpecente na Cadeia Pública de Pato Branco, imediatamente a equipe da Patrulha Rural, com apoio da Radiopatrulha de Bom Sucesso do Sul, deslocaram até ao local citado, onde foi identificado o proprietário do imóvel e o suspeito.

Após franqueada a entrada da equipe foram realizadas buscas e localizadas 34,4 gramas de maconha, 46,8 gramas de fumo embaladas e 231,5 gramas de fumo triturado. Diante da situação, o abordado (24) foi encaminhado, juntamente com o entorpecente apreendido, para os procedimentos legais cabíveis.

**Depatran adere aplicativo da CNH Digital**

O Departamento Municipal de Trânsito (Depatran), aderiu ao aplicativo da CNH Digital. Trata-se de um sistema de notificação eletrônica, que é disponibilizado pelo Departamento Nacional de Trânsito (Denatran) e que a população pode baixar gratuitamente no celular. O diretor do Depatran, Robertinho da Luz Dolenga, informou que o cidadão que baixar no celular o aplicativo da CNH Digital terá acesso a todas as autuações eventualmente feitas contra o seu veículo. Com isso, ele poderá, através desse acesso, efetuar o pagamento da autuação, com 40% de desconto.

De acordo com Dolenga, a partir do dia 21 de março todas as pessoas que baixarem o aplicativo terão acesso as autuações lavradas desde 1º de janeiro de 2022. No entanto, a partir do momento em que o cidadão efetuar o pagamento da autuação, ele abre mão de qualquer recurso que pudesse eventualmente fazer.

# Equipes da Rocam prendem traficantes na região

**Adenir Brocco**

ade@diariosudoeste.com.br

Dois traficantes foram presos quarta-feira à noite no bairro Novo Mundo, em Francisco Beltrão, pelas equipes da Rocam do 21º BPM, do 3º BPM de Pato Branco e Rocam de Curitiba. Eles estavam com crack, maconha e dinheiro.

Segundo a Polícia Militar, os policiais estavam realizando patrulhamento pela rua Lúcia Benedetti, bairro Novo Mundo, quando dois masculinos ao avistarem as motocicletas da Rocam entraram em uma construção ao lado de uma residência. Os policiais fizeram a abordagem e durante a revista encontraram no bolso da blusa de um dos suspeitos uma bucha de maconha (1,6 gramas). O outro envolvido apresentou nervosismo e passou a olhar para o chão em meio

a pedras britas, onde os policiais encontraram uma sacola contendo 37 pedras de crack (32,5 gramas)

De acordo com a Polícia Militar, o suspeito confessou ser o proprietário do crack e revelou que vendia por R\$ 50,00 cada pedra. Ele foi revistado e tinha no bolso da bermuda R\$ 450,00 e no quarto da residência os policiais encontraram, em uma bolsa preta, mais R\$ 3.593,00 e uma máquina de cartão de crédito, que seria proveniente do tráfico de drogas.

Os dois traficantes foram presos. Eles foram encaminhados, juntamente com as drogas e o dinheiro, à Delegacia da Polícia Civil para as devidas providências.

As drogas, dinheiro e demais objetos apreendidos pelas equipes da Rocam



DIVULGAÇÃO

## PM recupera objetos e prende suspeito de furto

Após denúncias, a Polícia Militar deslocou-se na tarde de quarta-feira até o centro de Pato Branco para averiguar uma situação de furto em residência. Chegando ao local, a equipe foi informada pelo solicitante de que um rapaz, ao notar que estava sendo observado, teria largado uma sacola em via pública, contendo diversos objetos eletroeletrônicos. Em seguida, ele pulou o muro de um terreno baldio ao lado da casa invadida.

Diante das informações, os policiais realizaram diligências e abordaram um suspeito, que estava em uma rua próxima ao local do fato. Trata-se de um rapaz, de 22 anos, que foi preso e encaminhado, juntamente com os objetos recuperados, à Delegacia da Polícia Civil para as providências cabíveis ao fato.



DIVULGAÇÃO DO PA

Os objetos que foram recuperados pela Polícia Militar

veis ao fato.

A Polícia Militar alerta a população para sempre que possível investir em segurança residencial, como instalar grades e trancas ex-

tras em janelas e portas, alarmes, iluminação fotoelétrica na área externa e sistema de monitoramento por câmeras. Tudo isso sem esquecer de praticar a vizinhança

segura, pois conhecer quem mora nas proximidades pode fazer toda diferença em casos de movimentação e identificação de suspeitos. (AB)

## Pelotão de Trânsito do 3º BPM tem atendimento de segunda a sexta-feira

**Redação**

redacao@diariosudoeste.com.br

A divisão de comunicação do 3º Batalhão de Polícia Militar (BPM), emitiu comunicado nessa quinta-feira (17), informando o horário de atendimento ao público do Pelotão de Trânsito, que é de segunda a sexta-feira, das 8h às 19h, sem fechar para o almoço.

O Pelotão é responsável pelas orientações e fiscalização de trânsito, ao mesmo tempo em que são disponibilizados diversos serviços nestes horários, como a confecção do Boletim de Acidente de Trânsito Eletrônico Unificado (Bateu), retirada de veículos mediante liberação do Departamento Estadual de Trânsito (Detran), apresentação de

veículos que foram fiscalizados e condicionados à regularizadora.

O comunicado ressalta ainda a importância de o cidadão estar portando documentos pessoais e do veículo, quando buscar atendimento no Pelotão.

**Curiosidades**

O Bateu é um serviço da Polícia Militar do Paraná que tem como finalidade proporcionar comodidade ao cidadão permitindo efetuar, pela internet, o registro de acidente de trânsito sem pessoas feridas, com apenas danos materiais. Este serviço encontra-se disponível através do link: [www.bateu.pr.gov.br](http://www.bateu.pr.gov.br).

Informações também podem ser obtidas pelo telefone 46 3272-1719.



DIVULGAÇÃO

O atendimento no Pelotão de Trânsito é mantido no horário do almoço

# Wellisson reforça o Azuriz na sequência da temporada

A diretoria do Azuriz Pato Branco contratou Wellisson para a sequência da temporada. O centroavante estava no CE União, de Francisco Beltrão, que disputou o Campeonato Paranaense da 1ª Divisão, mas acabou rebaixado.

Wellisson está treinando com o grupo do Azuriz no CT Galha Azul. Ele aguarda a liberação no Boletim Informativo Diário (BID) da CBF para ter condições de jogo.

O técnico Fabiano Daitx está aproveitando o período sem jogos para aprimorar os treinamentos, buscando melhorar o entrosamento da equipe para a sequência da Copa do Brasil e a estreia no Campeonato Brasileiro da Série D. Os trabalhos da equipe ocorrem diariamente no CT Galha Azul.

O Azuriz está fazendo história na Copa do Brasil. O representante de Pato Branco eliminou o Botafogo (SP) e o Mirassol e aguarda o adversário da terceira fase, que poderá ser uma das grandes equipes do futebol brasileiro. A CBF deverá realizar o sorteio da Copa do Brasil no próximo dia 28.

Já na Série D do Campeonato Brasileiro, o Azuriz vai estrair em casa, contra o Caxias (RS). O jogo está marcado para o dia 17 de abril, às 16h, no Estádio Os Pioneiros. (AB)

Wellisson já está treinando com o grupo do Azuriz



DIVULGAÇÃO

## Inter se prepara para o clássico

Está chegando a hora de decidir uma vaga na final do Campeonato Gaúcho. Na manhã desta quinta-feira (17), o grupo colorado realizou, no CT Parque Gigante, o penúltimo treinamento antes do Gre-Nal 436. Serão

dois clássicos para decidir um dos finalistas da competição estadual.

No treinamento desta quinta, a comissão técnica organizou um circuito físico no gramado. Depois, os trabalhos foram táticos,

de bola parada defensiva e ofensiva, seguido por um exercício coletivo. O treinador Alexander Medina aproveita a semana para ajustar todos os detalhes da equipe que entrará em campo.

O duelo entre Inter e Grê-

mio está marcado para este sábado (19), às 16h30, no estádio Beira-Rio, pelo jogo de ida da semifinal. No primeiro clássico do ano, o Colorado venceu por 1 a 0, gol de David, na primeira fase do Gaúcho. (Assessoria)

## Vettel está fora do GP do Bahrein por covid-19

O alemão Nico Hulkenberg substituirá o compatriota Sebastian Vettel na abertura da temporada da Fórmula 1 no Bahrein, depois que o tetracampeão mundial testou positivo para covid-19, disse a equipe Aston Martin na quinta-feira (17).

“Sebastian Vettel testou positivo para covid-19 e, portanto, não participará do Grande Prêmio do Bahrein

de 2022”, afirmou a equipe em comunicado. Os treinos para a corrida de domingo começam na sexta-feira.

Hulkenberg é o piloto reserva da equipe. Ele já substituiu o mexicano Sergio Perez duas vezes e o canadense Lance Stroll uma vez em 2020, quando a equipe de Silverstone competia como Racing Point, com ambos os pilotos testando posi-

tivo para covid-19.

O vencedor das 24 Horas de Le Mans de 2015 participou de 179 GPs de Fórmula 1, sem subir ao pódio, em uma carreira que começou com a Williams em 2010 e incluiu passagens pela Force India, antecessora da Aston Martin. Ele detém o recorde da F1 de mais provas sem terminar entre os três primeiros.

A corrida de domingo marca o início de uma nova era para a Fórmula 1, com uma grande reformulação aerodinâmica e os carros mais pesados e com pneus maiores. Vettel é o segundo piloto a testar positivo para covid-19 este mês. O australiano Daniel Ricciardo, da McLaren, deve retornar ao paddock após um período de isolamento. (Agência Brasil)

## Seleção Feminina Sub-17 garante vaga no Mundial

Pela segunda rodada do quadrangular final do Sul-Americano Feminino Sub-17, o Brasil venceu o Paraguai por 3 a 0 e carimbou o passaporte para o Mundial da categoria, que acontece na Índia durante o mês de outubro.

O Brasil ocupou o setor ofensivo do campo desde os primeiros minutos de jogo e não demorou muito para abrir a contagem. Rebeca, aos dez, deu lindo passe para Aline, que tocou por cima da goleira para fazer 1 a 0. Passados os 30 minutos, novamente Aline e Dudinha construíram boas chances, mas carimbaram o poste.

Na volta do intervalo, Dudinha apareceu pelo lado esquerdo, fez boa jogada individual e bateu cruzado para o fundo das redes. Aos 41 minutos, Aline achou Rhaissa no meio da área, que girou e bateu bonito para dar números finais ao confronto.

Agora, a Seleção Feminina Sub-17 volta a campo neste sábado (19) para brigar pelo título da competição sul-americana diante da Colômbia, a partir das 20h30 (de Brasília). Até aqui a Canarinho tem 100% de aproveitamento em seis jogos, marcou 32 gols e não sofreu nenhum. (CBF)

## Furacão treina para encarar o Londrina

Os elencos principal e de Aspirantes do Athletico trabalharão quinta-feira (17), no CAT Caju. O Rubro-Negro se prepara para os próximos desafios da temporada. O primeiro deles será o jogo de volta das quartas de final do Campeonato Estadual, diante do Londrina, às 16h de domingo (20).

O dia no CAT Alfredo Gottardi começou com felicitações e o famoso corredor para o goleiro Santos, aniversariante de quinta-feira (17). O jogador, que completou 32 anos, não escapou da brincadeira com os colegas. Em seguida, os jogadores athleticanos participaram de exercícios táticos, movimentações ofensivas com finalizações e jogos em campo reduzido.

Nesta sexta-feira (18), os grupos voltam ao CAT Caju para um novo dia de trabalhos.

A partir de abril, o Athletico Paranaense começa a disputar as principais competições do calendário de 2022: a Conmebol Libertadores, o Campeonato Brasileiro e a Copa do Brasil. O sorteio da fase de grupos da Libertadores será no dia 25 de março. Já o sorteio da terceira fase da Copa do Brasil acontecerá no dia 28 de março. (Assessoria)



DIVULGAÇÃO

O Furacão se prepara para os desafios da temporada

## Fluminense é recebido com protestos

O Fluminense desembarcou quinta-feira (17) pela manhã no Rio de Janeiro, debaixo de protestos. Um grupo de aproximadamente 20 pessoas foi ao Aeroporto Internacional Tom Jobim receber a delegação do Tricolor Carioca, que voltava do Paraguai após ser eliminado pelo Olimpia jogo de volta da fase preliminar da Copa Libertadores da América. Houve briga e confusão entre seguranças e torcedores.

Na noite de quarta (16), no estádio Defensores Del Chaco lotado, na capital Assunção, os brasileiros perderam para os donos da casa por 2 a 0 no tempo normal. Como no primeiro jogo, o Flu venceu por 3 a 1, a decisão foi para as penalidades, vencidas pelo Olimpia, por 4 a 1. “A gente jogou mais retraído, mas entramos com três atacantes de velocidade. Não dá pra explicar, a desolação é grande”, lamentou Abel Braga, técnico do Tricolor carioca.

Com a eliminação da competição continental, o Fluminense vai deixar de receber três milhões de dólares (cerca de R\$ 15 milhões) de premiação da Conmebol. O Tricolor agora vai disputar a Copa Sul-Americana, mas antes volta a campo pelas semifinais do Campeonato Carioca para encarar o Botafogo na próxima segunda (21). (Agência Brasil)



**DR. RADAMÉS DELUQUE MOLOSSI**

ESPECIALISTA EM IMPLANTODONTIA E PERIODONTIA

☎ 46 3199-5052 . 46 98817-5223 ✉ rdmclinicaodontologica@hotmail.com

📍 Centro Multiprofissional, Av. Brasil, 530, Centro, Pato Branco/PR



CRO-PR-25.542



A maior  
**PÁSCOA**  
da região



**Patão**  
SUPERMERCADO



**PASCOA DE VERDADE É NO PATÃO!**

## Peito sem silicone



Cirurgia de explante mamário ganha as redes sociais depois de celebridades optarem por tirar suas próteses de silicone. Saiba tudo sobre o procedimento e quando ele é indicado.

### **NUTRIÇÃO**

Domingo, 20 de março, é Dia Mundial Sem Carne

### **SAÚDE DA MENTE**

Qualidade do sono está intimamente ligada à saúde mental

### **ARTIGO**

Consequências do consumo de álcool durante a pandemia

## | ARTIGO

# Consumo de álcool na pandemia: qual o limite entre lazer e vício?



Entre as diversas consequências da pandemia – que já perdura dois anos –, o uso nocivo de álcool e drogas e seus efeitos na saúde mental têm causado muita preocupação em especialistas da área da saúde.

Diferentemente do que foi divulgado equivocadamente no início da pandemia, o álcool, especialmente o consumo excessivo, enfraquece o sistema imunológico e diminui a capacidade de o organismo combater as doenças infecciosas bacterianas e virais, como a covid-19.

Além disso, o consumo de álcool está vinculado a mais de 230 doenças, sendo responsável pelo agravamento de problemas hepáticos, cardiovasculares, câncer, tuberculose e HIV/Aids, pelo resultado dos efeitos teratogênicos, tóxicos e imunossupressores do etanol, além de aumentar os casos de violência e suicídio.

O alcoolismo, hoje, é uma das principais causas de mortalidade evitável no mundo, responsável por 3 milhões de óbitos a cada ano, de acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde).

Na saúde mental, o impacto do consumo de álcool ocorre tanto em curto como em longo prazo e está relacionado ao efeito depressor que ele causa no Sistema Nervoso Central e à ação sobre os neurotransmissores, como GABA, Glutamato, Serotonina, dopamina e outros, podendo precipitar episódios de violência e agravar quadros de depressão e ansiedade.

Com apenas algumas doses, o álcool pode produzir danos detectáveis à memória, causando episódios de amnésia, conhecidos como “branco”, no qual o indivíduo não consegue se lembrar de detalhes de um evento ou até mesmo de um evento inteiro.

A exposição repetida ao álcool pode causar, ainda, danos cerebrais e tolerância, levando ao consumo de quantidades cada vez maiores, até que a dependência química se instala. Em longo prazo, o uso excessivo pode causar doenças irreversíveis, como cirrose hepática e demências, como a Síndrome de Wernicke-Korsakoff, um distúrbio mental causado por uma deficiência de tiamina, encontrada principalmente em alcoólatras e pessoas desnutridas.

Para tentar aliviar o estresse e preocupações cotidianas, sobretudo devido ao isolamento social imposto pela pandemia, muitas pessoas recorreram ao álcool no ambiente domiciliar. Estudos realizados pela

Organização Pan-Americana da Saúde (Opas), em 2020, confirmam que esta preocupação tem sentido: cerca de 52% dos entrevistados citaram pelo menos um dos sintomas emocionais, como ansiedade, nervosismo, insônia, preocupação, medo, irritabilidade e dificuldade para relaxar, para justificar o aumento no consumo de álcool. No Brasil, uma pesquisa realizada pela plataforma “Compre & Confie” indica que a venda online de bebidas alcoólicas subiu 93,9% no período entre fevereiro e maio de 2020, em comparação ao ano anterior.

A busca pelo uso de álcool em situações de estresse ocorre pela impressão de relaxamento que ele causa na fase inicial do uso. Porém, este efeito, chamado de depressor do sistema nervoso central, traz diversas consequências negativas.

Em crianças e adolescentes, ainda serão necessários alguns anos para identificarmos os prejuízos decorrentes da convivência com adultos que aumentaram o consumo de bebida alcoólica durante a pandemia, mas acredita-se que a exposição exacerbada esteja associada à iniciação precoce, pela facilidade do acesso, percepção de aceitação social do consumo e mudança negativa no padrão normativo destes jovens, fazendo com que eles passem a interpretar o beber como algo cotidiano.

A história mostra que o abuso de álcool tende a crescer substancialmente após catástrofes globais, como guerras, exposição a ataques terroristas, situações de luto e crises sanitárias.

Portanto, é possível imaginar que os padrões de consumo de álcool serão aumentados nos próximos anos, com implicações à mortalidade e morbidade associadas. Sendo assim, devemos prestar especial atenção aos métodos adaptativos que escolhermos implementar em nosso estilo de vida neste “novo normal”, para garantir não somente a nossa saúde física, mas sobretudo a saúde mental pelos próximos anos.

| **Dra. Aline Sabino é psiquiatra da Rede de Hospitais São Camilo**

## EXPEDIENTE

Material integrante do Jornal Diário do Sudoeste. Não pode ser vendido separadamente.

Propriedade da Editora Juriti Ltda.

CNPJ 80.192.081/0001-08

Presidente: Delise Guarienti Almeida

Direção geral: André Guarienti Almeida

Editora de suplementos: Mariana Salles

Diagramação: Wagner Mello

www.diariosudoeste.com.br

saude@diariosudoeste.com.br

PABX: (46) 3220-2066 - Rua Caramuru, 1267

Cx. Postal 288 • Pato Branco/PR - CEP 85.501-356

## | SAÚDE DA MENTE

# Dia Mundial do Sono: saiba como a qualidade do sono influencia na saúde mental

Arquivo



Em 18 de março é comemorado o Dia Mundial do Sono, iniciativa da World Sleep Foundation, representada no Brasil pela Associação Brasileira do Sono. Com tema “Sono de Qualidade, Mente Sã, Mundo Feliz”, a data pretende alertar para o aumento de transtornos psicológicos, como ansiedade e depressão, e sua correlação com a qualidade do sono.

De acordo com uma pesquisa do Instituto Ipsos, encomendada pelo Fórum Econômico Mundial, 53% dos brasileiros declararam que seu bem-estar mental piorou um pouco ou muito no último ano. Essa porcentagem só é maior em quatro países: Itália (54%), Hungria (56%), Chile (56%) e Turquia (61%). “O sono está intimamente ligado com a saúde mental. Ele faz parte do tripé para mais qualidade de vida e uma rotina adequada, junto com alimentação saudável e exercício físico.” diz Josué Alencar, fundador e diretor do Persono, que promove iniciativas para melhorar a qualidade de vida das pessoas através do sono.

## ENTENDA COMO A QUALIDADE DO SONO INFLUENCIA NA SAÚDE MENTAL:

### RELAÇÃO QUE COMEÇA BEM CÉDO

Um estudo de pesquisadores britânicos e finlandeses encontrou uma as-

sociação entre a irregularidade das rotinas de sono em crianças a partir dos seis meses de idade com o surgimento de experiências psicóticas no início da pré-adolescência, mais precisamente aos 12 e 13 anos de idade.

Esse mesmo grupo de estudiosos também foi capaz de relacionar a falta de sono em crianças de 3 anos e meio com sintomas de Transtorno Borderline (Transtorno de Personalidade Limítrofe) aos 10 e 11 anos de idade. “Ao nascer, a qualidade do sono já deveria ser prioridade dos pais com relação a criança, mas a natureza particular do sono infantil, muito mais longo que o adulto, faz com que isso acabe passando batido. Sendo comum pais acreditarem que como a criança está dormindo mais do que 7h, ela está dormindo bem. O que não é uma verdade”, explica Alencar.

### FATOR DE RISCO PARA APNEIA DO SONO

A apneia do sono é um distúrbio do sono cuja principal característica são as alterações respiratórias enquanto a pessoa dorme, com períodos de respiração pouco profunda e até micro paradas respiratórias. Entre os fatores de risco para a apneia estão a obesidade, amígdalas, língua e úvula grandes, grande circunferência do pescoço e síndromes genéticas com deformidades craniofaciais evidentes. O sexo biológico masculino também é fator de

risco, assim como a presença de distúrbios psiquiátricos. “Sim, a saúde mental afetada pode facilitar a aparição da apneia do sono, assim como o uso de algumas medicações psicotrópicas usadas no seu tratamento. Reforçando a bilateralidade do sono-saúde mental, também sabemos que a apneia pode prejudicar a saúde emocional devido a ela diminuir a qualidade do sono”, complementa Alencar.

### O ESTRESSE DIMINUI O SONO PROFUNDO

Um grupo de pesquisadores na Suíça testou um grupo de pessoas e encontrou evidências de que estresse é capaz de reduzir a quantidade de sono profundo, também conhecido como sono de ondas lentas. Alencar esclarece que “o sono profundo é a etapa da noite na qual efetivamente descansamos. Esse descanso permite o melhor funcionamento de diversas funções do corpo, da musculatura ao sistema imunológico. Também ocorrem nessa fase a reparação e a reconstrução de tecidos, ossos e músculos.

Por isso ele é especialmente importante para atletas antes e depois de uma competição.” O estresse deixa você sem tudo isso.

### HIPEREXCITAÇÃO MENTAL ANSIOSA DIFÍCULTA O INÍCIO DO SONO

A hiperexcitação mental é característica clássica de pacientes com ansiedade, que não conseguem “desacelerar” os pensamentos, bastante intrusivos, seja como um repasse do que aconteceu no dia ou com a agenda do dia seguinte. Essa mente acelerada é um dos fatores-chave da dificuldade para dormir e ainda aumenta a frequência dos despertares noturnos. Também falando de ansiedade, tanto ela causa problemas para dormir quanto dormir mal pode causá-la. “Disrupções do sono estão presentes em quase todos os distúrbios psiquiátricos, assim como pessoas com insônia crônica têm mais chances de desenvolverem distúrbios de ansiedade”, explica a Associação Americana de Ansiedade e Depressão.

**Tarcila Mara Cichocki**  
PSICÓLOGA CRP 08/30696

Pós-graduanda em Psicologia da Saúde e hospitalar na Faculdade Pequeno Príncipe em Curitiba

Atendimento on-line de adolescentes e adultos

Horário de atendimento: segunda a sexta-feira das 8h às 12h

46 99105-3965 - tarcilacichocki@gmail.com - Pato Branco/PR

**Sitha** clínica de metabologia

- ◆ OZÔNIOterapia
- ◆ EXAMES GENÉTICOS
- ◆ SOROTERAPIA
- ◆ IMPLANTES HORMONAIS

A Sitha oferece os melhores e mais modernos tratamentos para promover a saúde, a autoestima, a beleza, o equilíbrio e o bem-estar de forma integral.

Conheça mais sobre a Sitha Clínica de Metabologia:  
[@sithaclinica](#) [@drathaimussi](#)

Thereza Mussi | 46 3220 2939 - 46 99129 7087 | Av. Brasil, 450 . Sala 706 . Pato Branco

| SAIBA MAIS

# Explante em evidência

Tudo o que você precisa saber sobre a cirurgia de retirada da prótese de silicone

| Mariana Salles  
mariana@diariodosudoeste.com.br

Victoria Beckham, Scarlett Johansson, Monica Benini, Mayra Cardí, Ashley Tisdale e mais recentemente Carolina Dieckmann, entre outras celebridades, realizaram, nos últimos 2 anos, a cirurgia de explante mamário, ou seja, optaram por retirar suas próteses de silicone dos seios. Por serem mulheres com grande visibilidade pública, esse procedimento é visto como tendência, assim como o aumento do volume das mamas foi nas últimas décadas.

Ainda assim, a cirurgia plástica mais realizada no mundo continua sendo o implante de silicone – que aparece em segundo lugar no Brasil, país campeão mundial em procedimentos, perdendo apenas para o número de lipoaspirações. Contudo, dados da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP) apontam para um grande crescimento pela busca de cirurgia de explante.

Conforme o cirurgião plástico Vinicius Julio Camargo, apesar do crescente número de mulheres que decidem pela retirada da prótese, seja por estética ou pelo surgimento de complicações que levam à essa necessidade, em número de explantes ainda é pequeno quando comparado ao número de procedimentos realizados para a colocação do silicone. “A cirurgia de aumento mamário traz um grande benefício para as pacientes, envolvendo questões de autoestima, segurança no convívio social, maior facilidade em relacionamentos pessoais. Apesar de envolver algumas preocupações, o mais frequente, depois da prótese colocada, é que as pacientes, diante da necessidade da retirada das próteses, optem por procedimentos que não retirem os implantes,

a não ser quando existe uma indicação médica formal que impeça a permanência”, explica.

Ainda assim, não é possível ignorar o crescimento da procura pela cirurgia de retirada da prótese de silicone. Conversamos com o cirurgião plástico sobre o procedimento. Confira:

## Caderno Saúde - Há uma crescente de mulheres querendo tirar o silicone. Na sua opinião, por que isso está acontecendo?

Dr. Vinicius Julio Camargo - O explante mamário, ou seja, a cirurgia para a retirada de silicone, está presente cada vez mais nas redes sociais, nos debates na mídia e também nos consultórios de cirurgia plástica, não somente do Brasil, mas também de outros países. Muito mais do que considerar este procedimento como uma tendência, é importante compreender os motivos que levam à tomada de decisão da paciente. Após a colocação das próteses de silicone, é importante que a mulher faça um acompanhamento periódico, não somente através das consultas com o médico assistente, mas também por exames físico e de imagens, para verificar a possível ocorrência de alteração na característica do implante ou mesmo do surgimento de algum tipo de problema relacionado a presença desses implantes. Os principais motivos que levam uma paciente a optar pela retirada são desejo de mudar a característica estética; não ter se adaptado aos implantes, o que é raro; ou então por simplesmente desejar um aspecto de mama menor, mais equilibrado e principalmente sem ter a necessidade de um acompanhamento a longo prazo, que é exigido quando se tem prótese.

Por outro lado, levando em consideração as recomendações médicas



Arquivo

sobre o implante, nós podemos citar que, assim como qualquer outro procedimento cirúrgico, no pós-operatório podem surgir alguns problemas em longo prazo, e eles na maioria das vezes estão relacionados com uma resposta cicatricial inflamatória ou mesmo imunológica do organismo da paciente em relação à presença das próteses. Em caso mais graves podem ocorrer complicações que ficaram conhecidas como doença do silicone. Isso é uma manifestação muito rara e que muitas vezes fica difícil estabelecer porque não existem testes específicos ou critérios reconhecidos para a sua definição, simplesmente porque os sintomas são muito imprecisos e dificilmente relacionados à presença do implante.

Em conjunto com as complicações relacionadas à doença do silicone, quando o paciente apresenta alguma predisposição ao desenvolvimento de doenças autoimunes, a colocação da prótese de silicone pode ser um gatilho para o surgimento da Síndrome Autoimune Induzida por Adjuvantes (ASIA). Quando a substância externa provoca uma reação imunológica no organismo, ela pode acontecer de uma maneira exagerada, fazendo com que o corpo tenda a se defender de uma determinada substância ou produto não reconhecido por ele. As consequências podem ser muito variáveis e semelhantes a processos inflamatórios, condições clínicas que devem ser precisamente diagnosticadas e tratadas pelo acompanhamento médico.

Outra complicação também preocupante e, felizmente, bastante rara de acontecer é o desenvolvimento de células anaplásicas na capa que envolve a prótese mamária, ocasionando um tipo raro de linfoma de grandes células, que é considerado um câncer do sistema imunológico.

## Como é feita essa cirurgia de explante?

Dependendo da característica da mama no momento em que se está programando a retirada do implante

mamário é que será definida a maneira de realizar esse procedimento. A retirada do implante pode ser somente através da cicatriz aonde foi realizada sua colocação, ou por via inframamária, mas na maioria dos casos, principalmente quando ocorreram alterações nas características da mama, volume mamário, flacidez de pele ou mesmo pelas alterações hormonais e variações de peso que ocorreram ao longo do tempo, pode ser necessário a realização da retirada do excesso de pele para o reposicionamento e a correção da flacidez para que a característica da mama possa ser reestabelecida da melhor maneira.

Naqueles casos onde não há um volume mamário suficiente para promover a sustentação da pele e a estabilidade do tecido mamário, pode ser indicado a realização de um procedimento de lipoenxertia mamária. Neste caso é realizada a retirada do tecido gorduroso de outras regiões corporais e através de um método específico para a aplicação se utiliza o tecido gorduroso para promover o aumento do volume mamário. Na maioria das vezes, esse procedimento de lipoenxertia não pode ser realizado no mesmo momento da retirada do implante, apesar de sempre se tentar promover o melhor aspecto possível da mama já na cirurgia de retirada dos implantes.

## Há exigências pré-operatórias para a cirurgia?

A preparação para uma cirurgia de explante mamário é semelhante a qualquer outro procedimento de cirurgia mamária. Ou seja, envolve a realização de exames laboratoriais, radiológicos e de imagem, principalmente para verificar a integridade dos implantes porque os cuidados e planejamentos da realização da cirurgia acaba sendo baseado na característica e real necessidade de fazer algum tipo de procedimento mais abrangente, incluindo a retirada não somente do implante como também da cápsula que o envolve, o qual é chamado de capsulectomia.

Outro detalhe é que, caso exista



**LUIS SCHIRR**  
ALERGIA E IMUNOLOGIA  
Criança e Adulto  
CRM 34338 - RQE 30139

Especialização IFF FIOCRUZ - RJ



- Alergias Respiratórias
- Alergias Alimentares
- Alergias da Pele
- Alergias a Medicamentos

- Imunoterapia (“vacinas para alergias”)
- Anafilaxias
- Imunodeficiências
- Realizações de Testes Alérgicos.



@druisschirr

46 3220-2930 46 3220-2931  
Av. Brasil, 450 - Centro - Pato Branco - Thereza Mussi - 3º andar

algum tipo de alteração ou suspeita de alguma complicação relacionada ao implante, existem protocolos que são mundialmente estabelecidos para que o procedimento seja realizado respeitando os critérios de proteção para evitar qualquer tipo de complicação ou agravamento no naqueles casos que exista algum tipo de doença relacionada a presença do implante mamário.

#### Quais cuidados pós-operatórios a mulher deve tomar?

Os cuidados pós-operatórios vão depender do tipo de procedimento realizado. Eles podem ser mais ou menos complexos. Nos casos de retirada do implante em que foi possível a acomodação do tecido mamário sem grande mobilização de pele ou reposicionamento da glândula, a recuperação acaba sendo mais simples. Porém, pode ser necessário a manutenção de drenos a fim de evitar que ocorra acúmulo de líquido no local onde antes estava o implante. A manutenção desse dreno pode ser de 24 horas até uma semana depois do procedimento. Também é importante respeitar os cuidados, que envolve repouso, evitar a realização de atividades físicas, principalmente de movimentos com os membros superiores, para que a acomodação e a cicatrização dos tecidos ocorra de maneira mais fácil, evitando a ocorrência de problemas como seromas, hematomas ou o mau posicionamento da mama após a realização da retirada dos implantes.

#### Além da vontade da mulher, quando essa cirurgia é indicada?

As principais procuras pela retirada do implante mamário, além de uma decisão da própria paciente, seriam a ocorrência de contratura capsular, que produz uma deformidade do implante devido a formação de uma capsula fibrosa rígida ao redor do implante. O enrijecimento da mama pode causar dores, desconfortos e até mesmo alteração no formato. Nesse caso, pode-se retirar o implante e a cápsula e colocar implantes de outros tamanhos, sem a necessidade absoluta de a paciente permanecer sem a prótese.

Outra situação é a ocorrência de células anaplásicas na capsula da prótese, o chamado ALCL (linfoma anaplásico de grandes células), considerado um tipo de câncer e sobre o qual já falamos. Quando diagnosticado precocemente, a simples remoção da capsula e implante já é o tratamento definitivo para esse tipo de patologia, não necessitando nenhum tipo de tratamento adicional.

Também é passível de cirurgia a ruptura do implante mamário, que não necessariamente leva a necessidade do explante, podendo ser somente substituída a prótese. A ocorrência de ruptura pode ser assintomática ou sintomática, com desconforto, dor, sensação de calor ou outras alterações no tecido mamário, inclusive no aspecto, com a perda de volume ou de sustentação.

Reações que também podem ocorrer com a colocação de silicone são as sistêmicas, semelhantes a patologias reumatológicas, quando acon-

tecem manifestações inespecíficas, como dores articulares, ressecamento de mucosa, falta de força, sonolência, e que depois de uma longa investigação, quando se afasta qualquer outro tipo de doença que poderia causar esses sintomas diretamente, se conclui a possível relação com a presença do implante. São relativamente pouco frequentes, mas quando acontecem trazem transtorno para a paciente. Nesse caso, sendo uma das melhores soluções a retirada do implante, com a resolução dos sintomas em poucas semanas.

#### O explante só pode ser feito no hospital ou é um procedimento ambulatorial?

As cirurgias para as retiradas de implante nem sempre são procedimentos pequenos ou rápidos, que podem ser realizados em nível ambulatorial. O ideal é que esses procedimentos sejam realizados em ambiente com segurança, com uma equipe de profissionais que estejam habilitados e capacitados para prestar o suporte necessário ao cirurgião e também a paciente para maior segurança e tranquilidade durante a cirurgia. Conforme a recomendação da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP), procedimentos de médio e grande porte devem ser realizados em ambiente hospitalar.

#### Como escolher o cirurgião plástico para fazer o explante?

Nas situações em que existe a necessidade da retirada de implante, o mais coerente é que a paciente busque o profissional que realizou a cirurgia de colocação dos implantes porque ele terá as informações de tamanho, técnica utilizada, posição dos implantes e também algum detalhe específico do método utilizado durante a cirurgia para a colocação. Naquelas situações onde existe uma impossibilidade, seja por mudança de cidade ou qualquer outro fator que motive a paciente a buscar um outro profissional, é importante se informar se ele tem a experiência necessária para realização de procedimentos mamários porque muitas vezes a cirurgia para a retirada do implante envolve questões muito maiores do que somente o procedimento, que vão de análise técnica adequada, identificação de outros fatores de risco e principalmente pela possibilidade de encontrar as melhores soluções para que a paciente possa ter o melhor aspecto possível da sua mama após a retirada das próteses de silicone. A SBCP, entidade que direciona a formação e coordena os principais treinamentos e capacitações dos profissionais da cirurgia plástica no Brasil tem um grande número de profissionais competentes e aptos a realizar esse tipo de procedimento. É evidente que a escolha é individual, baseada em informações, segurança, indicações e, depois de ter realizado uma cirurgia, a perfeita compreensão dos objetivos que serão buscados durante a realização desse tipo de procedimento, e que envolve os preceitos básicos de todos os procedimentos relacionados a cirurgia plástica estética e também da reparadora.



| Vinicius Julio Camargo é médico cirurgião plástico, membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica. CRM-PR 19651 / RQE 54456

## Dr. Fábio Franzoni

CRM-PR 15917 | RQE 10728

### Urologia

- Formado pela UFPR
- Residência Médica em Cirurgia Geral no H.C - UFPR
- Residência Médica em Urologia no HNSG - Curitiba

(46) 3225.8354 / 9101-2265

Rua Silvio Vidal, 175 - 5º andar - Centro Médico Dr. Silvio Vidal - Pato Branco

## | SAÚDE DA MULHER

# 5 dicas para aliviar as cólicas menstruais

Não é difícil encontrar mulheres que sofram com as terríveis cólicas do período menstrual. Essas dores afetam diretamente a produtividade durante o ciclo e se tornam desgastante, fazendo com que o uso de medicamentos de farmácia, especialmente os anti-inflamatórios, sejam necessários para o alívio momentâneo.

Porém, as cólicas podem estar atreladas a outras condições, como a endometriose, que atinge cerca de 10% da população feminina em idade reprodutiva, impactando a qualidade de vida e a produtividade da mulher. Neste caso, segundo o ginecologista Patrick Bellelis, especialista em endometriose, quando as dores acontecem fora do período é um sinal para buscar acompanhamento médico e iniciar um tratamento.

## CONFIRA ALGUMAS DICAS DO ESPECIALISTA PARA ALIVIAR AS CÓLICAS EM CASA:

### 1 - COMPRESSAS DE ÁGUA MORNA

Uma das técnicas mais antigas e mais reconfortantes no período de cólica pode ser explicada pelo fato do calor ativar o fluxo sanguíneo e amenizar as dores. Para fazer, basta colocar uma bolsa de água morna ou compressa no local das cólicas e deixar por cerca de 15 minutos. É importante proteger a pele do contato direto, colocando um pano entre a bolsa e a pele para evitar queimaduras.

### 2 - APOSTE EM BEBIDAS QUENTES

As bebidas quentes têm o mesmo efeito da bolsa de água quente, auxiliando no alívio das dores. Porém, evite bebidas com cafeína, que tem o potencial de agravar as dores em algumas mulheres. Aposte em chás, como de camomila, hortelã, alecrim, louro e lavanda, que possuem propriedades relaxantes, calmantes e anti-inflamatórias.

### 3 - ATENÇÃO COM A ALIMENTAÇÃO

Alguns alimentos, como doces e comidas mais gordurosas, podem causar inchaço e retenção de líquido em alguns organismos, aumentando o aparecimento de cólicas menstruais. Por isso, durante o ciclo, é interessante manter uma dieta mais equilibrada, evitando o excesso de açúcares e gorduras, dando prioridade para legumes, verduras, frutas e carnes magras, além de ingerir bastante água.

### 4 - MANTENHA HÁBITOS SAUDÁVEIS

Exercícios físicos ajudam muito na diminuição da dor durante o período menstrual. Novamente, as atividades físicas aumentam o fluxo sanguíneo, liberando endorfina, auxiliando no controle das dores. Em contrapartida, fumar pode ser ainda mais prejudicial nessa época, por conta da vasoconstrição que o tabaco causa. Dessa forma, evitar fumar também é a melhor opção para amenizar as cólicas.

### 5 - DESCANSO

O estresse, atrelado a um estilo de vida corrido, contribui bastante para o aumento das cólicas. Quando o corpo descansa durante um sono de qualidade, o equilíbrio é restabelecido. Então, o descanso aliado aos hábitos saudáveis, contribuem para um ciclo menstrual com menos desconforto.



Arquivo

NEM SEMPRE O QUE  
MERECE SUA ATENÇÃO  
*está na tela.*

umquatroquatro

Se você passa muito tempo no celular, TV ou computador, e depois percebe que seus olhos ficam avermelhados, sentindo ardência ou coceira, então provavelmente você pode ter **Síndrome do Olho Seco**.

Originada pela ausência na produção de lágrimas, em quantidade e qualidade suficiente para manter os olhos devidamente lubrificados, a **Síndrome do Olho Seco** é, na maioria das vezes, causada pela diminuição da frequência que piscamos.

Pessoas com mais de 50 anos, ou que utilizam lentes de contato, mulheres na menopausa ou grávidas, algumas doenças crônicas, deficiência de vitaminas, rotina em ambientes muito secos, e até mesmo o uso de alguns medicamentos podem ser causadores dessa Síndrome.

#### Quer saber mais?

A **Renata Siviero - Oftalmologia**, conta em sua clínica, com um **SPA do Olho Seco** para o tratamento dessa comorbidade, proporcionando mais conforto e alívio aos seus olhos.



☎ (46) 3272-2616

📞 (46) 9 9135-3887

📍 Avenida Brasil, 707, Centro - Pato Branco - PR

🌐 [www.renatasivierooftalmologia.com.br](http://www.renatasivierooftalmologia.com.br)

RENATA  SIVIERO  
OFTALMOLOGIA

## | NUTRIÇÃO

# Delicioso e saudável: os benefícios do café para a saúde

Adorado por muitos, o famoso “cafezinho”, quando ingerido sem exageros, é uma excelente opção para incluir na rotina pois possui componentes preventivos de diversas doenças



Arquivo

É amante de café? Se você faz parte do fã-club de esta famosa bebida, saiba que existem inúmeras razões para seguir com o hábito. Afinal, são muitos os benefícios, tanto para a saúde física quanto para a mental. Seja ao acordar, após o almoço ou no fim do dia, se o “coffee break” faz parte de sua rotina, torne-se consciente de sua relação com o organismo.

São muitas as pesquisas sobre os efeitos dessa bebida milenar, que conquistou o mundo. De acordo com Thalia Gutierrez, nutricionista clínica, por ser um estimulante natural “nele encontra-se a cafeína, que é considerada um termogênico, ou seja, ajuda no gasto calórico, aumenta a energia durante os exercícios, minimiza a fadiga e auxilia na perda de gordura. Além disso, é isento de calorias e possui excelentes vitaminas e minerais. Assim, pode ser considerado fonte de antioxidantes, que é essencial para aumentar a imunidade e manter o organismo em bom funcionamento”, esclarece a especialista.

## PREVENÇÃO DE DOENÇAS

Pesquisadores da Queen's Univer-

sity Belfast, do Reino Unido, após sete anos e meio de análise de quase 500 mil pessoas, comprovaram que quem bebe café têm 50% menos chances de desenvolver carcinoma hepatocelular, um dos tipos mais comuns de câncer de fígado. Além disso, alguns estudos já mostraram que o café ajuda na prevenção da doença de Alzheimer e traz melhorias dos sintomas de pacientes com a doença de Parkinson.

## APRECIE COM MODERAÇÃO

Porém, é preciso desfrutar com moderação: “o consumo em excesso do café pode causar diversos problemas, como insônia crônica, taquicardia, alterações no sistema nervoso, hipertensão arterial e crises de ansiedade”, complementa a nutricionista.

Conforme o Ministério da Saúde, o consumo ideal se resume a até três xícaras por dia e não deve ser ingerido por crianças menores de dois anos, pois a mucosa gástrica é sensível e as substâncias contidas na bebida podem irritar o estômago, comprometendo a digestão.

## QUALIDADE

São várias as etapas que conferem

qualidade ao café, desde seu cultivo, passando pela colheita, processamento, torra, até chegar às mãos de quem vai prepará-lo. Segundo Adriana Valinhas, barista e instrutora SCA & BSCA, um dos pontos importantes ao escolher um café de qualidade no mercado é verificar se na embalagem consta o selo da ABIC - Associação Brasileira da Indústria de Café. “O que define a qualidade do café é a sua pureza, sem resíduos e sem defeitos. Quanto mais informação temos na embalagem, melhor”, comenta a instrutora.

Além disso, é preciso verificar a data de torra para consumi-lo. Afinal, quanto mais fresco, melhor. É recomendável o consumo dentro do mês da torra e, caso não localize essa informação no rótulo, guie-se pela data de fabricação como sendo a data de torra.

“Café é um tipo de produto que não deve ser estocado, pois envelhece e perde aromas e sabores por conta da oxidação. No caso dos cafés especiais, uma embalagem de qualidade é reforçada, muitas vezes laminada por dentro, além de uma válvula para não deixar entrar oxigênio e liberar o gás

carbônico (CO2) de uma torra recente. O ideal é manter dentro dessas embalagens, caso elas estejam nesses padrões”, complementa Valinhas.

Além disso, para cafés de mercado, embora muito comum e algumas vezes indicado pelo fabricante, a geladeira pode ser uma vilã no armazenamento, não por conta da temperatura, mas da umidade. “O local precisa ser fresco, seco e livre de incidência direta de luz. Os grãos de café absorvem odores, então os aromas dos alimentos também podem ser absorvidos”, enfatiza.

As duas espécies mais comercializadas mundialmente são *coffea arabica* e *coffea canephora* -- essa segunda engloba as conhecidas variedades robusta e conilon.

Independentemente de qual seja a sua escolha, experimente incrementá-los com canela, mel ou cacau em pó. Evitar o açúcar é essencial, devido aos riscos do consumo de sacarose, que interfere no bom funcionamento de nosso organismo. Ao invés disso, utilize adoçantes naturais, ou mesmo crie o hábito de tomar seu cafezinho puro.

Pronto para o próximo coffee break?



**DR. LUIS EDUARDO DURÃES BARBOZA**  
UROLOGIA - CRM 24270 - RQE 2893



- Formado em Medicina pela UFPR
- Residência Médica em Urologia pelo HNSG Curitiba/PR
- Membro Titular da Sociedade Brasileira de Urologia - TISBU
- Mestre em Cirurgia
- Professor no Curso de Medicina do UNIDEP

Av. Brasil, nº 534, sala 103/104, 1º andar, Ed. João Gava  
46 3025.2323 . 46 99925 2346 . Pato Branco/PR



**Susane Marafon**  
Médica Infectologista

CRM-PR: 46795 | RQE: 28943

- Herpes zoster • Herpes simples • Infecção urinária • Infecções ósseas
- Infecções de pele • Infecções no pós operatório • Pneumonias
- HIV • Hepatites B e C • Sífilis • Toxoplasmose
- Checkup clínico com ênfase em doenças infecciosas
- Indicação de vacinas • Acompanhamento de úlceras crônicas em terapia com oxigenoterapia hiperbárica

Alta Instituto de Saúde . Rua Tapir, 757 . Centro . Pato Branco ☎ 46 3025 7574  
Litomed . Ed. João Paulo Segundo Rua Augusto Guimaraes, 1074 Sl 203 . Centro  
Palmas - PR ☎ 46 3262 5234 ☎ 46 98802 0838



| EM FOCO

# Mais plantas e menos carne

Em 20 de março é celebrado o Dia Mundial Sem Carne



Arquivo

O consumo médio global de carne está aumentando constantemente devido à elevação da renda individual e ao crescimento da população. Os impactos dos produtos animais excedem marcadamente os dos substitutos vegetais. 83% das terras agrícolas do mundo são usadas para carne, agricultura, ovos e laticínios e isso contribui apenas com 58% dos alimentos consumidos no mundo.

“Mudar para uma alimentação que exclui a carne pode ter um potencial transformador para o meio ambiente. Além disso, o consumo de carne está associado ao câncer colorretal, doenças cardiovasculares, diabetes ganho de peso e maior mortalidade em comparação com o menor consumo de carne.” explica a nutricionista Adriana Stavro.

Tais evidências contribuíram para a promoção de campanhas públicas como o Dia Mundial Sem Carne, a Segunda Sem Carne ou ao vegetarianis-

mo e veganismo.

Adriana conta que vegetarianos e veganos mostram riscos significativamente mais baixos de desenvolver doenças crônicas, como diabetes, câncer e problemas cardíacos, devido aos níveis reduzidos de glicose no sangue, triglicérides, colesterol total e índice de massa gorda corporal. Apesar dessas evidências, e dos esforços para promover o consumo de frutas, legumes, verduras e leguminosas, muitos consumidores ainda consideram a carne como uma parte necessária e saudável de sua dieta. A mudança para uma dieta predominantemente baseada em vegetais continua sendo um desafio.

Felizmente, não é necessário excluir totalmente a carne da alimentação para colher bons benefícios. Diminuir seu consumo e aumentar a oferta de alimentos de origem vegetal já é um começo e pode trazer bons resultados a saúde.

## DESRUTE DE VARIEDADE

“Antes de adotar um regime alimentar com menos carne, é aconselhável examinar se existem carências nutricionais. Para isso, devem ser realizadas exames de rotina, que incluam os níveis de ferro, vitamina D, comple-

xo B (em especial destaque para a vitamina B12) e cálcio. Na presença de uma deficiência, esta deve ser corrigida através da combinação correta de alimentos ou suplementos alimentares, e com monitoração de um profissional da saúde qualificado.” finaliza Adriana.

## A NUTRICIONISTA LISTA ALGUMAS SUGESTÕES DE COMO COMEÇAR REDUZIR GRADATIVAMENTE O CONSUMO DE CARNE. CONFIRA:

1. Reduza as carnes processadas, como bacon, salsichas e frios
2. Diminua a quantidade de carnes (qualquer carne) colocada no prato em cada refeição
3. Limite o consumo de carne vermelha (bovina, suína e de cordeiro) para no máximo 3 vezes na semana
4. Inclua a Segunda Sem Carne na sua agenda
5. Deixe as carnes vermelhas para os finais de semana ou só para jantares ou almoços especiais
6. Troque as carnes vermelhas por opções mais saudáveis como frango, peixe e frutos do mar
7. Tente pensar na carne vermelha apenas para ocasiões especiais, como feriados e aniversários, em vez de uma opção cotidiana. Pense na carne vermelha como pensamos na lagosta.
8. Inclua mais um ou dois jantares na semana somente com proteínas vegetais (feijões, arroz, lentilhas, ervilha, tofu)
9. Monte seu prato com 50% de legumes verdes, como brócolis, espinafre e vagem. Estes legumes lhe darão um bom suporte nutricional e saciedade pela grande quantidade de fibras e fitoquímicos.
10. Escolha grãos integrais como arroz e quinoa, que proporcionam mais saciedade do que os refinados.
11. Experimente nozes, amêndoas, castanhas, sementes e homus como opções de lanche.

## IMPACTO POSITIVO DE UM DIA SEM CARNE DEIXANDO DE COMER CARNE POR APENAS UM DIA, VOCÊ:

- Deixa de emitir 11 quilos de CO2
- Poupa 24 m<sup>2</sup> de terras
- Poupa 8 quilos de grãos
- Economiza 60 litros de água

MEDICINA & SEGURANÇA DO TRABALHO



Rua Pedro Ramires de Melo, 407  
(46) 3225-9185 - 46 99132-8398  
Pato Branco | Paraná  
85502-050



Nossa empresa está totalmente integrada para transmitir os eventos de SST ao eSocial.

S-2210 - Comunicação de Acidente de Trabalho,  
S-2220 - Monitoramento da Saúde do Trabalhador  
S-2240 - Condições Ambientais do Trabalho - Agentes Nocivos.

**Agende uma visita!!**

**Nossos Serviços:**

**Exames Médicos** - Admissional, Demissional, Mudança de função, Periódico, Retorno ao trabalho.  
**Gestão em Segurança e Medicina do Trabalho.**  
**Laudos Técnicos**- Laudo de Aposentadoria Especial e LTCAT.  
**PCMSO** - Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional.  
**Perícias** - Laudos Periciais e Assistência Técnica em Demandas Judiciais.  
**PPP** - Perfil Profissiográfico Previdenciário.  
**PPRA** - Programa de Prevenção de Riscos Ambientais.