



Evandro Artuzi/Reprodução

Homens armados praticam assalto em cooperativas de crédito em Sulina

Os bandidos fortemente armados renderam funcionários e clientes de duas agências de cooperativas de crédito, em Sulina, na manhã de quinta-feira. Eles levaram o dinheiro dos caixas e na fuga roubaram um veículo, que foi encontrado abandonado. [PÁG. 10](#)

POLÍTICA

Governo do Paraná apresenta demandas para ministra Simone Tebet [PÁG. 2](#)

REGIONAL

Expovivida 2023 é lançada oficialmente [PÁG. 6](#)

ESPORTE

Pato Futsal vai estreiar contra o Atlântico no torneio de Gramado [PÁG. 11](#)

Aula inaugural de equoterapia foi realizada na quinta-feira



Projeto de equoterapia faz parte do tratamento de diversas crianças, podendo auxiliar na melhoria da qualidade de vida dos pacientes. O projeto, atualmente, conta com 40 pessoas participando e deverá acontecer no turno da manhã e da tarde. [PÁG. 4](#)

Laudo e Estudo Geotécnico sobre rachaduras no Vila Izabel é apresentado a comunidade

Rachaduras ocorreram no mês de outubro e Estudo foi realizado pela UTFPR a pedido de requerimento da Câmara de Vereadores. [PÁG. 3](#)



AMZ
Arquitetura e Engenharia

Maurício Zarth | André Zarth Bruschi
☎ 46 98829-4042 | ☎ 46 99917-6158

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

📧 amzarqeng@outlook.com

Rua Francisco Xavier, 410, La Salle, Pato Branco

Governo do Paraná apresenta demandas para ministra Simone Tebet



ARQUIVO PESSOAL

Reunião aconteceu em Brasília, na quarta-feira (8)

Redação

redacao@diariosudoeste.com.br

O deputado estadual Annibelli Neto (MDB-PR) esteve em Brasília na quarta-feira (8), a pedido do governador do Paraná, Ratinho Júnior, para uma audiência com a ministra do Planejamento e Orçamento, Simone Tebet. Na reunião, também marcaram presença o deputado federal, Beto Preto; o secretário de Planejamento Guto Silva e o secretário Rogério Carboni, de Desenvolvimento Social e Família.

A ocasião foi marcada pela apresentação dos detalhes dos pleitos principais do Governo do Paraná, sendo um deles a grande obra da Nova Ferroeste, uma obra voltada para a ampliação da logística de escoamento da produção agrícola.

“A intenção da viagem, da audiência com a ministra Simone Tebet, a pedido do Ratinho Junior, que nós pudéssemos abrir a oportunidade de diálogo com o atual secretário de planejamento, Guto Silva”, comenta Annibelli.

O deputado estadual destacou a oportunidade como uma forma de criar pontes entre o Governo do Estado com a ministra, apresentando as demandas do Estado e buscando a melhor estratégia.

“A Simone foi muito bacana e positiva no sentido de dar os caminhos que devem ser trilhados dentro do Governo Federal”.

Presidente da Amsop fala de mobilização para ampliar a segurança pública no Sudoeste

Marcilei Rossi

marcilei@diariosudoeste.com.br

Horas depois do Sudoeste tomar conhecimento da ação de um grupo criminoso em duas agências de cooperativas de crédito em Sulina, o presidente da Associação dos Municípios do Sudoeste do Paraná (Amsop), Anderson Barreto, demonstrou solidariedade à população de Sulina e de Saudade do Iguaçu, este último, sendo o município por onde o grupo teria empreendido fuga.

“Observamos com muita tristeza [o fato], e nos solidarizamos com a popula-



REPRODUÇÃO FACEBOOK

Anderson Barreto esteve no grupo de prefeitos que em 2022 debateu a temática de segurança pública com o Estado

ção de Sulina e Saudade do Iguaçu. Nos últimos anos, a entidade vem mantendo diálogo com o Governo do Es-

tado para melhorar o efetivo de policiamento nos nossos municípios do Sudoeste”, comentou o presidente da en-

tidade que é prefeito de Coronel Vivida.

Barreto ainda recorreu que a segurança pública é um tema recorrente, e afirmou que “a segurança da população não pode estar dissociada da realidade dos municípios e deve ser tratada assim como saúde, educação e infraestrutura”, disse ele afirmando que “obvio que a entidade vai bater a porta do Governo mais uma vez, buscando mais efetivo, e medidas efetivas de segurança, que possam de fato externar a segurança necessária para a nossa população.”

Artagão Júnior é escolhido para a Corregedoria da Assembleia

Alep

O deputado Artagão Júnior (PSD) foi anunciado como o novo corregedor da Assembleia Legislativa do Paraná. O parlamentar substituiu o deputado Ricardo Aruda (PL). A Corregedoria tem a função de garantir que as determinações do Regimento Interno, do Código de Ética e do Decoro Parlamentar da Casa sejam cumpridas integralmente pelos deputados estaduais. O nome de Artagão Junior foi escolhido após reunião entre os líderes partidários e aprovado pelos demais parlamentares.

Para Artagão Junior, a função é extremamente importante para garantir a

boa relação entre os parlamentares e o bom funcionamento dos trabalhos da Assembleia Legislativa. “A responsabilidade é muito grande, pois temos o papel de administrar as questões inerentes aos parlamentares, como problemas entre os mesmos, denúncias feitas em relação às atividades dos parlamentares e até mesmo a situação de controle de ações de segurança dentro da Assembleia, uma vez que a Mesa nos determine para isso”, explicou.

O parlamentar se disse pronto para assumir o posto. “Essa sempre foi uma função emblemática, exercida pelos deputados mais

experientes, com um nível de conhecimento. O corregedor é o guardião do Regimento Interno e do Código de Ética da Assembleia. Então é uma função de grande responsabilidade. É preciso ter equilíbrio, bom senso e muito jogo de cintura. Ao mesmo tempo é preciso firmeza para fazer de nosso Regimento a normativa que conduza a ação de todos os parlamentares”, afirmou.

De acordo com o Regimento Interno da Assembleia, entre as responsabilidades da Corregedoria está a de apurar denúncias atribuídas aos parlamentares, que podem sofrer diferentes medidas que vão desde

advertência até a perda do mandato. Também compete ao órgão dar cumprimento às determinações da Mesa Executiva referentes à segurança interna e externa da Casa, supervisionar a proibição de porte de arma, com poderes para revistar e desarmar, além de abrir sindicância sobre denúncia de ilícitos envolvendo deputados.

Ao corregedor também cabe baixar determinações para prevenir perturbações da ordem e da disciplina no Legislativo. Em caso de delito cometido por deputado na Assembleia, é função do corregedor presidir o inquérito instaurado para apuração dos fatos.

Câmara dos Deputados cria mais cinco comissões permanentes

Agência Brasil

A Câmara dos Deputados aprovou a criação mais cinco comissões permanentes. A novidade, que eleva de 25 para 30 o número de colegiados na Casa, é resultado do desmembramento de comissões já existentes. O texto do projeto de Resolução 15/23, aprovado na noite de quarta-feira (8), foi promulgado na mesma sessão pelo presidente da Câmara, Arthur Lira (PP-AL). As novas comissões são as da Amazônia e dos Povos Originários e Tradicionais; da Saúde; do Trabalho; de Desenvolvimento Econômico; e de Comunicação.

Segundo Arthur Lira, a nova distribuição da presidência das comissões deve ser discutida com as lideranças da Câmara na próxima terça-feira (14). Além de desmembrar comissões, a partir de 1º de março, o texto aprovado extingue os cargos comissionados dos colegiados antigos e os redistribui. “Nenhum cargo foi criado. Cargos foram redistribuídos”, afirmou Lira. Ao justificar a medida, o relator da proposta, Hugo Motta (Republicanos-PB), disse que Poder Legislativo deve buscar uma maneira de “espehar a estrutura do Poder Executivo, a fim de melhor cumprir sua missão de fiscalização e controle dos atos governamentais”. De acor-

do com Motta, as novas comissões precisam de mais especialização para exercer de modo eficiente, eficaz e efetivo o acompanhamento dos planos e programas governamentais e a fiscalização orçamentária da União.

Criar comissões não valoriza o tema destas, criticou o deputado Kim Kataguirri (União Brasil-SP). “Pelo contrário, obriga o tema a passar por mais comissões. Não vai ter plenário para as comissões permanentes. Isso burocratiza o processo legislativo”, disse o deputado. A deputada Maria do Rosário (PT-RS) discorda. Para ela, as novas comissões ajudam a aumentar a representação da população brasileira no Parlamento.

Além dos desmembramentos de comissões, a resolução fez duas atualizações em trechos do regimento interno da Casa. O primeiro retira a possibilidade de o presidente da Câmara desarquivar, por iniciativa própria, propostas que tramitaram na Casa. A justificativa é que os deputados já aprovaram um novo instrumento que, entre outros pontos, permite a renovação automática de projetos de deputados reeleitos.

A outra atualização prevê a criação de comissões especiais, que são temporárias, quando o número de comissões envolvidas na proposta passar de quatro.

EXCURSÃO
FEVEREIRO 2023

Anarecida

SAÍDA: PATO BRANCO /
LARANJEIRAS DO SUL
24/02/2023

CHEGADA: 27/02/2023

RESERVAS:

46 99107-0974
46 3220-7500

R\$1.100

EM ATÉ 3X
NO CARTÃO

ÔNIBUS LEITO
DOUBLE DECKER

Estudo Geotécnico sobre rachaduras no Vila Izabel é apresentado a comunidade

Luiz Felipe Panozzo

luiz@diariosudoeste.com.br

Na tarde da quinta-feira (9), na sala de reuniões da Câmara de Vereadores de Pato Branco, foi debatido a situação do Laudo e Estudo Geotécnico realizado em resposta ao requerimento feito pela casa de leis. A causa e data do requerimento foram as rachaduras encontradas na rua das Oliveiras, no bairro Vila Izabel, no mês de outubro do ano passado, que danificaram não só a via, mas também algumas residências. O laudo e estudo, foi realizado pela equipe do Núcleo de Pesquisa em Riscos Urbanos (Nupru) do Departamento de Construção Civil da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR) Campus Pato Branco.

Entre os dias 11 e 15 de outubro, moradores da região perceberam alterações em suas casas, até que no dia 19, a via estava fechada para trânsito de veículos, por conta da rachadura. O fato, segundo o Laudo foi um movimento de massa de solo, localizado na rua das Oliveiras (quadras 1540 e 1541), no que se refere a rastejos que estão causando instabilidades no solo.

Para a moradora Claudia Regina Bernardi Baldin, que acompanhou a realização do laudo e possui conhecimentos na área como mestre em Engenharia Civil e doutorando em Geotecnia, falta infraestrutura no bairro, com relação às águas pluviais. Segundo ela, foi realizada uma cobertura da cratera por parte do poder público. Durante investiga-



MARCELE ROSSI/DIÁRIO DO SUDESTE

Laudo e Estudo Geotécnico sobre rachaduras no Vila Izabel apontou causas do ocorrido e sugere soluções

ção feita pelo laudo, foi descoberto uma cratera que se abriu dentro da Área de Preservação Permanente (APP), que existe abaixo do local onde foram encontradas as rachaduras, e segundo o documento, recebe as águas pluviais do entorno.

“A Prefeitura fechou parte dessa cratera, com pedras. No entanto, de um mês para o outro, ela cresceu novamente. A água lavou aquela parte superficial que eles colocaram de material, e já abaixou um metro e meio. Isso fica bem visível que temos uma vazão muito grande de água naquela região”.

Outro morador que também reivindica ações do poder público com relação ao problema, é Lodimar Menegotto. Para ele a preocupação é salvar vidas. “Esse é o nosso objetivo, tentar criar estrutura para que não tenhamos o risco de perder vidas no futuro”. Lodimar disse ainda que o laudo oferece caminhos de solução viáveis. “Esse laudo é público, realizado por pessoas técnicas, não há nenhum achismo.

Ele mostra um caminho que a parte pública pode fazer. Não dizemos que a Prefeitura não fez nada, mas muito pouco, porque até hoje não traz segurança nenhuma para nós. O que nós estamos cobrando é que seja feito, e o quanto antes”.

O vereador Romulo Faggion (União Brasil) afirmou que o próximo passo será um novo requerimento, dessa vez, para convocar a presença do engenheiro da Secretaria de Obras Públicas, representante da Defesa Civil e do Grupo de Atuação Especializada em Meio Ambiente, Habitação e Urbanismo (Gaema). “Precisamos dar um respaldo para essas famílias que estão desesperadas, pois quando chove, elas não sabem se a casa pode cair ou não”, completa Romulo.

A conclusão do Laudo e Estudo Geotécnico apresentado é que o principal problema da área é a concentração da drenagem de águas pluviais na área da APP, de forma inapropriada. “A grande vazão de água no local causou uma grande

erosão a jusante (voçoroca), conforme mencionado no corpo do trabalho, que formou uma grande cratera no leito do rio, formando paredes laterais íngremes, profundas e instáveis, se aprofundando até atingir uma camada de solos mais resistente. Ao atingir esta camada mais profunda, a erosão tende a se alargar removendo o solo dessas paredes de taludes instáveis”. Há também o agravante, segundo o documento, da qualidade encontrada do solo que em parte é formado por aterro mal compactado.

Como alternativa para resolver a situação, o estudo diz que a área deve ser estabilizada através da revisão dos projetos de drenagem das quadras, disciplinamento das águas, retadulamento e contenção dos taludes, com movimentação de terra. Outra ação proposta é o reflorestamento da área, para defesa natural do terreno.

O Diário do Sudoeste teve acesso ao Laudo, e disponibiliza o documento na íntegra no site.

Doenças Raras

A deputada estadual Maria Victoria (PP), autora da lei que instituiu o Fevereiro Lilás, relembrou a importância da conscientização sobre as doenças raras. “Já tivemos avanços nos últimos anos como a criação da Política de Tratamento de Doenças Raras, a expansão da nossa rede de boa informação e de tratamento e a construção do Hospital da Criança de Maringá que contará com um Centro de Pesquisas de Doenças Raras; mas precisamos fazer mais e faremos”, pontua Maria Victoria.

Fevereiro Lilás

O Fevereiro Lilás é o mês de conscientização sobre as doenças raras no Paraná. A programação deste ano conta com simpósios, palestras e ações de saúde e mobilização em diversas cidades do Estado. A deputada explica que as doenças raras afetam milhões de pessoas em todo o mundo. São geralmente crônicas, progressivas, degenerativas e incapacitantes. “A conscientização contínua é o principal caminho para romper as barreiras da desinformação, da ausência de tratamento e até da discriminação”.

Segurança pública

O deputado Hussein Bakri (PSD) esteve em Guaíra junto ao secretário Coronel Hudson e do prefeito Heraldo Trento, onde foi debatido sobre a necessidade do aumento do efetivo da Polícia Militar na região. “Cerca de 3 mil novos PMs estão concluindo a formação na Academia do Guatupê, com esse novo efetivo será possível intensificar a segurança pública em Guaíra de cidades vizinhas”, disse Bakri.

Evento mundial

Curitiba foi escolhida para ser a sede brasileira do Tomorrow.Mobility, maior evento de mobilidade urbana do mundo, que vai compor a programação do Smart City Expo Curitiba, de 22 a 24 de março, no Centro de Eventos Positivo, no Parque Barigui. A inclusão do evento internacional de mobilidade urbana foi anunciada pelo iCities, hub de negócios em cidades inteligentes.

Corregedoria da Alep

O deputado estadual Artagão Júnior (PSD) é o novo corregedor da Assembleia Legislativa do Paraná (Alep). O parlamentar substituiu o deputado Ricardo Arruda (PL). A Corregedoria tem a função de garantir que as determinações do Regimento Interno, do Código de Ética e do Decoro Parlamentar da Casa sejam cumpridas integralmente pelos deputados estaduais. O nome de Artagão Júnior foi escolhido após reunião entre os líderes partidários e aprovado pelos demais parlamentares.

Frente parlamentar

O deputado estadual Evandro Araújo (PSD) propôs a criação de uma Frente Parlamentar na Assembleia Legislativa sobre os impactos da Reforma Tributária no Paraná. Segundo o deputado, o objetivo da Frente é abrir uma ampla discussão com a sociedade civil paranaense, envolvendo todos os setores, para antecipar possíveis impactos tributários ao estado. “Essa é uma reforma que o Brasil precisa há muito tempo. Essa Assembleia Legislativa precisa antecipar esse debate e dar sua contribuição ao Governo Federal. Precisamos estudar os impactos da reforma no nosso estado”, explicou.

Lotepar

A Lotepar realiza na próxima terça-feira, dia 14 de fevereiro, uma audiência pública para recolher sugestões sobre a concessão do serviço público de loterias no Paraná. Os interessados em participar devem se cadastrar até segunda-feira, 13 de fevereiro, enviando um e-mail para deconplaneja@seap.pr.gov.br.

ICMS

Em reunião com governadores, o ministro da Fazenda, Fernando Haddad, acertou alguns parâmetros para a reparação que a União terá de fazer aos Estados pela perda provocada com a redução forçada do ICMS. O governo prevê pagar ao todo R\$ 22,5 bilhões em compensações e se comprometeu em fazer isso ao longo do atual mandato dos governadores – ou seja, até 2026.

Da Redação ADI-PR | Coluna publicada simultaneamente em 22 jornais e portais associados. jornalismo@adipr.com.br

Polo UAB de Pato Branco está com inscrições abertas para dois cursos

Assessoria

O Polo UAB (Universidade Aberta do Brasil) de Pato Branco está com as inscrições para os cursos de graduação em licenciatura em Física, pela Universidade Estadual de Maringá (UEM), e de Tecnologia em Gestão Pública, pela Universidade Estadual do Centro-Oeste (Unicentro).

As inscrições seguem até o dia 1º de março de 2023, pelo <https://www.cvu.uem.br/>. A prova será no dia 19 de março, no Polo da UAB de Pato Branco.

Os cursos são totalmente gratuitos, sendo em formato de EaD (educação a distância). No Polo, serão as atividades presenciais e provas necessárias.

Mais informações podem ser obtidas pelo telefone/WhatsApp do Polo (46) 3220-6070 ou (46) 99975-1999.




**Assistente Técnico Administrativo
na área de Relacionamento com Cliente**

Vaga nº 035/2023 para Pato Branco

Ensino Superior Completo em: Administração (Bacharel), Contábeis, Publicidade e Propaganda, Economia; Turismo, Marketing, Processos Gerenciais, Gestão Comercial, curso reconhecido e concluído em instituição de ensino superior credenciada pelo MEC.

Pré-Requisitos: Conforme consta em Edital.

Acesse www.sescpr.com.br/trabalhe-conosco verifique os pré-requisitos e inscreva-se até 15/02/2023.

Associação Iguais nas Diferenças realiza aula inaugural de equoterapia

Aline Vezoli

aline@diariosudoeste.com.br

Na manhã desta quinta-feira (9), um marco para a Associação Iguais nas Diferenças foi registrado: a aula inaugural de retomada do Projeto de Equoterapia aconteceu pela manhã. O projeto recebeu no ano passado e deverá receber também em 2023 recursos a partir de Emendas Impositivas destinadas pelos vereadores, para a realização de suas atividades.

Atualmente o projeto conta com 40 pessoas participando das aulas e, de acordo com a presidente da Associação, Angélica Oliveira, os recursos enviados pelos vereadores, em conjunto com o auxílio recebido por outras entidades e pelo Poder Público, possibilitou a ampliação do número de atendimentos.

De acordo com informações da Câmara Municipal de Vereadores, nas Emendas Impositivas de 2022, os vereadores Maria Cristina Hamera (PV) destinou o valor de R\$ 10 mil; Romulo Faggion (PSL), R\$ 10 mil e, para 2023, os vereadores Januário Koslinski (PSDB) destinará R\$ 25 mil; Claudemir Zanco (PL), o valor de R\$ 35 mil; e Romulo Faggion (União Brasil), R\$ 39 mil. Os valores destinados para 2023 devem ser repassados até o dia 31 de dezembro para a entidade.

De acordo com Angelica, as aulas já começam oficialmente na próxima segunda-feira (12) e receberá crianças de vários lugares. “Esse ano a Apae, quando a gente colocou que o projeto aconteceria nos

períodos da manhã e tarde, foi divulgado nos grupos de pais, lembrando que não temos vínculo com eles, mas a maioria são alunos de lá que vão praticar a equoterapia”, comenta.

A presidente ainda enfatiza que apenas dois dos praticantes do projeto já realizavam as aulas anteriormente, “agora teremos novos alunos, que nunca tiveram contato com cavalos”.

O tesoureiro da Associação, Eloir Guederte, conhece a realidade financeira da entidade e afirma que os recursos recebidos facilitarão a manutenção do projeto, principalmente sobre os funcionários que fazem a puxa dos cavalos, alimentação dos cavalos, veterinária “e tudo o que se refere a equoterapia, com essas emendas vai ficar mais fácil de manter”.

Evolução

Fernanda Chiochetta já acompanha sua filha, Gabriela, de 6 anos, na equoterapia há quatro anos e vê a evolução dela a cada interação com o animal. Gabriela tem autismo e não conteve a emoção ao ver o cavalo no local. “A evolução tem sido fantástica, tanto na coordenação motora, quanto no social, na fala. É fantástico o trabalho que as fisioterapeutas fazem. A gente vê a diferença dela”, comemora.

Um outro caso em que a equoterapia tem resultado bons frutos é com o jovem Davi, de 15 anos, filho de Marcieli Madureira. A mãe conta que o filho tem paralisia cerebral, em decorrência do cordão umbilical



O animal passa por treinamento para fazer parte do projeto

enrolado no pescoço na hora do parto. “Faltou oxigênio e afetou a parte motora”.

Davi faz equoterapia desde aproximadamente 2 anos e sua mãe relata que faz muita diferença.

“Mais importante do que a fisioterapia, que é mais para não atrofiar, mas a equoterapia para ele é uma das melhores técnicas que ele já fez, ele já fez hidroterapia. É muito importante para as crianças. A felicidade dele é muita, como eles são limitados, não caminham, tem dificuldades, quando ele vê o cavalo fica muito feliz, ele adora, já chega gritando para ir logo. Além do contato dos animais, para eles faz muito bem”, destaca.

Butiá e Chico

Os cavalos utilizados nas sessões de equoterapia são o Butiá e o Chico e são os mesmos utilizados anteriormente pelo projeto. A fisioterapeuta Bruna Rotava explica que os animais foram escolhidos através de um treinamento, onde passaram por técnicas de fisioterapia e montaria.

“Os cavalos precisam ser calmos e en-

frentar bem as situações que a gente enfrenta no nosso dia a dia”, destaca, comentando ainda que, depois do treinamento, quando foi constatado que eles estavam aptos para isso, foram selecionados.

“Eles escolheram estar com as crianças, se adaptaram bem a tudo que foi proposto, aos treinamentos e atividades. São animais bem calmos”, afirma.

A Associação Iguais nas Diferenças também recebeu, do Rotary Clube Pato Branco Sul, duas selas australianas, adaptadas para o tratamento das crianças. Para isso, o Rotary em questão contribuiu com cerca de R\$ 3,6 mil, valor oriundo da Expoflor realizada em 2022, com o auxílio do Sicredi.

“A sela é específica para as crianças que não tem controle cervical, de tronco, crianças cadeirantes, com paralisia, porque na montaria normal a gente pode utilizar a montaria dupla, onde o terapeuta precisa montar com a criança. No caso dessa sela especial, com um encosto, promove o conforto e não oferece o risco da criança cair”, explica Bruna.

Benefícios

Entre os ganhos ofertados pela equoterapia, a fisioterapeuta destaca que a marcha do cavalo é a mais próxima da marcha humana e, para uma criança que não caminha, é o mais próximo do movimento caminhar, promovendo a estabilidade postural, faz correção e trabalha a parte cognitiva do contato.

“Com pacientes autistas, por exemplo, a gente consegue trabalhar o contato do praticante com o animal. Isso melhora os laços na escola e em casa”, destaca. A prática fornece, ainda, o fortalecimento da coluna, do abdome e das pernas.

Sobre a evolução dos pacientes, Bruna explica que cada criança evolui no seu tempo, porém, a equoterapia, em muitos casos, gera resultados de forma rápida. “Depende da criança, as vezes ela chega e não quer montar logo de cara. A gente não força uma criança a estar em cima do animal, então é preciso ir vencendo as barreiras e fazer, primeiramente, a aproximação da criança com o animal”, conclui.

A Cresol é simples porque é feita por gente como a gente.

CRESOL
por Camila Morgado

RDM
ODONTOLOGIA
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



@manfroisupermercados /supermercadomanfroi



Vem PRO MANFROI. Vem economizar!

CARNES DO FRIGORÍFICO MANFROI



R\$ **31,99** kg

Carne Bovina Filé Duplo c/osso Kg



R\$ **26,98**
Carne Bovina Churrascão Americano c/osso Kg



R\$ **29,98**
Carne Bovina Filé Simples c/osso Kg



R\$ **10,98** kg

Carne Suína Paleta c/pele Kg



R\$ **7,99**
Frango a Passarinho Avia Pacote 800g



R\$ **6,95**
Coxa com Sobrecoxa Especial Congelada Kg



R\$ **11,98** un.

Pão de Alho Santa Massa 400g



R\$ **5,95**
Cerveja Moinho Real Garrafa 600ml un.

R\$ **2,15**

Cerveja Colônia Lata 350ml un.



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

Suco Prat's Laranja 1,7 L



R\$ **19,98**
Arroz Parboilizado Urbano 5 Kg

R\$ **19,98**

Farinha de Trigo Anaconda 5 Kg



R\$ **8,59** un.

Erva Mate Simioni 1 Kg



R\$ **6,45** un.

Feijão Preto Rei Da Mesa 1Kg



R\$ **13,98**
Café Iguacu Lata 200g un.



R\$ **1,99**
Mistura Creme de Leite Triangulo 200g



R\$ **6,98**
Sucrilhos Kellogg's Original 240g



R\$ **14,95** un.

Sorvete Sabory 1,5L



R\$ **3,95**
Batata Monalisa Kg

R\$ **14,95**

Leite em Pó Aurora 400g un.



R\$ **5,99**
Leite Condensado Frimesa 395g



R\$ **4,98**
Chocolate Bis Laka e Ao Leite 126g un.



Sorvete Sabory 1,5L

R\$ **3,45**
Tomate Longa Vida Kg



R\$ **2,98** Kg.

Cebola Nacional Kg



R\$ **6,95** un.
Creme Dental Colgate Total 12 Clean Mint 90g



R\$ **1,95** un.
Sabonete Palmolive 85g



R\$ **1,99**
Detergente Limpol 500ml un.

R\$ **2,99**
Água Sanitária Qboa 1L un.



R\$ **14,48**

Papel Higiênico Mili com 12 rolos 30m Folha Dupla

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



OFERTAS VÁLIDAS: DE 10 A 12 DE FEVEREIRO DE 2023, 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.

Coronel Vivida passa a viver a expectativa para 9ª Expovivida

Entre os atrativos da feira, três shows nacionais

Marcilei Rossi

marcilei@diariosudoeste.com.br

Oficialmente é hora de “matar” a saudade da Exposição Feira da Indústria, Comércio e Agropecuária de Coronel Vivida (Expovivida). A feira, bianual, que chega a sua nona edição, — teve sua última edição em 2019, e não foi realizada em 2021 devido a pandemia de covid-19 —, foi lançada oficialmente na noite de ontem (9), quando foram reafirmados a realização de shows nacionais em três, das quatro noites.

A feira que será aberta em 20 de abril, no Complexo Barro Preto, se estenderá até o domingo, dia 23, com portões abertos em todos os ambientes, ou seja, a população poderá aproveitar gratuitamente para conhecer as novidades dos setores comerciais, industriais e agropecuário, mas também acessar a área de shows.

Trabalham na organização da feira em tripartite, a Associação Empresarial de Coronel Vivida (Acivi), a Associação Expovivida (criada para realizar a operacionalização de eventos) e Prefeitura de Coronel Vivida.

Prefeito de Coronel Vivida, Anderson Barreto afirma que a edição de 2023 será carregada de sua essência, com a presença marcante dos setores tradicionais da feira, e que se tornaram marca das edições anteriores da Expovivida, mas também “vamos in-



Fernando e Sorocaba são as atrações de 22 de abril

crementar com relação a expositores, segmentos presentes, tecnologia e uma nova proposta de estrutura física”, comenta Barreto ao falar que a intenção é “entregar nos quatro dias de feira, a todas as pessoas que vieram prestigiar, organizada, que de fato, seja incluída nas mais importantes feiras do Sudoeste.”

“Acreditamos, por conta da grade de shows, que o público ultrapasse 40 mil visitantes nos quatro dias de feira”, comenta

o prefeito.

A presidente da Acivi, Priscila Decesaro afirma que este momento em que a Expovivida volta a ser realizada servirá como ponto de motivação dos comerciantes do município, mostrando atrativos locais e o que ela definiu como força e inovação existentes em Coronel Vivida.

Lançamento

Com o lançamento na noite de ontem,

os associados da Acivi tiveram a oportunidade de se ambientarem com as demarcações criadas para os expositores, uma vez que a prioridade de comercialização dos estandes é para comerciantes locais.

Ao todo, serão comercializados 150 espaços, 100 na área interna e 50 na externa.

“Temos uma expectativa bastante boa para a feira”, comenta Priscila ao destacar que o número de reservas feitas para o lançamento da feira, já gerou grande motivação no comércio local.

“Estamos buscando melhorar a estrutura da feira”, reafirma a presidente da Acivi, ao falar em benfeitorias tanto para visitantes, bem como para expositores.

“Estamos determinados, comprometidos com a feira, acreditando no seu sucesso, com um crescimento regional para que as pessoas conheçam mais ainda nosso município”, afirmou Priscila aproveitando para convidar a região para se fazer presente na festividade em abril.

Programação de shows

Dia 20: Guilherme e Santiago

Dia 21: Cleiton e Romário

Dia 22: Fernando e Sorocaba

Dia 23: Show infantil, apresentações locais e Banda Corpo e Alma

ADMINISTRAÇÃO E CIÊNCIAS CONTÁBEIS É NO CENTRO UNIVERSITÁRIO NOTA MÁXIMA



Professores com titulação e experiência de mercado

Núcleo de Práticas Contábeis atuante na comunidade

Desenvolvimento dos estágios e TCCs em empresas e entidades

+ de 50 convênios para estágios com empresas de várias regiões do país



22 anos de história

Maior estrutura da região

Aprendizagem ativa e inovadora

Foco no aluno

Biblioteca + de 95 mil livros e periódicos físicos e digitais

Salas de metodologias ativas

Intercâmbio e internacionalização

Bolsas de estudo, pesquisa e extensão

Cursos gratuitos para 25 idiomas

SAIBA MAIS EM UNIDEP.EDU.BR

ADMINISTRAÇÃO

CIÊNCIAS CONTÁBEIS

UNIDEP

Afva

Clima favorece colheita e qualidade do feijão no Paraná, aponta boletim agropecuário

AEN

Os trabalhos de colheita do feijão da primeira safra de 2022/23 estão sendo beneficiados pelas condições climáticas dos últimos dias. As informações são do Boletim Semanal de Conjuntura Agropecuária referente à semana de 3 a 9 de fevereiro, elaborado pelos técnicos do Departamento de Economia Rural (Deral), da Secretaria de Estado da Agricultura e do Abastecimento.

Nesse cenário, segundo o Deral, os produtores estão conseguindo um produto de excelente qualidade, diferente de outras safras, quando o excesso de chuvas gerou perdas significativas na quantidade e na qualidade do grão. O último levantamento realizado pelos técnicos indica que cerca de 77% das lavouras já foram colhidas e o restante da colheita deverá se estender até o mês de março.

Na primeira safra predomina a produção do feijão preto e, no segundo plantio, lidera a produção do tipo cores. Os técnicos destacam

que a primeira safra de feijão está cada vez mais reduzida, atingindo no máximo um terço da área cultivada na segunda safra. Neste período predomina no Paraná o plantio de soja, que absorve a maior parte das áreas agrícolas do Estado.

Quanto aos preços, na última semana o produtor recebeu, em média, R\$ 275,00 pela saca de 60 kg de feijão do tipo preto, redução de 1% comparativamente à semana anterior, e R\$ 360,00 pela saca de 60 kg do tipo cores, 4% a menos. Segundo os cerealistas e corretores, durante os meses de janeiro e fevereiro a comercialização de feijão é bastante lenta, e se intensifica depois do Carnaval.

Grãos

No trigo, a relação entre os preços do cereal no mercado disponível e farinhas vendidas no atacado mostra alívio temporário para a indústria. Em janeiro deste ano, observou-se que o grão de trigo representava 60% do custo da farinha es-



DIVULGAÇÃO AEN

O último levantamento realizado pelos técnicos indica que cerca de 77% das lavouras foram colhidas

pecial, deixando uma margem maior para os moinhos ante o mesmo mês do ano anterior, quando equivalia a 79%.

A colheita do milho segunda safra 2022/23 atingiu 4% da área estimada de 386 mil hectares, enquanto a colheita da soja chegou a 2% da área total de 5,7 milhões de hectares. Segundo o Deral, a colheita está atrasada quando comparada à safra anterior. Neste mesmo período, em 2022, 19% da área de milho e 15% da área

de soja estava colhida.

Horticultura

Os técnicos analisam ainda a comercialização de produtos da horticultura pelas Centrais de Abastecimento do Paraná (Cea-sa). Tomate, batata, maçã, banana e mamão lideraram a movimentação financeira em 2022. Esses produtos são responsáveis por mais de um terço dos negócios do setor, representando 38,9% dos R\$ 4,8 bilhões negociados; e 33,1% das 1,3 milhão

de toneladas de produtos que passaram pelas unidades atacadistas públicas.

Bovinocultura de leite

De acordo com os técnicos do Deral, o preço recebido pelo produtor para cada litro de leite posto na indústria se manteve estável na comparação entre as médias de janeiro e dezembro, variando entre R\$ 2,58 e R\$ 2,59. Com chuvas mais regulares e melhor desenvol-

vimento das pastagens no verão, as variações tendem a ser menores que as observadas no inverno e nos períodos de entressafra.

Ainda assim, o preço do leite longa vida no varejo apresentou alta de 5% em comparação com o mês anterior, possivelmente motivado, segundo o Departamento, por uma recomposição nas margens de lucro da indústria e dos estabelecimentos varejistas.

Avicultura

O boletim também analisa as exportações brasileiras de carne de frango, que atingiram recordes em 2022. Segundo a Associação Brasileira de Proteína Animal (ABPA) foram comercializadas 4,822 milhões de toneladas ao longo do ano de 2022. O volume recorde supera em 4,6% o total exportado em 2021. China e Emirados Árabes são os principais destinos. No que diz respeito aos ovos, as exportações totalizaram 9,474 mil toneladas, volume 16,5% menor que em 2021.

Previsão de safra de grãos é 310,6 milhões de toneladas, diz Conab

Luciano Nascimento ABR

A Companhia Nacional de Abastecimento (Conab) prevê a safra de grãos brasileira em 310,6 milhões de toneladas. Os dados constam do 5º Levantamento da Safra de Grãos 2022/2023, divulgado na quarta-feira (8). De acordo com a companhia, o resultado sinaliza um incremento de 38,2 milhões de toneladas em relação à temporada anterior. Em relação à previsão estimada no mês passado, o volume teve ajuste de 0,1% milhões de toneladas.

O levantamento mostra que a soja, o principal produto cultivado no país, está com o plantio quase finalizado, com o início da colheita em várias regiões do país. Segundo a companhia, o ritmo é lento com apenas 8,9% da área colhida em todo o Brasil, atrás dos 16,8% registrados na safra passada. A expectativa de produção para a oleaginosa é 152,9 milhões de toneladas.

A companhia disse que o plantio do milho na segunda safra sofreu atraso em razão das chuvas que atingiram as principais regiões produtoras, com apenas 10,7% de área plantada. Ainda assim, a Conab espera um aumento tanto

na área quanto na produtividade, o que deve resultar numa colheita na segunda safra de 95 milhões de toneladas, com variação positiva de 10,6%.

Em relação à primeira safra do cereal, a companhia estima um incremento de 5,7% na produção em relação ao volume obtido na safra 2021/22, podendo chegar a 26,5 milhões de toneladas. A Companhia disse que os ganhos só não são maiores em virtude dos problemas climáticos do estado do Rio Grande do Sul.

Os estados de Santa Ca-

tarina e do Paraná já iniciaram o plantio da segunda safra de feijão, e a semeadura da terceira deve ter início no final de abril. Com isso, a produção total de feijão deve se manter estável em relação ao ciclo passado, próximo a 3 milhões de toneladas.

O trigo apresentou um ajuste na produção da safra de 2022 após a conclusão do levantamento objetivo de produtividade da cultura. A nova estimativa para a colheita do cereal é 10,6 milhões de toneladas, crescimento de 37,4% em relação à safra de 2021.



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 - RQE10977

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

PROVA COMEMORATIVA

11.02.2023

KART CLUBE PATO BRANCO

STOCKKART

4 BATERIAS DE 20 VOLTAS CADA

- MOTORES 4T LOCADOS
- CATEGORIA: 183 KG / 200 KG / CADETE

Treinos das 08h00 às 09h15

Tomada de tempo das 10h00 às 10h22

Início das baterias 10h45

ENTRADA GRATUITA

REALIZAÇÃO



APOIO ESPORTIVO



VOCÊ TEM UM FAQUEIRO ESPECIAL PARA CHAMAR DE SEU?



Faqueiro inox St James
130 peças

DE R\$2.798,90
POR R\$2.198,90



Faqueiro inox St James
48 peças

DE R\$989,00
POR R\$790,00



Faqueiro inox St James
48 peças

DE R\$989,00
POR R\$790,00



Faqueiro inox St James
101 peças

DE R\$3.589,00
POR R\$2.689,00



Faqueiro inox St James
77 peças

DE R\$1.789,90
POR R\$1.429,90



Faqueiro
inox para churrasco
12 peças

DE R\$368,90
POR R\$318,90

KMA things
for home[®]
Presentes que criam memórias afetivas

46 3235 0460

46 9 9127 2109

Rua Tapajós, 61 . Sala 3
Centro . Pato Branco . Paraná

Preços válidos para pagamento à vista ou parcelamento no cartão de crédito em até 6x sem juros (parcela mínima de R\$ 150,00) - promoção válida até 31/01/23 ou enquanto durar o estoque promocional

@kmathingsforhome

WWW.SIMEPAR.BR

PATO BRANCO

MÁX. 27°
MIN. 19°

PROBABILIDADE DE CHUVA 90% | 7mm

F. BELTRÃO 28°/17°

CURITIBA 25°/16°

CASCAVEL 29°/20°

LONDRINA 28°/19°

LUA

CHEIA

ESTAÇÃO

VERÃO

TELEFONES ÚTEIS

POLÍCIA 190
BOMBEIROS 193
SAMU 192

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Marco do término de uma corrida (Autom.)	1.200, em algarismos romanos	Relativos à cidade De outro modo	Sentido utilizado na leitura braile	Apelido comum de "Eduardo"	Avistar; enxergar Presença (na festa)	Disparo de metralhadora
Diminuir o impacto (quedas)						
Abrigo do bebê prematuro		Peixe de patês Teclam (Inform.)				Formato do anzol Cheiro agradável
Consoantes de "dica"	Proprietário Recrutadas (bras.)			Corte das plantas Penetrar em		
Parte colorida dos olhos				Texto do ator Base (fig.)		
			Sem mistura Dá existência a			Repercussões sonoras
Negrinho peralta (Folc.)				Tecido feito à mão com duas agulhas	(?) está: eis aqui	Compõem o baralho
Atribui dom			Cuide de Fruto roxo silvestre			
Agência espacial americana	Conjunto de regras religiosas			Contudo; todavia Querido, em inglês		
Seguradante O que tudo pode		Habitat do tubarão Malu (?), atriz				"(?) uma vez": inicia contos de fadas
Produz seres iguais		Retomar relação interrompida				
				Uma das cores da Mangueira (samba)		

BANCO 4/dear — olon: 5/clona: 9/amortecer: 10/onipotente.

18

Disponível em bancas de jornal e livrarias de todo o Brasil!

www.coquetel.com.br/

@editoracoquetel

/coquetel

Solução

V	S	O	R	V	N	O	T	O	
R	V	I	V	E	R	I	V		
E	L	N	E	L	O	D	I	N	O
R	E	D	V	W	R	I			
S	V	W	R	V	W	F			
O	O	I	R	I	V	S	V	N	
C	C	V	V	V	L	O	D		
E	E	R	E	P	I	C	V	S	
O	R	U	P	G	E	R	V		
V	T	V	F	S	I	R	I		
Y	O	D	O	N	O	D	E		
I	W	N	I	V	C	O			
V	R	O	D	V	R	C	N	I	
R	E	C	E	I	R	O	W	V	
A									

RADICCI

iotti



NOVELAS

Mar do Sertão

Deodora tenta manipular Tertulino. Xaviera conversa com Firmino sobre Lorena. Nivalda sugere que Sabá ofereça uma casa para Timbó. Lorena se recusa a aceitar a pastora Dagmar como mãe. Deodora sofre com o desprezo de Tertulino. Lorena pede que Dagmar vá embora de Canta Pedra. Sabá oferece uma casa para Timbó por um valor muito alto, e Tereza se preocupa. Firmino tenta ajudar Lorena. Xaviera tenta convencer o Coronel a voltar para a fazenda Palmeiral. Floro comenta com Deodora sobre o dinheiro do hospital que desviaram, e Vespertino se enfurece. José e Candoca sonham com o dia do casamento.

Vai na Fé

Orfeu reconhece Carlão e vai embora com Theo. Carlão conta sobre o ocorrido para Marlene e pede que a sogra não comente com Sol. Lui se recusa a jantar com Gisela, e Érika tem outra ideia para tentar fotografar os dois. Gisela é rejeitada por Lui e exige que Érika faça uma publicação contra ele. Sol canta no coral da igreja, e Jenifer grava com o celular. Lumiar se angustia com a animação de Ben com o trailer e a viagem que quer fazer com ela. Érika pensa em lançar fotos sensuais de Lui para desmentir a postagem de Anthony. Anthony e Érika escolhem a foto que irão postar de Lui.

Travessia

Ari usa as folhas assinadas em branco por Guerra para transferir as ações de Chiara para seu nome e fazer uma procuração lhe dando plenos poderes. Gil revela a Talita que está estranhando o comportamento de Ari. Guerra manda Ari suspender o pedido de guarda de Tonho e entregar o filho para Brisa. Laís avisa a Moretti e a Stenio que Helô tomará o depoimento de Guerra. Ari deixa claro para Dante que não cumprirá o acordo feito entre Brisa e Guerra. Cidália deixa o hospital. Isa tenta convencer Laís de que o problema de Theo é grave. Brisa se depara com Chiara saindo do hospital.

HORÓSCOPO

ÁRIES 21/03 A 20/04

Dia que você encontrará poucas pessoas que o compreenderão. Entretanto, terá sucesso em novas empresas, nas especulações e nos negócios de vulto. Lucros inesperados poderão vir nesta fase.

TOURO 21/04 A 20/05

Seja otimista e aproveite as chances que surgirão agora. Pleno êxito financeiro, público, particular e legislativo. Bom para os jogos, sorteios e loterias. Você se sentirá mais capaz para levar harmonia e ordem à vida de outras pessoas, incluindo, evidentemente a sua própria vida.

GÊMEOS 21/05 A 20/06

Grandes chances de destacar-se nos jogos, na vida pública, nos esportes, na loteria e nos sorteios. Dentro do trabalho, você vai procurar exercer as suas funções sempre de uma forma cooperativa, mantendo um melhor relacionamento com os patrões e os colegas de trabalho.

CÂNCER 21/06 A 20/07

Dia importante e benéfico. Excelente para progredir materialmente. Procure condições de melhorar sua situação econômica. Romance favorecido e vida familiar beneficiada. Pode-se registrar também uma maior flutuação nos seus romances, ficando mais indeciso na hora da escolha.

LEÃO 22/07 A 22/08

Dê importância às conveniências sem se esquecer da utilidade prática das coisas. A construção sem estabilidade de qualquer assunto, pode trazer aborrecimentos imediatos. Pense, aja e fale de modo mais agressivo para conseguir o que pretende.

VIRGEM 23/08 A 22/09

A influência da lua vai lhe garantir bons ganhos em negócios rápidos e especulações razoáveis. Especial atenção aos assuntos domésticos, familiares, profissionais e tudo o que lhe dê elevação e estabilidade.

LIBRA 23/09 A 22/10

Indícios favoráveis nos assuntos profissionais. Continue tendo confiança em si mesmo. A partir de hoje você estará se encaminhando para um período excelente. Este dia é ideal para você desenvolver sua capacidade de paciência, com tudo que acontece ao seu redor.

ESCORPIÃO 23/10 A 21/11

Quanto mais procurar trabalhar com otimismo, melhor será sua chance neste dia. Excelente as novas associações e aos negócios comerciais. Ideal para amar. Receberá boas notícias. Loteria, loto, qualquer outro tipo de jogos estão favorecidos, por isto, aproveite.

SAGITÁRIO 22/11 A 21/12

Procure manter seu estado de ânimo mais calmo e otimista, neste e nos próximos dias para que não venha a sofrer prejuízos e embaraços. Êxito nos estudos, pesquisas e exaltação psicológica. Mantenha uma postura nova perante os outros, assim você se sentirá mais confiante.

CAPRICÓRNIO 22/12 A 20/01

Nem sempre há uma influência astral tão benéfica como deste dia para você. Terá paz no setor amoroso, a ajuda dos amigos, parentes e religiosos para elevar seu estado de espírito e será bem sucedido nos divertimentos.

AQUÁRIO 21/01 A 19/02

Contatos com pessoas de posse financeira elevada e elevação de sua condição material, e que denota o fluxo astral de hoje para você. Boa disposição para o trabalho e melhora total de saúde. Pode viajar.

PEIXES 20/02 A 20/03

Particularmente deve pensar no êxito em tudo. Melhores possibilidades quanto aos assuntos de esporte. Com o fluxo do planeta Vênus você poderá sentir-se a vontade, livre mesmo para conseguir o que sempre quis, principalmente em termos financeiros.

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!

PLANTÃO**Morre após acidente com bicicleta elétrica**

Um acidente quarta-feira à noite na rua Paraíba, esquina com a Tapajós, em Capanema, causou a morte de um homem, de 63 anos. Ele caiu de uma bicicleta elétrica que conduzida e sofreu ferimentos graves, sendo socorrido pelo Corpo de Bombeiros e encaminhado para o hospital, mas não resistiu aos ferimentos e entrou em óbito. Conforme foi divulgado pelo Portal 163, o homem que morreu foi identificado como Renato Feix, que foi encaminhado para necropsia no Instituto Médico Legal (IML) de Francisco Beltrão e liberado para seus familiares providenciarem o velório e o sepultamento.

Apreensão de camarão

A equipe de Operações com Cães da 6ª Companhia do Batalhão da Polícia Rodoviária Estadual (BPRv) realizava patrulhamento na manhã de quinta-feira pela PR-483, em Francisco Beltrão, quando abordou um Focus. Os policiais constataram que o veículo estava somente com o banco do motorista e equipado com rádio comunicador, carregado com 600kg de camarão de origem estrangeira. O condutor foi preso e encaminhado para a Polícia Federal. Já o Focus carregado de camarão foi entregue na Delegacia da Receita Federal.

Carga de cigarros

Em patrulhamento quinta-feira entre os municípios de Rondon (PR) e Cidade Gaúcha, policiais do Batalhão de Polícia de Fronteira abordaram um caminhão, que estava carregado com 25 mil pacotes de cigarros contrabandeados do Paraguai. O condutor, um homem, de 28 anos, foi encaminhado, juntamente com o caminhão e os cigarros, à Delegacia da Polícia Federal de Guaíra para as devidas providências.

PCPR elucida homicídio

A Polícia Civil do Paraná (PCPR) elucidou um homicídio ocorrido no dia 2 de fevereiro de 2023, em Guaíra. Na abordagem contra o suspeito, o mesmo reagiu e foi baleado, e na sequência bateu o veículo e não resistindo aos ferimentos. O investigado possuía três mandados de prisão em aberto, sendo um no Paraguai e dois no Brasil. Na data do fato, um homem, de 24 anos, foi vítima de 17 disparos de arma de fogo no interior de um restaurante, na região central do município. Após diligências, a polícia identificou o suspeito e o localizou em Umuarama. "Através de imagens de estabelecimentos próximos conseguimos identificar o suspeito", explicou o delegado Magno Miranda.

Homens armados praticam assalto em duas agências de cooperativas de crédito em Sulina

Adenir Brocco

ade@diariosudoeste.com.br

Vários homens fortemente armados e encapuzados praticaram assalto, na manhã de quinta-feira (9), nas agências das cooperativas de crédito Sicredi e Cresol, em Sulina. Eles renderam funcionários e clientes e levaram o dinheiro dos caixas, cujo valor não foi divulgado. Os bandidos roubaram um Corolla na fuga, que foi encontrado abandonado em uma área de mata.

Segundo informações da Polícia Militar, o assalto foi praticado por quatro ou cinco homens, que chegaram nas agências (uma do lado da outra), com um Fox, que tem registro de roubo ocorrido em Curitiba. Os bandidos estavam armados, possivelmente com uma espingarda calibre 12 e pistolas, quando desembarcaram do carro e invadiram as agências, inclusive quebrando a vidraça de entrada de uma delas. Eles renderam os funcionários e clientes e levaram o dinheiro dos caixas. Na fuga, os bandidos roubaram um Corolla.

**Os bandidos fortemente armados renderam funcionários e clientes e levaram o dinheiro dos caixas das agências**

Durante as buscas na tarde de quinta-feira, a Polícia Militar encontrou o Corolla abandonado em uma área de mata, em Sulina, jogado na barranca de um rio. Os bandidos teriam fugido a pé pelo matagal, que foi cercado por equipes

policiais de vários batalhões do Sudoeste e Oeste do Paraná. Além disso, os policiais contam com o apoio de um helicóptero na busca pelos assaltantes.

A Polícia Científica esteve no local do assalto para fazer a perícia

nas agências com o objetivo de encontrar impressões digitais dos assaltantes. Também foi periciado o Fox, que foi abandonado pelos assaltantes, que não tinham sido localizados até o fechamento dessa edição.

Acusado de violência doméstica é preso com arma

A Polícia Militar atendeu uma ocorrência de violência doméstica quarta-feira, na rua Paraguai, bairro Jardim das Américas, em Pato Branco. Um homem, acusado de agredir a mulher e o sogro, foi preso com uma arma de fogo.

Pelo que foi divulgado pela Polícia Militar, a mulher, de 35 anos, relatou que foi agredida pelo seu marido, de 35 anos, com socos e tapas no rosto e chutes na cabeça. O pai dela tentou conter o autor e também foi agredido. Durante a abordagem, o acusado investiu contra os policiais, sendo necessário o uso da força para contê-lo.

A vítima relatou ainda que seu ma-

rido tinha uma arma de fogo irregular na residência. Durante as buscas, os policiais encontraram um revólver calibre 38, marca Taurus, carregado com seis cartuchos intactos e também foram apreendidas outras três munições do mesmo calibre.

Os policiais constataram que a arma estava em nome de terceiro e com a documentação irregular.

O homem foi preso por violência doméstica e posse irregular de arma de fogo. Ele foi entregue, juntamente com o revólver, na Delegacia da Polícia Civil para as providências cabíveis ao fato. **(AB)**



DIVULGAÇÃO

O revólver calibre 38 que foi encontrado na casa do acusado

PRF vai restringir cargas pesadas nas BRs-376 e 277

Com a proximidade do feriado de Carnaval e a continuidade das obras nas BRs-376 e 277, com a consequente formação de longas filas pela indisponibilidade da capacidade total de tráfego das rodovias, a Polícia Rodoviária Federal (PRF) vai estender a restrição de circulação de veículos pesados no trecho entre Curitiba e Paranaguá (BR-277) e entre os estados do Paraná e Santa Catarina (BR-376) durante a Operação Carnaval 2023. A decisão foi tomada em reuniões com a participação do Departamento de Estradas de Rodagem (DER), Departamento Nacional de Infraestrutura Terrestre (DNIT), administração do Porto de Paranaguá e Concessionária Arteris Litoral Sul.

O motorista de veículos leves que desejar acessar a rodovia nesses períodos, experimentará um menor tempo de viagem, em razão da não circulação dos veículos pesados e o motorista de pesados, após o período da restrição, contará com um trecho menos movimentado, isto é, mais fluido, em razão do escoamento prévio dos veículos. Portanto, o motorista deve se informar sobre os dias e horários das restrições para uma melhor programação da viagem. **(Assessoria PRF)**

PM prende acusados de furto na região

A Polícia Militar foi comunicada, quarta-feira à noite, que quatro homens praticaram um furto, em Pranchita, mas quando estavam fugindo o veículo Gol apagou. No local os policiais constataram que havia uma máquina de cortar grama do interior do carro, que estava trancado.

A vítima do furto foi ao local e reconheceu a máquina e testemunhas relataram terem avistado quatro homens fugindo. Em seguida, um dos suspeitos retornou ao local com dois litros de combustíveis. Ele foi abordado pelos policiais e relatou ter sido orientado pelos comparsas a conseguir a gasolina. Depois chegaram outros dois suspeitos, também com combustível, quando informaram que o outro envolvido no furto estava na sua residência.

Os policiais foram até o endereço indicado e localizaram o suspeito, onde encontraram outra máquina de cortar grama e uma extensão com 10 metros de fio. Todos os envolvidos foram presos e encaminhados, juntamente com os objetos recuperados e o veículo, à Delegacia da Polícia Civil para as devidas providências. **(AB)**

Pato Futsal disputa torneio em Gramado

O Pato Futsal está confirmado na maior competição de pré-temporada do futsal brasileiro. Atual campeão da Copa do Brasil e da Copa Paraná, o time pato-branquense irá disputar a Supercopa Gramado de Futsal, de 27 de fevereiro a 4 de março, em Gramado (RS). O time comandado por Sérgio Lacerda vai estreiar no torneio dia 27, às 21h, contra o Atlântico (RS).

O torneio irá reunir oito das principais equipes do futsal brasileiro, divididas em dois grupos, contendo quatro equipes em cada. Os times jogam entre si, dentro das respectivas chaves, e os dois melhores de cada grupo avançam para semifinal: 1ºA x 2ºB; 1ºB x 2ºA.

O grupo A é composto por Pato Futsal (PR), Atlântico (RS), Magnus Futsal (SP) e Minas Futsal (MG). A cha-

ve B conta com a participação de ACBF (RS), Gramado Futsal (RS), Joinville (SC) e Praia Clube (MG).

A competição faz parte da pré-temporada do Pato Futsal. A equipe pato-branquense segue a preparação visando a Supercopa de Futsal, a Liga Nacional de Futsal, a Taça Brasil de Clubes, a Série Ouro do Campeonato Paranaense, a Copa Paraná de Futsal e a Copa Sul de Futsal. Em caso de título na Supercopa de Futsal, de 15 a 19 de março, em Maracaju (MS), o Pato Futsal também irá disputar a Libertadores da América. (Assessoria)

Elenço segue em ritmo forte na pré-temporada



Pia está entre as três finalistas do Prêmio Fifa The Best

Técnica da Seleção Brasileira Feminina, Pia Sundhage é uma das três finalistas do Prêmio Fifa The Best. A entidade máxima do futebol anunciou, na quinta-feira (9), as três indicadas ao The Best Fifa Treinadora de Futebol Feminino. A comandante da Canarinho concorre ao lado de Sonja Bompastor (Olympique Lyonnais-FRA) e Sarina Wiegman (Seleção da Inglaterra). Os vencedores

da premiação anual serão anunciados no dia 27 de fevereiro, em Paris (FRA).

Após o anúncio oficial, Pia Sundhage celebrou a indicação e dedicou à sua comissão técnica e às atletas que contribuíram na caminhada ao título Copa América. "Estou muito orgulhosa, espero que todos saibam o quanto isso é importante para a comissão técnica, também preciso agradecer às jogadoras. Esse reconhe-

cimento significa muito!", enfatizou Pia, que aproveitou para falar sobre como a indicação impulsiona na caminhada para a Copa do Mundo. "Agora mesmo, é um momento perfeito porque estamos na nossa caminhada para a Copa do Mundo Feminina e isso nos impulsiona. Grande incentivo pra mim, é claro, mas também para a comissão técnica, atletas e a Seleção Brasileira", destacou.

Há três anos e seis meses como treinadora do Brasil, a sueca comandou na última temporada um processo de renovação do elenco brasileiro. Desde 2019, a treinadora já convocou 90 atletas para a Seleção Brasileira, destas, 32 atuaram pela primeira vez na equipe principal. Neste ano, a sueca terá a missão de liderar a Seleção Feminina em sua primeira Copa do Mundo Feminina FIFA 2023. (CBF)

Paulo Turra analisa mais uma vitória rubro-negra

O técnico Paulo Turra destacou mais uma vitória rubro-negra no Campeonato Paranaense 2023. Na noite de quarta-feira (8), o Furacão superou o Cianorte pelo placar de 1 a 0, com gol de Canobbio. Com o resultado, o Athletico chegou a sete vitórias e um empate em oito compromissos no Estadual.

"O mais importante disso tudo, no contexto, é que demos mais um passo. E mantivemos essa campanha excelente que estamos fazendo. No processo de alinhar a nossa equipe, estamos no caminho certo", disse o treinador, em entrevista coletiva. "A equipe do Cianorte, vale ressaltar, é muito forte fisicamente, com jogadores bem interessantes", completou.

Turra também ressaltou o desempenho do sistema defensivo. "Foram muitos cruzamentos para área. Tivemos a felicidade do Bento fazer boas defesas. Nossa defesa também estava bem postada", afirmou.

Para enfrentar o Cianorte, o Rubro-Negro teve diversas ausências. Mesmo assim, manteve a ideia de jogo. "Temos os comportamentos, que tanto falamos aqui, com a ideia do jogo. Se o extremo direito vai entrar, ele já sabe o comportamento que deve ter", enfatizou Paulo Turra. "São comportamentos que estamos treinando, que eles (jogadores) estão entendendo e colocando em prática nos jogos. E está dando certo", concluiu.

Canobbio também avaliou a atuação do Rubro-Negro

longe de Curitiba. Foi dele o gol da vitória atlética no Estádio Albino Turbay. "A gente está com uma filosofia de jogo que para mim é muito satisfatória. Eu me sinto muito confortável fechando pelo meio, abrindo pelos lados e finalizando", comentou o uruguaio, em entrevista coletiva. "Acho que é uma competição (por um lugar no time titular) muito sadia, porque temos jogadores de alto rendimento que estão jogando muito bem, um futebol que a torcida está gostando e a cada jogo vamos encontrando esse jogo bonito que se espera. E com vitórias, que é o mais importante do futebol", avaliou.

O Athletico volta aos gramados pelo Estadual 2023 já neste sábado (11).

O adversário será o Operário, às 18h30, no Joaquim Américo. (Assessoria)

Azuriz tropeça diante do Maringá

Redação

redacao@diariosudoeste.com.br

O Maringá Futebol Clube venceu com tranquilidade o Azuriz, por 3 a 0, na noite de quarta-feira (9), pelo Campeonato Paranaense. Com a derrota, o representante de Pato Branco segue na zona de rebaixamento, com quatro pontos.

Matheus Bianqui aos 10 minutos foi lançado, passou pela defesa e, dentro da área, chutou forte e abriu o placar para o Maringá. Nos acréscimos do primeiro tempo, aos 50 minutos, após cobrança de escanteio, o zagueiro Max Miller subiu mais que todos e ampliou. Aos 48 minutos do segundo tempo, Matheus Moraes bateu firme para fazer o terceiro da equipe de Maringá.

Agora o Azuriz tem três confrontos diretos com equipes que estão na parte de baixo da tabela para fugir do rebaixamento. O representante de Pato Branco recebe o Foz do Iguaçu domingo, às 18h30, no Estádio Os Pioneiros. Já na quarta-feira, o Azuriz vai a Maringá enfrentar o Aruko e na última rodada joga em casa, contra o Rio Branco, de Paranaguá.



O Azuriz perdeu em Maringá e segue na zona de rebaixamento

Coritiba renova contrato com Kaio

A diretoria do Coritiba renovou nesta semana o contrato com o atacante de 18 anos, Kaio. O clube já tinha renovado o vínculo com o atleta em dezembro de 2022, mas agora, o Piá do Couto jogará com a camisa alviverde até 2026.

Kaio foi formado nas categorias de base do Coritiba, e chegou ao clube aos 14 anos de idade. Em 2021, o atacante conquistou o inédito título da Copa do Brasil Sub-20, e em 2022 foi campeão paranaense da categoria. Nesta temporada de 2023, o Piá foi integrado ao elenco profissional comandado pelo técnico Antônio Oliveira.

Kaio estreou pelo profissional pela 2ª rodada do Paranaense 2023. Ele já disputou cinco jogos pelo profissional e marcou dois gols com a camisa coxa-branca, sendo um deles no clássico Athletiba. "Estou muito feliz com essa renovação e pelo momento que estou vivendo profissionalmente. Estou ajudando a minha equipe e tenho certeza que vai ser uma grande jornada com essa camisa maravilhosa", disse o atleta. (Assessoria)

Precisa ganhar tempo?

Nós temos a solução!

Acesse nosso site.
Conheça nossas praças!

www.casaturlogistica.com.br

CASATUR Logística
Sempre uma boa viagem!



SHOW De OFERTAS TODO DIA

Super
Polo



Miolo da Alcatra
Bovina Astra Kg

R\$ **39,90**
Kg



Churrasco
Americano
s/ Osso
Bovino Kg

R\$ **36,90**
Kg



Ponta de Peito
Bovina Kg

R\$ **19,98**
Kg



Bife Patinho
Bovino Kg

R\$ **35,90**
Kg



Costela Bovina
Janela do Chef
Kg

R\$ **21,90**
Kg



Linguiça
Toscana
Frimesa Kg

R\$ **14,95**
Kg



Filé de Tilápia
Seara 600g

R\$ **26,90**
Unid.



Lasanha
Seara 600g

R\$ **11,99**
Unid.



Filé de Coxa
e Sobrecoxa
Lar 1Kg

R\$ **12,98**
Unid.



Filezinho de Peito
de Frango
Sassami Nat 1Kg

R\$ **12,95**
Unid.



Frango a
Passarinho
Lar 1Kg

R\$ **8,98**
Unid.



Queijo
Mussarela
Santa Clara
Fatiado 400g

R\$ **16,98**
Unid.



Café Dolce Gusto
Nescafé
c/ 16 Cápsulas

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



Suco de
Laranja
Prat's 1,7L

R\$ **12,98**
Unid.



Água Mineral
Floresta 500ml
c/ Gás

R\$ **0,99**
Unid.



Amaciante
de Roupas
Downy 1l

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

Saúde

DIÁRIO DO SUDOESTE
SEXTA-FEIRA
10 | FEV | 2023
Encarte especial
Edição 1032

Você já ouviu falar em perda óssea dos dentes?

Este é um problema de saúde que, se não tratado, pode levar a perda dos dentes e dependendo do grau de evolução de desgaste, pouco poderá ser realizado em tratamento. Os cuidados preventivos são os mais indicados e a cirurgia de regeneração óssea guiada é uma das opções de tratamento mais indicadas. Conheça!

| ARTIGO

Fevereiro Laranja: procedimento simples de doação pode salvar muitas vidas



A Campanha Fevereiro Laranja reforça a importância da conscientização para o diagnóstico precoce e combate à Leucemia

O Dia Mundial do Câncer, celebrado mundialmente todo 4 de fevereiro, é uma data muito importante para disseminar informações sobre prevenção e controle da doença, que, a cada ano, aumenta sua incidência. Uma patologia, inclusive, capaz de acometer o sangue, com três grupos principais: as leucemias, os mielomas e os linfomas. Em razão disso, o mês também ganhou uma cor específica, com a campanha Fevereiro Laranja, que reforça a importância da conscientização para o diagnóstico precoce e combate à Leucemia, originada da “fábrica do sangue”, a medula óssea, presente no centro dos ossos.

A pessoa acometida pela condição deixa de produzir as células normais do sangue para formar, de forma desordenada, os glóbulos brancos (leucócitos). Há vários tipos de leucemia, sendo as crônicas com crescimento mais lento e as agudas com crescimento mais rápido. Entretanto, uma leucemia crônica pode evoluir para uma aguda. A rapidez desse crescimento influenciará nos sintomas, sendo os mais comuns: fraqueza/cansaço, sangramentos e infecções. Como são inespecíficos, é de extrema importância procurar ajuda médica para avaliação.

Infelizmente não há exames preventivos, e o diagnóstico é realizado por meio de hemograma e avaliação da medula óssea. O tratamento varia de acordo com o tipo específico, podendo ser em forma de acompanhamento ou iniciado de imediato, e inclui uma ou mais modalidades: quimioterapia, imunoterapia e transplante

de medula óssea. Quanto mais cedo diagnosticado, maiores as chances de se alcançar respostas positivas.

Em muitos casos, principalmente nas Leucemias Agudas, o Transplante de Medula Óssea Alogênico pode ser a única opção terapêutica para a cura. Nessa modalidade, as células-tronco hematopoiéticas, que dão origem a todas as outras, são de um doador aparentado ou não. Um doador ideal (irmão compatível) só está disponível em 25% das famílias. Quando não há, é feita uma busca no Registro Nacional de Doadores de Medula Óssea (REDOME), cadastro de pessoas entre 18 a 35 anos de idade, em boas condições de saúde e sem doenças infecciosas e/ou incapacitantes.

Por isso, principalmente, chamamos a atenção para o Fevereiro Laranja. É preciso um trabalho forte de conscientização quanto à possibilidade de se aumentar a contingência de candidatos a doador no Brasil, que precisa apenas preencher uma ficha com informações pessoais e terá 10 ml de sangue coletado. Um procedimento simples que pode salvar muitas vidas.

Doe medula e, para mais informações, busque um serviço de hemoterapia da sua cidade.

| Melina Veiga Rodrigues, CRM 153877, RQE 64031, hematologista do Vera Cruz Oncologia

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 Chefe: Marcilei Rossi

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

| TRATAMENTO

Osteopenia: é hora de reverter este caso!

Especialista em terapia ortomolecular comenta sobre o tratamento de reversão da doença

| Vanessa Brugnera

A população do Brasil está vez mais velha e com o aumento da população idosa, cresce o número de casos de lesões ósseas relacionadas a doenças como osteopenia e osteoporose.

Segundo dados divulgados pela Organização Mundial da Saúde (OMS), a estimativa é de que o número de casos dessas doenças deve triplicar até 2050, chegando a 6,3 milhões no mundo. Os índices no Brasil também não são favoráveis, chegando a 10 milhões de pessoas diagnosticadas, de acordo com o Ministério da Saúde.

A farmacêutica, especializada em terapia ortomolecular, Daiani Calgari, explica que a osteopenia é o quadro de saúde que antecede a temível osteoporose, por isso todo cuidado é necessário para evitar a evolução para contextos mais graves.

A osteopenia é uma doença silenciosa que, de forma gradual e natural, vai reduzindo a massa óssea com o passar dos anos e a não adesão ao tratamento adequado. “Esta doença é caracterizada por um processo de descalcificação dos ossos, os quais ficam mais frágeis e suscetíveis a fraturas”, explicou Daiani.

Com relação ao surgimento da doença, a farmacêutica explica que a doença “não costuma apresentar sintomas, mas as causas estão muito atreladas ao envelhecimento por questões de baixa hormonal e também pela saúde gastrointestinal”.

Além do envelhecimento que deixa os ossos mais porosos e da consequente baixa absorção de cálcio, especialistas afirmam que quadros de desnutrição, baixa exposição ao sol, sedentarismo e, fatores genéticos e hereditários podem contribuir para o surgimento da doença.

O diagnóstico da osteopenia é realizado através de um exame chamado de Densitometria Óssea e, de acordo com as diretrizes da OMS, o diagnóstico é confirmado a partir do momento em que a densidade mineral óssea é reduzida entre -1% e -2,5%. A partir dos resultados é possível prever o nível de desgaste do paciente, além dos riscos de lesão.

TRATAMENTO

Daiani Calgari conta que na terapia ortomolecular existe o entendimento que a partir dos 30 anos o corpo começa a entrar em declínio e isso está diretamente ligado a qualidade digestiva e, consequentemente, a qualidade de absorção de nutrientes.

O problema do abuso na automedicação e demais doenças também são



Segundo a OMS, os casos de osteopenia e osteoporose devem triplicar até 2050

destacados pela especialista como fatores agravantes. “Na prática clínica é muito comum sintomas de desconforto gástrico, uso indiscriminado de ‘prazóis’ e antiácidos, colecistectomia (retirada da vesícula biliar), intestino preso, intestino irritável, alergias alimentares, flatulência, e muitos outros que interferem no aproveitamento do alimento ingerido”, comentou.

Segundo a farmacêutica, as situações elencadas são as principais causas de deficiência de cálcio e outros nutrientes importantes para prevenção da osteopenia. “Para reverter os casos de osteopenia, estes fatores deverão ser eliminados ou tratados”.

REVERSÃO

A especialista conta que com o tratamento adequado é possível, sim, reverter a doença. “Foi o caso de uma paciente que estava há 10 anos fazendo uso de suplemento com cálcio, mas o seu exame de densitometria sempre acusava o mesmo diagnóstico: osteopenia. A partir do momento que identificamos e tratamos as causas, passamos a suplementar corretamente e a paciente conseguiu reverter seu diagnóstico. Por isso reforço, se mantermos uma boa saúde digestiva e suplementação guiada de maneira adequada, não há doença que se instale no nosso corpo”, destacou.

A saúde gastrointestinal é primordial para reversão desta doença. “Isso envolve uma boa alimentação, livre de alimentos inflamatórios e ultraprocessados, além disso, a prática de atividades físicas, exposição ao sol regularmente, saúde mental e espiritual são forte aliados”, argumentou.

INCIDÊNCIA

Com relação aos números de ca-

sos da doença, os registros levam a um número de ocorrências muito maior no público feminino. “Nós mulheres somos mais acometidas por esta doença do que homens”, disse.

A farmacêutica explica que na mulher ocorre uma queda abrupta dos níveis hormonais (menopausa) e essa redução hormonal do estrogênio, que é o hormônio que ajuda a equilibrar a saúde dos ossos no corpo feminino, contribui para o processo de enfraquecimento ósseo. “Já os homens, como adquirem maior massa óssea na puberdade, e também pela quantidade de testosterona mais elevada, acabam apresentando uma perda óssea mais tardia”.

PREVENÇÃO

A osteopenia, se não tratada, pode evoluir para a osteoporose que é uma doença que em estágios mais avança-

dos é incapacitante, por isso o tratamento preventivo se torna ainda mais importante e necessário.

“Independente da doença instalada, a terapia ortomolecular atua nas causadas de forma curativa e preventiva, ou seja, se você possui alguma doença, conseguimos associar o tratamento medicamentoso e melhoramos seu quadro de saúde a ponto de abandonar o uso de medicamentos. Nos casos de não haver uma doença diagnosticada, podemos trabalhar de forma preventiva, tratando sintomas e desequilíbrios que podem levar à uma doença”, garantiu.

Para evitar doenças como osteoporose e a osteopenia, que não têm cura, a indicação é de que as pessoas devem mudar hábitos ruins, adotando um estilo de vida mais saudável, com uma alimentação balanceada e prática de atividades físicas.



| Daiani Calgari, farmacêutica especializada em terapia ortomolecular, CRF/PR 27155

Perda óssea dos dentes: o que é e como tratar?

Arquivo



A técnica de regeneração óssea guiada permite tratar o problema antes que os sintomas se intensifiquem, evitando a necessidade de enxerto ósseo

Cirurgia de regeneração óssea guiada é uma das opções de tratamento indicada

| **Vanessa Brugnera**

A perda óssea dentária é um problema de saúde bucal que consiste no desgaste do osso ao redor dos dentes que dá sustentação a estrutura dentária. Se não tratado, ele pode levar até a queda dos dentes. Segundo especialistas, o mais indicado sempre será a prevenção, porém, em alguns casos, apenas o tratamento cirúrgico pode tratar efetivamente a doença.

A especialista em ortodontia, Karina Sebben, explica que o problema ocorre, principalmente, quando a maioria dos dentes que são removidos ocasionam perdas ósseas. “Muitos fatores contribuem para que estas sequelas

sejam maiores ou menores, que são dentes fraturados, com lesões crônicas, deslocados do centro da arcada etc. Estes são alguns exemplos de causas que deixam sequelas por grandes perdas ósseas após extrações”, comentou.

Segundo a dentista para tratar da perda óssea, a cirurgia de regeneração óssea guiada costuma ser indicada. “Esta é uma técnica cirúrgica cuja finalidade é evitar a perda óssea, ou mesmo recuperar em muitos casos, o osso que foi perdido quando o paciente é submetido à extração de um ou mais dentes”.

Quanto a indicação do procedimento, a mesma explica que o Cirurgião-Dentista não sabe exatamente a quantidade de osso que será perdida após a extração do dente, principalmente, nos casos onde há a presença de complicações que comprometeram o osso que suporta o dente. “Deste modo, para se evitar uma perda ain-

da maior de osso, a regeneração óssea guiada é uma técnica que pode ser empregada em quase todos os casos de extração”, garantiu.

Caso o procedimento não seja realizado, complicações podem surgir chegando ao ponto de não ser mais possível tratar o problema. “Sempre que houver a perda óssea após uma extração e dependendo da quantidade de osso que vai permanecer depois da extração, o cirurgião-dentista não conseguirá restabelecer convenientemente a função e nem a estética daquela área afetada pela remoção do dente”, salientou.

CASOS COMPLEXOS

De acordo com a ortodontista, ao surgirem problemas mais graves, tratamentos mais invasivos deverão ser adotados. “Normalmente quando há perda óssea o Cirurgião-Dentista terá que recorrer às técnicas cirúrgicas mais

agressivas, como, por exemplo, enxertos ósseos”.

No caso do enxerto que é a reposição da estrutura óssea perdida, o profissional poderá optar por remover o osso do próprio paciente e transferir para a região onde ocorreu a perda (osso autógeno). “Este é o melhor enxerto, porém nem sempre temos condições ideais para utilizá-lo; e este procedimento exige que o profissional seja um especialista na técnica, pois são procedimentos, na grande maioria das vezes, complexos”.

A dentista explica que neste caso, são realizadas duas cirurgias: uma para remoção de osso (área doadora) e outra para receber o osso (área receptora). “Dependendo do defeito a ser corrigido, os enxertos podem ser removidos dos ossos da boca, mas nem sempre o paciente apresenta áreas doadoras em quantidade e qualidade ósseas suficientes. Quando isso ocorre, é preciso



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 SI 203 . Centro
Palmas - PR ☎ 46 3262 5234 ☎ 46 98802 0838



remover osso de outra parte do corpo. As áreas mais comuns nestes casos são: a crista do osso ilíaco (o osso da bacia) ou da calota craniana”.

Em casos mais atípicos, o profissional poderá recorrer também a enxertos ósseos de animais (xenógeno), sendo os mais utilizados o osso bovino ou equino. “Também podem ser usados substitutos ósseos, que são materiais sintéticos, ou seja, produzidos em laboratórios (biomateriais)”, observou.

A boa notícia é que a necessidade de enxerto ósseo pode ser evitada, depende de quanto osso existe suportando o dente que será removido. “Quando a regeneração óssea guiada (ROG) é feita no momento que se faz a extração, esta perda pode ser na grande maioria dos casos evitada ou minimizada. Infelizmente, alguns pacientes, mesmo sendo submetidos à ROG, poderão ser reabilitados somente por meio de enxertos”.

REGENERAÇÃO ÓSSEA GUIADA

Para compreender como o tratamento ocorre na prática, a dentista explica que “logo após a extração do dente, uma minuciosa limpeza é feita na cavidade onde estava o dente, para remover focos de infecção, restos de raízes, presença de corpos estranhos, etc., para não comprometer a formação óssea. Em seguida, o cirurgião inspeciona cuidadosamente se houve o completo preenchimento com sangue a cavidade. Feito isso, o cirurgião-dentista protege a cavidade deixada pela remoção do dente colocando sobre ela uma barreira de um biomaterial sintético, ou uma membrana de origem animal (p. ex. suína), ou uma membrana com derivados sanguíneos do próprio paciente (L-PRF). Estas membranas tem o objetivo de cobrir todas as defeitos ósseos, formando um arcabouço que vai aprisionar em seu interior o sangue, para que seja formado um coágulo, que vai dar origem ao novo osso”.

Para compreender melhor, Karina explica que a membrana L-PRF ou fibrina rica em plaquetas e leucócitos, é um material de enxerto obtido a partir da centrifugação controlada do plasma sanguíneo, sem nenhum tipo de aditivo. Ela é capaz de liberar fatores de crescimento durante um período de tempo, o que contribui para o processo de cicatrização dos procedimentos odontológicos. “A punção para coleta de sangue é feita na hora do procedimento, de forma rápida, segura e com baixo custo. Este enxerto transforma as células tronco em células específicas para a formação de osso ou gengiva, acelerando o processo de cicatrização, além de um pós-operatório menos doloroso. Especialmente utilizada em cirurgias para instalação de implantes dentários, mas pode ser utilizada em extração de dentes terceiros molares, entre outros procedimentos”.

A formação de um novo osso ocorre através do povoamento do coágulo com células-tronco, que migram das paredes do osso vizinho ao defeito que se quer regenerar. “Estas células serão estimuladas por substâncias químicas específicas, produzidas pelo nosso pró-

prio organismo, fazendo com que elas se transformem em células produtoras de osso. Portanto, todo processo de formação do novo osso vai ocorrer de modo natural, ou seja, fisiologicamente. Em alguns casos enxertos ósseos são inseridos na cavidade da extração antes da membrana com o objetivo de formar lacunas de sustentação para ajudar na manutenção do arcabouço ósseo”, explicou.

Com relação ao tempo de regeneração óssea guiada, a dentista conta que ela ocorre apenas com membranas e, na grande maioria dos casos, após noventa dias o novo osso já está formado. “Se associado ao enxerto ósseo, leva-se mais tempo para a maturação óssea, de 4 a 6 meses”.

IMPLANTE DENTAL

Uma das maiores expectativas dos pacientes em tratamentos como o mencionado é o resultado final, quando não apenas a saúde bucal é reestabelecida quando a parte estética também. Questionada sobre a possibilidade e realização do implante pós-procedimento cirúrgico, a cirurgiã-dentista explica que, atualmente, a melhor indicação para restabelecer a função e a estética nos casos de extração é a colocação de um implante. Por isso a regeneração óssea guiada sempre deve ser feita quando um dente é removido. “Sem osso suficiente, não é possível a colocação do implante”.

Quanto aos investimentos realizados no tratamento de regeneração óssea guiada, é importante observar que assim como em quase todos os procedimentos de saúde, quanto mais cedo o tratamento for iniciado, mais rápido e prático será alcançar benefícios. “No que se refere a esta técnica, e observado os benefícios conseguidos com a regeneração óssea guiada, o custo inicial não é caro. Todavia, se deixarmos o osso cicatrizar sem a ROG, e mais tarde quisermos recuperar este osso perdido, com as várias opções de enxertos ósseos, o valor será muito maior bem como o desconforto do paciente”, alertou.

A dentista Karina Sebben salienta, no entanto, que “as técnicas de enxertia óssea evoluem constantemente na odontologia com o objetivo de alcançar a regeneração óssea e tecidual com menor morbidade, custo e tempo de tratamento”.

SAIBA IDENTIFICAR O PROBLEMA DE PERDA ÓSSEA DOS DENTES

FIQUE ATENTO A ESTES SINTOMAS E ASPECTOS:

- Sintomas de infecção.
- Observar que estão surgindo espaços entre os dentes, ou ampliando os já existentes.
- Movimentação dos dentes.
- Sensação de mordida diferente.
- Sangramento na gengiva.
- Hipersensibilidade nos dentes.
- Problemas estéticos, de mastigação e de fala.



Karina Sebben é cirurgiã-dentista especializada em ortodontia, CRO/PR 14228

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 . 46 99114 -4547

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

| EM FOCO

Mortalidade prematura por câncer no Brasil deve cair até 2030

Projeção foi feita por pesquisadores do Inca

| Agência Brasil

A mortalidade prematura por câncer no Brasil deverá diminuir no período de 2026/2030. A projeção foi feita por pesquisadores do Instituto Nacional de Câncer (Inca), em comparação à mortalidade prematura observada entre 2011 e 2015, para a faixa etária de 30 a 69 anos de idade, com dados do Sistema Nacional de Informações sobre Mortalidade (SIM). Apesar disso, a redução prevista ficará ainda distante da Meta 3.4 dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Organização das Nações Unidas (ONU), que estabeleceu até 2030 diminuição do risco de morte prematura de um terço para doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), que incluem os diversos tipos de câncer.

A pesquisadora Marianna Cancela, da Coordenação de Prevenção e Vigilância do Inca (Conprev), informou que, para certos tipos de câncer, há previsão de aumento e, para outros, de queda. Para 2026/2030, a previsão é de uma redução nacional de 12% na taxa de mortalidade padronizada por idade por câncer prematuro entre os homens e uma queda menor, de 4,6%, entre as mulheres. Em termos regionais, há uma variação de 2,8% entre as mulheres, na Região Norte, a 14,7% entre os homens, na Região Sul. As previsões foram calculadas usando o software Nordpred, desenvolvido pelo Registro de Câncer da Noruega, e amplamente utilizado para fazer previsões de longo prazo sobre a incidência e mortalidade por câncer.

Marianna explicou que, quando se fala em número de casos, todos os tipos de câncer terão aumento no período compreendido entre 2026 e 2030 por duas razões. A primeira envolve o aumento da população e mudança na estrutura populacional, com o envelhecimento de boa parcela dos brasileiros, para quem a maioria das DCNTs são mais prevalentes; a segunda razão é o aumento dos fatores de risco.

De acordo com o artigo do Inca Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável para o Câncer Podem Ser Cumpridos no Brasil?, publicado na revista científica *Frontiers in Oncology* no último dia 10 de janeiro, as DCNTs responderam por 15 milhões de mortes prematuras na faixa de 30 a 69 anos, em todo o mundo, em 2016, sendo que mais de 85% dessas mortes ocorreram em países de baixa e média renda. O câncer foi responsável por 9 milhões de mortes anualmente, perdendo apenas para as doenças cardiovasculares

(17,9 milhões de mortes/ano), considerada a principal causa de morte por DCNT no mundo. A perspectiva é que as DCNTs continuem a aumentar em países de baixa e média renda, contribuindo para perdas econômicas associadas a mortes prematuras da ordem de US\$ 7 trilhões nesses países, nos próximos 15 anos.

MAIOR AUMENTO

De acordo com o estudo do Inca, o câncer de intestino, ou colorretal, é o que deverá apresentar maior aumento de risco de óbitos prematuros para homens e mulheres até 2030, no Brasil, de cerca de 10%. Por regiões, o Norte do país deve mostrar o maior aumento (52%) entre os homens, seguido pelo Nordeste (37%), Centro-Oeste (19,3%), Sul (13,2%) e Sudeste (4,5%). Segundo Marianna Cancela, a incidência mais alta “é consequência da chamada ocidentalização, dos hábitos de vida, maior obesidade, sedentarismo, a questão da alimentação, com preferência por consumir produtos industrializados”. Nas regiões onde a incidência está mais baixa atualmente, é previsto um aumento maior. Entre as mulheres, o Nordeste lidera, com projeção de expansão de 38%, seguido por Sudeste (7,3%), Norte (2,8%), Centro-Oeste (2,4%) e Sul (0,8%).

O câncer de intestino é o segundo tipo mais incidente no país, ficando atrás do de próstata entre os homens, e do de mama, entre as mulheres. O Inca estima que, em cada ano do triênio 2023/2025, serão diagnosticados cerca de 46 mil casos novos de câncer colorretal, correspondendo a cerca de 10% do total de tumores diagnosticados no Brasil, à exceção do câncer de pele não melanoma.

OUTROS TIPOS DE CÂNCER

Marianna Cancela informou que o câncer de pulmão entre os homens foi o que apresentou maior projeção de queda, próximo de 30%, evidenciando a efetividade de todas as políticas contra o tabagismo implementadas desde a década de 1980. Para as mulheres, a projeção é de aumento de probabilidade de morte prematura de 1,1%.

No câncer de colo de útero, observou-se queda na mortalidade prematura em todas as regiões. “Só que, mesmo com essa queda, a taxa de mortalidade prematura na Região Norte continua sendo extremamente elevada, na comparação aos outros lugares e à média nacional”. No Norte do Brasil, a mortalidade prematura era mais alta do país entre 2011/2015: 28 mortes por 100 mil pessoas, contra média nacional de 16 óbitos por 100 mil.



A projeção para 2026/2030 na Região Norte é de 24 mortes por 100 mil, enquanto a média brasileira fica em 11 óbitos por 100 mil. “Mesmo com essa queda, continua sendo muito elevada”, avalia Marianna. A pesquisadora destacou, que além de ser uma região complicada em termos de logística, existe no Norte brasileiro um vazio assistencial. “Para certos tipos de câncer, a gente vê exatamente isso que, mesmo com queda, o número continua extremamente alto.”

Em relação ao câncer de mama, as projeções para até 2030 são de queda no Sudeste, certa estabilidade no Brasil e na Região Sul e aumento nas regiões Norte, Nordeste e Centro-Oeste. Marianna esclareceu que, nesse tipo de câncer, há fatores hormonais que tornam complicado evitar a doença. A diminuição do número de filhos por mulher e o fato de uma mulher não ter tido filhos aumentam o risco de câncer de mama. “A amamentação é um fator protetor”. Tal como acontece com o câncer colorretal, aumentam o risco de câncer de mama a questão da alimentação, o sedentarismo e o consumo de álcool. Outro fator que aumenta o risco é o fato de as mulheres ficarem grávidas mais velhas, adiando a maternidade. “Tudo isso acaba resultando em aumento do risco.”

Sobre o câncer de estômago, apesar de ser projetada queda, a mortalidade prematura continua alta na Região Norte. É um câncer de origem infecciosa, que acomete mais homens que mulheres. “A gente tem aí uma mistura de câncer de países em desenvolvimento com câncer de países desenvolvidos que resulta nessa dupla carga de doença”. Entre 2011/2015, a mortalidade prematura de câncer de estômago no Brasil estava em 20 óbitos por 100 mil pessoas. No Norte, eram 21 mortes por 100 mil, no Sudeste, 23; e no Sul, 24. “Só que a queda [projetada] nas outras regiões foi muito mais acentuada”. A Região Norte tem queda prevista até 2030 para 19 óbitos por 100 mil habitantes; Sudeste e Sul, para 13 casos, cada, e Brasil, para

12. Ou seja, a queda é mais acentuada nas regiões mais ricas do país, constatou o estudo.

POLÍTICAS PÚBLICAS

O câncer respondeu, em 2019, por 232.040 óbitos no Brasil, em todas as idades. Na faixa de 30 a 69 anos, foram 121.264 mortes. “No geral, a gente tem visto uma leve queda”, disse a pesquisadora. Entre 2011/2015, eram 145,8 casos por 100 mil entre homens e 118,3 casos por 100 mil entre mulheres. Para 2026/2030, a projeção é de 127,1 óbitos por 100 mil entre homens (queda de 14,8%), e 113 casos entre mulheres, por 100 mil (-4,7%). Isso foi observado em todas as regiões, exceto no Norte, onde se prevê um ligeiro aumento (1,3% nos homens e 3,5% nas mulheres). Marianna reiterou que, mesmo com essa queda, vai ter aumento de casos porque acaba acompanhando o envelhecimento populacional.

O artigo do Inca conclui que há necessidade de políticas públicas, especialmente para prevenção do câncer, de maneira multissetorial. “Tem que ter um acesso mais eficaz a todas as fases de controle do câncer: prevenção, diagnóstico precoce, tratamento, para poder garantir que tenha uma diminuição”, destacou a pesquisadora.

Ela ponderou, que tal como ocorreu em relação ao câncer de pulmão, os esforços têm que ser contínuos e de longo prazo, porque o câncer é uma doença que tem uma latência longa, ou seja, precisa de anos de exposição para se desenvolver. Por isso, precisa de políticas de prevenção junto à população durante anos, para que possa haver queda nos números.

Para prevenir o aparecimento de câncer, os especialistas recomendam não fumar, não beber, praticar atividade física, evitar o sedentarismo, dar preferência a alimentos não processados. As pessoas devem sempre prestar atenção a sinais que o corpo dá e não hesitar em procurar atendimento médico, recomendou a pesquisadora do Inca.

| PESQUISA

Exercício breve e intenso reduz risco de morte

Pesquisa aponta redução de até 40% no risco de morrer por câncer e outras causas gerais e de 49% no índice de óbitos por doenças cardiovasculares



Estudo analisou voluntários com idade média de 62 anos, não praticantes de atividade física regular

| Redação com MS

Uma boa notícia para as pessoas que são resistentes a ideia de praticar exercícios físicos regulares. Um estudo recente aponta que poucos minutos de atividades físicas vigorosas relacionadas a atividades cotidianas já são suficientes para garantir mais saúde, além de reduzir significativamente os índices de mortalidade.

É comum a orientação por parte de entidades e profissionais de saúde sobre a necessidade da prática de atividades físicas em todas as idades, mas segundo o Ministério da Saúde, “nos últimos anos, mesmo com os avanços, o nosso país ainda possui grande parte de sua população inativa fisicamente”.

O ESTUDO

Liderado por Emmanuel Stamatikis, do Centro Charles Perkins da Universidade de Sydney, na Austrália, o estudo analisou dados de 25.241 participantes disponíveis no banco biomédico de grande escala do Reino Unido (UK Biobank) e chegou a conclusão que um ou dois minutos de atividade física intensa, algumas vezes por dia, podem reduzir substancialmente o risco de morte.

Os voluntários tinham média de idade de quase 62 anos, não praticavam atividade física regular e usaram acelerômetros de pulso, pequenos aparelhos que permitem medir mudanças na velocidade de deslocamento.

Os pesquisadores constataram que quem realizava três vezes por dia alguma atividade física vigorosa, como caminhar rapidamente para chegar ao ponto de ônibus ou subir lances de escadas, apresentava uma redução de até 40% no risco de morrer por câncer e outras causas gerais e de 49% no de vir a óbito por doenças cardiovasculares do que as pessoas que não o faziam. O artigo está disponível na revista Nature Medicine, de 8 de dezembro de 2022.

Segundo os pesquisadores, por requerer um tempo mínimo e não exigir preparação específica, essa forma de realizar atividade física pode ser mais viável para a maioria dos adultos do que fazer exercício estruturado.

“Em conclusão, descobrimos que apenas duas ou três sessões curtas ou aproximadamente 3 a 4 minutos de atividade física intensa por dia foram associados a um risco substancialmente menor de mortalidade por todas as causas, doença cardiovascular e câncer”, consta na análise.

A pesquisa conclui que “os indivíduos que consideram o exercício estruturado desagradável ou inviável podem considerar explorar oportunidades para introduzir episódios breves, mas regulares, de atividade física vigorosa em suas rotinas diárias. Isso porque o hábito em não praticantes parece provocar associações igualmente benéficas aos que praticam exercícios físicos intensos”.

A abordagem revela “micropadrões de atividade física como alvos para prevenir mortalidade prematura, doença cardiovascular e câncer em populações que não desejam e/ou não são capazes de se envolver em atividades estruturadas exercício durante o tempo de lazer”.

DIA A DIA

Para compreender como a rotina diária pode beneficiar a saúde é importante lembrar que as ações executadas durante o dia podem ser consideradas atividades físicas.

No Guia de Atividade Física para a População Brasileira, o MS lista e explica as capacidades físicas do corpo humano e como elas se relacionam com a saúde, além de exemplificar como elas ocorrem durante a rotina diária de cada indivíduo. São elas:

• **APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA:** é a capacidade que ajuda

a se deslocar ou fazer as atividades do dia a dia sem ficar cansado.

• **FORÇA:** é a capacidade que ajuda a carregar as sacolas do supermercado ou algum objeto.

• **FLEXIBILIDADE:** é a capacidade que ajuda a se vestir ou agachar para pegar algum objeto no chão sem dificuldades.

• **EQUILÍBRIO:** é a capacidade que ajuda a manter a postura e sustentar o corpo.

O manual explica que estas capacidades físicas podem ajudar no controle do peso corporal, na manutenção de músculos fortes, além de manter um coração saudável, melhorar as atividades do dia a dia e prevenir doenças do corpo e da mente, além disso a atividade física melhora da qualidade de vida, do humor, da disposição, da interação com as outras pessoas e com o ambiente.

Segundo o material é possível fazer atividade física em quatro domínios da vida: no tempo livre; ao se deslocar; nas atividades do trabalho ou dos estudos; e nas tarefas domésticas.

“Tenha em mente que fazer qualquer atividade física, no tempo e lugar em que for possível, é melhor que não fazer nada. Praticar atividade física, é importante para a sua vida. Mesmo ao praticar um pouco de atividade física, você pode obter benefícios para a sua saúde”.

PARA TER MAIS SAÚDE, QUANTO TEMPO DE ATIVIDADE FÍSICA DEVEMOS FAZER?

Crianças de até 1 ano: pelo menos 30 minutos por dia de barriga para baixo (posição de bruços), podendo ser distribuídas ao longo do dia. As crianças com qualquer deficiência devem ser estimuladas dentro das suas potencialidades desde as primeiras

fases de vida;

Crianças de 1 a 2 anos: pelo menos 3 horas por dia de atividades físicas de qualquer intensidade, podendo ser distribuídas ao longo do dia;

Crianças de 3 a 5 anos: pelo menos 3 horas por dia de atividades físicas de qualquer intensidade, sendo, no mínimo, 1 hora de intensidade moderada a vigorosa que pode ser acumulada ao longo do dia.

Crianças e jovens de 6 a 17 anos: você deve praticar 60 minutos ou mais atividade física por dia. Dê preferência para aquelas de intensidade moderada. Como parte desses 60 minutos ou mais por dia, inclua em pelo menos 3 dias na semana atividades de fortalecimento dos músculos e ossos, como saltar, puxar, empurrar ou praticar esportes.

Adultos: você deve realizar pelo menos 150 minutos de atividade física moderada ao longo da semana ou pelo menos 75 minutos de atividade vigorosa, ou uma combinação equivalente. Atividades de fortalecimento muscular devem ser realizadas envolvendo os principais grupos musculares em dois ou mais dias da semana.

Idosos: a partir dessa idade, a recomendação é a mesma dos adultos. Adicionalmente, aqueles com mobilidade reduzida devem fazer atividade física para melhorar o equilíbrio e evitar quedas, três ou mais dias na semana. Você pode dividir a sua prática de atividade física em pequenos blocos de tempo ou fazer os minutos de uma só vez. Faça como preferir e como puder!

FONTE: Guia de Atividade Física para a População Brasileira.

DOIS ANOS CUIDANDO DA *saúde dos seus olhos*



Dra. Renata B. Siviero

Especialista em Retina e Vítreo
Fellowship em Retina Clínica e Cirúrgica
CRM PR - 34.804 | RQE 25.984



Dra. Rafaela B. Siviero

Especialista em Catarata em Lentes de Contato
Fellowship em Córnea e Cirurgia Refrativa
CRM PR - 38.431 | RQE 28.592



Dr. Gilberto A. Tesser Augusto

Especialista em Catarata em Lentes de Contato
Fellowship em Córnea e Cirurgia Refrativa
CRM PR 36.545 | RQE 28.799

Em fevereiro, a clínica Renata Siviero Oftalmologia está completando 2 anos. E neste momento especial queremos aproveitar para agradecer a você. Agradecer a confiança e oportunidade de cuidar da saúde dos seus olhos e da sua família.

Venha comemorar conosco, aproveitando esse momento e fazendo aquele check-up da sua visão. Os profissionais da clínica Renata Siviero, estão te esperando para tomar aquele cafezinho e celebrar nosso aniversário.

Renata Siviero Oftalmologia – A saúde dos seus olhos em primeiro lugar!

Responsável Técnico: Dra. Renata Bigolin Siviero - CRM PR - 34.804 | RQE 25.984

(46) 3272-2616 www.renatasiviero.com.br
 Avenida Brasil, 707, Centro - Pato Branco - PR

RENATA  **SIVIERO**
OFTALMOLOGIA