

VANILLA

DIÁRIO DO SUDOESTE



SEGUIMOS JUNTOS

Sicredi Parque das Araucárias PR/SC/SP completa 30 anos de fundação. Uma história alinhada com o desenvolvimento local e os princípios do cooperativismo de crédito

30 anos
fazendo
a diferença

 **Sicredi**
Parque das Araucárias PR SC SP

Além do mais completo noticiário da região

O Diário do Sudoeste leva até você
informação segmentada, de acordo
com o seu interesse, seja
como leitor ou anunciante



facebook.com/diariosudoeste



twitter.com/diariosudoeste



www.diariosudoeste.com.br



Internet ☒

Tudo o que está nos nossos materiais impressos chegam antes no nosso site.

Classificados ☒

Um caderno inteiro só para os bons negócios.

Almanaque Mais ☒

Comportamento, cultura, educação, quadrinhos, artigos e crônicas fazem deste um caderno que leva entretenimento com muita informação.

Cadernos especiais ☒

Não deixe de conferir nosso calendário de cadernos especiais, produzidos com muito cuidado para servirem de registro histórico sobre os caminhos que estão se desenhando na atualidade ou preservando a rica história de nossa região.

Saúde ☒

Desde explicar minuciosamente sobre enfermidades até dar luz à estudos científicos, o Caderno Saúde está entre os preferidos dos nossos leitores

Revista Vanilla ☒

Conteúdo variado, apresentando tudo o que é destaque no Sudoeste.

DIÁRIO DO SUDOESTE

A INFORMAÇÃO QUE VOCÊ PRECISA

NA PLATAFORMA QUE

Você mais gosta



DIREÇÃO

Presidente: Delise Guarienti Almeida
Diretor Geral: André Guarienti Almeida
Gerente Geral: Edegar L. Del Sent

REDAÇÃO

Edição e reportagem: Nelson da Luz Junior

ARTE

Juliano Simões Pereti

COMERCIAL

Gerente comercial: Marlene Raiher Charavara
Consultoras de venda: Cleiri Kirsten /
Roselia Almeida / Tania Marcia Zamboni

Edição nº 35

CAPA

Presidentes da Sicredi Parque
Foto: Helmuth Kühl

REVISTA VANILLA

Propriedade da Editora Juriti Ltda.
CNPJ 80.192.081/0001-08
Rua Caramuru, 1267 – CEP 85.501-356
Contato: vanilla@grupodiario.com.br
Fone: (46) 3220-2066
Pato Branco - PR

Impressão: Coan Indústria Gráfica Ltda.
CNPJ: 86.444.791/0001-64



DIÁRIO DO SUDOESTE

EDITORIAL

Conhecer a própria história é fundamental. O hoje é resultado dos erros e dos acertos do passado, e há muita memória a ser resgatada na região Sudoeste. Se pudéssemos resumir esta edição de Vanilla em uma palavra seria esta: memória.

As duas principais reportagens desta edição são um resgate de importantes fatos do passado. Uma delas é o informe de aniversário de 30 anos da cooperativa de crédito Sicredi Parque das Araucárias PR/SC/SP, instituição que nasceu em Mariópolis, que hoje está espalhada por diversos municípios e que prospera a passos largos. Um acerto, que surgiu da união de agricultores locais e hoje contribui para o desenvolvimento social, econômico e cultural das regiões onde atua, incluindo, claro, seu Sudoeste natal.

A outra é uma reportagem necessária sobre a escravidão nos antigos Campos de Palmas. Ainda que jovem para o contexto da história do Brasil, a cidade e região tiveram tempo de sediar um dos episódios mais desprezíveis da história da humanidade: o ato de seres humanos serem subjugados por outros seres humanos.

Senzalas, violência, segregação. O que está nos livros de história, e que parecia acontecer em locais tão distantes, aconteceram também em nosso quintal.

É preciso lembrar sempre, para que os bons exemplos se repitam e as vergonhas sejam reparadas.



C A P A	18	SICREDI PARQUE DAS ARAUCÁRIAS PR/SC/SP
ENTREVISTA	08	GUIDO BROD
MEMÓRIA	26	PALMAS E A ESCRAVIDÃO
BEM VIVER	38	PREVENIR É MELHOR DO QUE REMEDIAR
COMPORTAMENTO	54	SOBRE PROCRASTINAR
G P S	62	JÁ É POSSÍVEL VIAJAR AO EXTERIOR?
P L U R A L	50	DICAS DE FILMES

365 dias

de momentos
inesquecíveis
ao seu lado.

Nesse primeiro ano de KMA, eu não poderia estar mais grata por cada amigo e cliente que passou pela minha história, que me permitiu participar de cada comemoração única e especial ao lado da família e dos amigos.

Você sabe como eu gosto de celebrar cada um desses momentos, e esse não poderia ser diferente. Além de cada lembrança especial que eu tenho com cada um de vocês, a comemoração de hoje é ainda mais emocionante, pois vocês são a razão de eu ter chegado até aqui, de ter percorrido todo esse caminho desde o início de tudo, lá em 05 de Outubro de 2019.

Acima de tudo, eu gostaria de dizer muito obrigada, pela sua confiança e pela sua amizade.

Feliz aniversário para nós!

KMA things
for home

46 3235 0460 • ☎ 46 9 9115 0652 • Tapajós, 61 • Sala 3
Centro • Pato Branco • PR • @kmathingsforhome







O professor Guido Brod, em sua casa, em Pato Branco

| ENTREVISTA |

GUIDO E A MÚSICA

AS HISTÓRIAS DO PROFESSOR
QUE DEDICOU ANOS DE SUA VIDA AOS
CORAIS E AO CANTO
POR NELSON DA LUZ JUNIOR

O professor Guido Brod sente saudades de estar a frente de um coral. Como quase tudo, as apresentações musicais cessaram por conta da pandemia de Covid-19, e no momento em que conversamos, via telefone, já se seguiam cinco meses sem ensaios ou performances.

Sentir a ausência é inevitável. O senhor franzino e simpático mantém uma relação íntima com a música por pelo menos 50 anos, dos seus 81 de vida.

Ainda que a docência em geografia tenha sido sua prioridade profissional, os corais e as bandas marciais sempre ocuparam um lugar muito cativo na sua rotina.

Natural de Santo Cristo, Rio Grande do Sul, Guido Brod aprendeu a gostar de música em casa. O instrumento favorito de sua família era a voz. Desde sua infância, pais e irmãos cantavam para extravasar alegria, em momentos de descontração, em festas religiosas.

Seu avô foi inclusive o fundador de um coral, que está na ativa até hoje em Santo Cristo, e conta com a participação de um de seus irmãos.

Por meio da congregação dos irmãos Lassalistas, Brod chegou a Pato Branco no início dos anos 1970. No tradicional colégio, ele comandou a banda marcial, que chegou a ter 80 membros.

Brod regia, ensinava todos os instrumentos e comandava as evoluções, sem nunca ter estudado música formalmente, exceto por um curso de canto orfeônico, nos tempos de sua educação primária. Ele conta que sua maior escola foi a observação, seu jeito de dizer que é autodidata.

Já com os corais, seu trabalho ficou mais evidente a partir do início dos anos 1980, ao ser convidado a liderar o coral da AABB, que ao longo do tempo se transformou até chegar ao atual Renascer Chama Viva, que conta com o patrocínio do Instituto Theóphilo Petrycoski. Vanilla conversou com Guido Brod sobre essas e outras histórias.

VANILLA - HÁ TEMPO O SENHOR ESTÁ EM PATO BRANCO, E QUAL O FOI O MOTIVO DA SUA VINDA PARA A CIDADE?

Guido Brod – Eu morei em outras cidades também, pois eu fui da congregação dos irmãos Lassalistas. Estudei em Canoas e Carazinho. Depois quando completei minha formação no magistério, fui transferido para Toledo, isso foi entre 1961 e 1962. De Toledo, me transferiram para Francisco Beltrão, onde fiquei até 1969. No começo de 1970 me transferiram para o Colégio La Salle de Cianorte, lá fiquei um ano. E de lá eu vim para o La Salle aqui em Pato Branco, em 1971.



Coral Renascer Chama Viva, se apresenta na matriz São Pedro, em 2015



Órfeão Lassalista, em 1963



Banda marcial do Colégio La Salle, em 7 de setembro de 1975. Pato Branco

COMO É O TRABALHO DE UM IRMÃO LASSALISTA?

O irmão Lassalista não era padre, sua função é especificamente a educação, para qualquer área da sociedade. Eu fui professor a minha vida toda, e irmão Lassalista até o ano de 1976. Eu fiz minha graduação em Geografia em Guarapuava, com registro para dar aulas de Geografia, História, OSPB (Organização Social e Política do Brasil) e Moral e Cívica.

Nesse tempo também atuei como maestro da banda marcial. O colégio teve banda por sete ou oito anos. Era instrutor, maestro, fazia parte das apresentações. Foi um tempo de muita produtividade, de aprofundamento na área da música, da disciplina, foi bem intensivo.

COMO A MÚSICA ENTROU NA SUA VIDA?

Meu pai, minha mãe, eram agricultores, meus irmãos todos trabalhavam na agricultura. O canto era um passatempo. Inclusive meu avô e meu pai fundaram o coral Santa Cecília, que existe até hoje lá em Santo Cristo. Meu pai fazia parte, meus tios faziam parte, meus primos. Meu avô, meu pai e seus irmãos eram todos ligados a música.

Na época o principal eram os corais. E daí surgiu o meu gosto pela música. Na escola eu cantava no coral de crianças do colégio. Às vezes a gente cantava em missas. Foi o meu começo.

Claro que depois fiz cursos, de canto orfeônico. Inclusive, antes de 1970 havia disciplina de canto orfeônico, onde se ensinava música aos alunos.

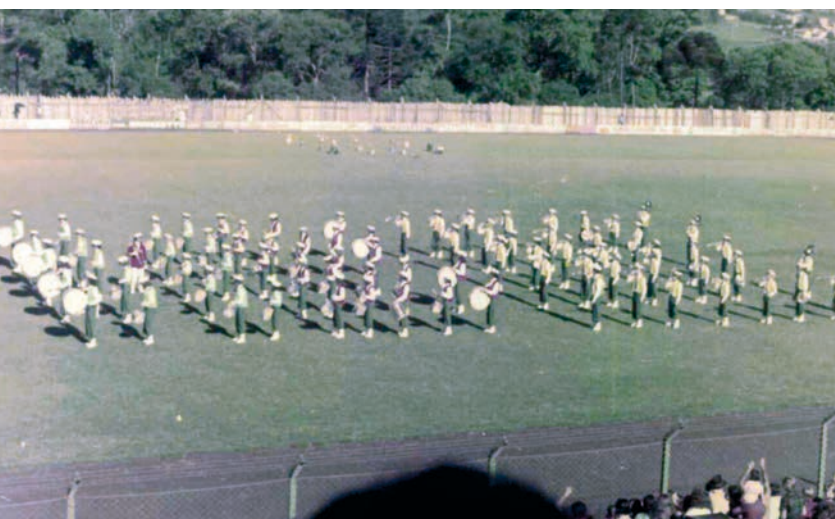
ISSO NO COLÉGIO LA SALLE?

Não, era no Brasil inteiro. Fiz o curso, que me garantia o registro para ensinar música. Mas fiz pouco uso desse registro, pois o governo retirou essa matéria das escolas. Mas a parte técnica foi muito importante, no ensinamento do uso dos instrumentos.

Por ali fomos estudando, aprendendo e também vendo outros colégios que tinham banda. Certa vez reunimos cinco bandas, acho que 1974, para uma apresentação no estádio Os Pioneiros.

HAVIA INSTRUMENTISTAS NA SUA FAMÍLIA?

Eu não cheguei a aprender desde pequeno um instrumento. Depois, quando fui a Canoas fazer o antigo ginásio, estudei um pouco de harmônio, que é parecido com um teclado, só que para o som sair é pre-



Festival de bandas, estádio Os Pioneiros, em 1974



Coral da AABB, em 1984, se apresenta em missa na TV Sudoeste

ciso fazer fole com o pé.

QUE CANÇÕES VOCÊS COSTUMAVAM CANTAR EM CASA?

Cantávamos mais em festas, como as do padroeiro da cidade, eram cantos folclóricos. Nós aprendemos um mundaréu de cantos, de passatempo. Um bem facinho é o O Du Lieber Augustin, que se canta até hoje no interior, onde se tem colônia alemã.

MAIS ALGUM FAMILIAR SE DEDICOU A MÚSICA COMO O SENHOR?

O meu irmão, Marcos, também é maestro, do coral lá em Santo Cristo. É o segundo maestro.

COMO ERA O TRABALHO NA BANDA MARCIAL DO LA SALLE?

Em um ano eu cheguei a ter 80 figuras, todos eles alunos do colégio. Eles aprendiam pistão, corneta, a parte da percussão, e outros instrumentos. Para a época era o chamariz da Semana da Pátria. Fazíamos evoluções, figur s enquanto íamos marchando, coisas assim. E sempre tivemos apoio. O irmão Albano (em memória), foi o grande incentivador da banda.

Trabalhamos por uns sete ou oito anos. Depois, por conta da faculdade, eu precisei optar: ou aula (na banda), ou faculdade. Priorizei a profissão, o futuro, pois só poderia lecionar se tivesse o registro. Outros colégios também tiveram banda, mas nunca houve outra tão estruturada como a do La Salle.

O SENHOR ENSINAVA TODOS OS INSTRUMENTOS?

Sim, e fui aprendendo por mim. Eu não fiz aulas de instrumentos de sopro, por exemplo. Fiz (apenas) o curso de canto orfeônico, em 1957, na PUC, em Porto Alegre.

APESAR DO FIM DA BANDA, A MÚSICA SEGUIU FAZENDO PARTE DA SUA VIDA?

Mesmo dando aulas todo dia, nós acompanhávamos a missa, na paróquia. Eu tinha facilidade em lidar com o órgão de tubos da igreja. Eu era o organista, o irmão Arnaldo era o orientador da parte dos cantos, e o frei Eugênio era o celebrante. Durante muitos anos fui o organista. Aliás, eu ainda hoje o ocupo de vez em quando, geralmente em sábados de manhã. Vou matar a saudade.

Também aprendi por mim. Hoje

crédito: Studio By Tomasi



Banda marcial do Colégio La Salle, desfila em frente à prefeitura, em 1971



Coral Renascer Chama Viva

que eu estou estudando partituras, métodos, que é o meu passatempo como aposentado.

E OS CORAIS?

Em março de 1981, três rapazes, funcionários do Banco do Brasil, vieram me procurar. Eles participaram de corais quando eram estudantes, e acharam que seria uma boa ideia criar um coral da Associação Atlética Banco do Brasil (AABB), e precisavam de um regente.

Eu já tinha experiência de maestro, pois já havia tido corais em Beltrão, em Cianorte, um coral de igreja, então eu tinha uma ideia de maestro. Logo, por que não?

Foi fundado assim o coral da AABB, que ficou famosíssimo, modéstia a parte. A gente levou sempre a sério.

O coral fez parte de três ligas de corais. Uma em Santa Catarina, uma do oeste do Paraná, e outra aqui no Sudoeste. Na de Santa Catarina, o coral ficou várias vezes em segundo e terceiro lugar. Só nunca conseguimos o primeiro lugar.

Essa liga promovia competições. Chegou uma época que havia tantos corais que não havia mais condições de fazer um encontro em um único sábado. Eram perto de 50.

E era coisa linda, meu caro. Dois dos encontros da liga, classe A, foram feitos em Pato Branco, no tempo em que o coral da Cattani participava.

O SENHOR CHEGOU A ATUAR NO CORAL CATTANI?

Cantei durante três anos com eles. Mas aí mudou o horário de ensaio deles, o meu, e não foi mais possível, pois eu também tinha que me dedicar ao coral da AABB.

O CORAL DA AABB

CHEGOU A GRAVAR DISCOS?

Sim, gravamos um LP em 1987, depois de um trabalho de preparação de dois anos. Do coral da AABB foi o único.

E QUAL ERA O

REPERTÓRIO DO CORAL?

Naquela época eram músicas folclóricas, religiosas. Hoje temos música clássica, religiosa, populares, gauchescas. E um detalhe, as apresentações dos corais da liga tinham que ser sem instrumentos, era à capela, que é muito mais complicado. Ainda hoje eu faço isso, cantamos sem instrumentos.

O CORAL DA AABB

EXISTIU ATÉ QUANDO?

Até perto de 1990, daí passamos para o coral municipal, no tempo do Padoan, do Delvino (ex-prefeitos de Pato Branco). Lá pelas tantas, em uma mudança de gestão, o coral acabou.

Quando deixamos de ser coral municipal, passamos alguns anos sem patrocínio nenhum, por conta própria. Os cantores não queriam abandonar, e assim surgiu o nome Coral Renascer, pois havíamos morrido duas vezes para renascer.

ENTÃO AO MENOS PARTE DOS CANTORES PERMANECEU DESDE O CORAL DA AABB?

Quem sugeriu o nome Renascer foi a dona Lori Tagliari, que era do coral da AABB e ainda canta hoje. Há mais gente, o Irio Marini, a Elisete e o Vilson Angeli, a Orilde Piacessi e o Miguel de Oliveira.

COMO É O TRABALHO DE UM REGENTE?

Para formar um coral você precisa ter noções básicas da voz, quais cantos você quer trabalhar, como você vai trabalhar as vozes, para definir quem é soprano e contralto, no caso das mulheres, e para homens, quem

é tenor e baixo. E essas noções a gente aprendeu naquele curso de canto orfeônico, lá em 1957.

O canto coral envolve a expressão musical, a parte técnica, das notas, do canto, e a parte artística do canto. Isso quer dizer quando o canto exige você cantar mais rápido, mais devagar, bem fraquinho e depois passar para um fortíssimo. Isso tudo faz parte do belo trabalho do canto coral.

UM CORAL TEM UM NÚMERO MÁXIMO DE PESSOAS?

Não. Se vierem 40, vamos com 40. Se vierem 100, vamos com 100, se vierem quatro, vamos com quatro. Claro que é mais fácil trabalhar com 25, 28, 30 pessoas. Pelo contato, pela facilidade do aprendizado, porque durante o ensaio você tem que escutar a pessoa cantando, para ver se há uma evolução.

QUAL FOI O MAIOR CORAL QUE O SENHOR REGEU?

Foi na época da AABB. Chegou uma época que tínhamos 48 cantores. Era barulho, meu caro (risos).

ALÉM DO CORAL, O SENHOR REALIZA OUTRAS ATIVIDADES LIGADAS A MÚSICA?

Hoje somente com o coral Renascer

Chama Viva. A gente não te mais aquele pique de manter corais em outros municípios, por exemplo. Bem que eu gostaria.

DE QUAIS OUTROS CORAIS DA REGIÃO VOCÊ JÁ ESTEVE A FRENTE?

Nos tempos em que estive em Beltrão eu tive coral de igreja, regi o municipal, trabalhei no coral de Cianorte...

QUAIS CORAIS OU ARTISTAS QUE TE INFLUENCIARAM?

Há corais que considere mestres, que eu aprendi muito observando, como o coral Schalom, de Curitiba. O maestro era o José Rodrigues, já falecido. Ele inclusive foi maestro do coral Cattani por uns três anos.

Outro coral que me chamou sempre muita atenção, e foi decisivo para eu continuar, é o coral Cristo Rei, de Toledo, do maestro Darcysio. É um coral que está em atividade há mais de 60 anos.

Eu aprendi muito com a prática, ouvindo outros corais, observando o que eles fazem. Hoje a gente tem a internet, meu Deus, quanta coisa. Eu tô ligado, como diz a piada (risos).



Banda do Colégio La Salle realiza evolução no desfile de 7 de setembro de 1971



Cena de Fall Guys. jogo virou febre nos últimos meses

| GAMES |

FALL GUYS: JOGO VIRA HIT INESPERADO NA QUARENTENA

POR BRUNO CAPELAS | ESTADÃO CONTEÚDO

Se há algo comum a muitos games de sucesso nos últimos dez anos, é a frase: “vá para a arena”. Nomes como Fortnite, PUBG e até mesmo Call of Duty basearam seu sucesso em colocar seus jogadores para lutar uns contra os outros em batalhas até a morte. Lançado em agosto pelo estúdio Mediatonic, o game Fall Guys virou um hit na quarentena ao adaptar essa frase a uma dinâmi-

ca “mais família”. Em vez de cenários cinzentos, muita cor. No lugar das armas e tiros, o objetivo é fi ar vivo em provas que lembram ginastas televisivas como as Olimpíadas do Faustão. Em poucas semanas, o game já vendeu mais de 7 milhões de cópias para PC e se tornou o jogo mais baixado da história do serviço PlayStation Plus, da Sony. “Ô loco, bicho!”

A premissa do jogo é simples: cada jogador tem um boneco próprio - supostamente, com 1,70m de altura, diz a Mediatonic. Esse boneco, com formatos e cores que lembram uma jujuba, pode ser customizado livremente. Sua missão é entrar numa arena com outros 59 jogadores e disputar provas num game show fictício, sendo o último a ficar vivo no final, em níveis que envolvem corridas, obstáculos malucos, sobrevivência e, às vezes, um pouco de espírito em equipe.

Quem perde não morre, mas “sai do show” - a diferença é que não é preciso esperar até a semana seguinte para tentar de novo. Basta apertar mais um botão. Já quem ganha leva uma coroa para casa e mais moedas para customizar seu personagem - além da alegria da vitória. “Muita gente cresceu vendo programas assim e pensou: eu adoraria competir nisso, mas não quero me machucar na vida real”, diz Joseph Juson, designer de fases da Mediatonic, ao Estadão.

Entre a ideia e a execução, porém, o trabalho foi bem complexo: segundo o desenvolvedor, não bastava só criar fases, mas também estabelecer padrões para que 60 jogadores possam interagir ao mesmo tempo numa arena online - e que isso fosse legal. “Muitos dos jogos de ‘arena’ provaram que jogar com muita gente é divertido, mas muitos deles são bem difíceis de vencer. Nós queríamos fazer algo em que perder fosse tão divertido quanto ganhar”, diz Juson. “Além disso, era um jogo para ser jogado por muita gente - e nesse sentido, ter fases que se explicam rapidamente ajuda muito a atrair público”.

BOA DISTRAÇÃO

Revelado ao público em junho de 2019, Fall Guys obviamente não foi preparado para ser lançado no meio de um período de isolamento social.

Mas há quem afirmar que parte de seu sucesso se deve à pandemia. “Foi o jogo certo na hora certa: é simples de aprender, pode ser jogado por toda a família e é divertido. E para quem precisa ficar em casa, não lembra coisas que podiam ser feitas antes, como jogar futebol ou corrida”, diz André Pase, professor da PUC-RS. “Além disso, muitas das fases tem uma coisa de memória afetiva, seja pelas brincadeiras de rua ou pela própria televisão.”

Outro ingrediente do sucesso foi a parceria bem azeitada com a Sony: quem assina o serviço PS Plus, necessário para jogar online no PlayStation, recebeu o jogo gratuitamente no mês de agosto. “Foi uma receita que já ajudou outros games online a ter sucesso, como o Rocket League, que é um jogo ainda popular hoje”, diz Pase. A demanda foi tanta que o game teve problemas com servidores nos primeiros dias. “Sabíamos do potencial do jogo, mas ninguém imaginava o que realmente foi, especialmente na primeira semana. Foi assustador no começo ter problemas, mas agora está tudo bem”, afirma Juson, da Mediatonic.

Além de ser divertido de jogar, Fall Guys também ganhou espaço porque caiu nas graças de quem gosta de ver outros jogando. “É um jogo ótimo para transmitir porque as jogadas são muito malucas e as partidas são rápidas, toda hora acontece alguma coisa, não tem muito tempo ocioso”, diz o criador de conteúdo Pedro Sciarotta, um dos primeiros a transmitir partidas do game no País. “O fato de não ter violência também ajuda, ele atrai muita gente que só quer se divertir, mas não necessariamente gostam de algo agressivo nos games.”

E isso obviamente ajuda a atrair muitas crianças - e seus pais, que sentem

no jogo um ambiente confortável para os filhos. “Meu público no canal é mais adulto, mas senti que muitas famílias começaram a acompanhar o canal”, diz Maxwell Rocha, dono do canal Max MRM no YouTube. “Pais e filhos jogam e assistem os games juntos, é bacana.” Esse espaço seguro foi uma das principais preocupações da Mediatonic, diz Juson: ao contrário de games online, Fall Guys não tem um chat de voz entre os jogadores, “o que faz o game ser mais tranquilo para as crianças.”

SEM CAIR

Nesse momento, Fall Guys é o “dono da coroa” no mundo dos games. É o jogo mais vendido da Steam, a mais popular loja de games para PC do mundo, há seis semanas. Também já teve mais de 100 milhões de horas de partidas vistas no Twitch, serviço popular de transmissão de games. Mas se chegar ao topo do sucesso é difícil, se manter nele pode ser mais ainda. Para isso, a empresa aposta na renovação constante de suas fases, de modo até quase anárquico - nesta semana, chegou ao game uma atualização que coloca uma marreta gigante, a Big Yeetus, no meio das fases.

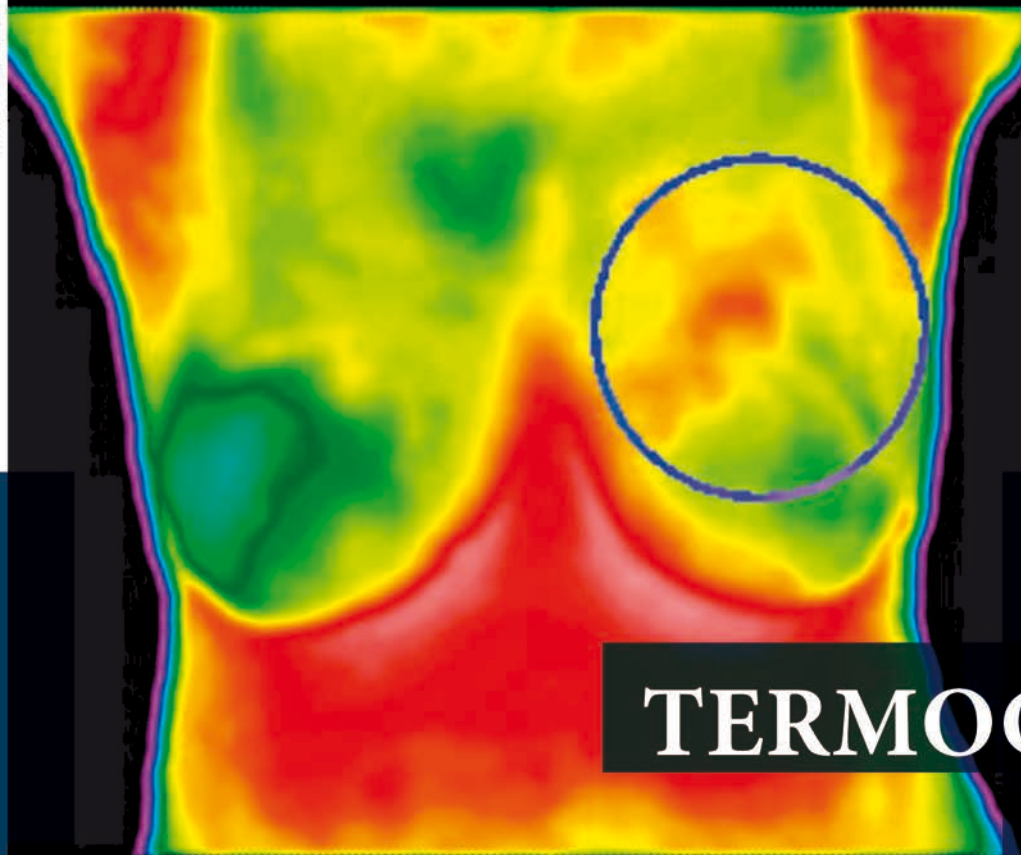
“Foi algo que começou como uma piada, mas acho que há algo divertido em ser arremessado do nada por um martelo enorme e não saber onde você vai parar na fase”, explica o designer da Mediatonic. Em outubro, mais novidades: o game ganhará uma repaginação completa, com te-

mática medieval e novas fases. “Ter mais níveis evita que o jogo não fique repetitivo e não enjoje”, diz Sciarotta. No entanto, é preciso ter cuidado para não perder a mão e, ao mexer demais, perder os jogadores que estão engajados. Se o esforço vai dar certo, será preciso esperar mais algumas semanas para saber.

Enquanto isso não acontece, há quem ache simbólico que Fall Guys seja o último grande hit da atual geração de consoles - nas últimas semanas, Sony e Microsoft definirão o lançamento de seus novos videogames para novembro. “É muito bacana que, no meio de uma geração que mostrou que os games podem ser experiências complexas, narrativas, vivências, apareça um jogo que lembre que os games, antes de tudo, devem ser divertidos”, diz Pase, da PUC-RS. “É legal ver que quem faz isso é um estúdio pequeno, independente. O futuro pode depender mais dos indies.”

“O fato de não ter violência também ajuda, ele atrai muita gente que só quer se divertir, mas não necessariamente gostam de algo agressivo”




www.oncovita.com

TERMOGRAFIA

O método de diagnóstico por imagens termográficas para problemas de saúde é utilizado no Brasil há mais de 10 anos e no mundo há mais de 30 anos. Consiste na utilização de sensores infravermelhos de última tecnologia, com imagens coletadas através de uma câmera termo sensível.

O registro de atividade metabólica e microcirculação é obtido em imagens térmicas 3D de alta resolução e em tempo real. Com várias aplicações na medicina, este exame tem ganhado grande destaque na prevenção de tumores, especialmente de mama, como também na medicina esportiva e doenças reumáticas.

Trata-se de um exame totalmente seguro e que não oferece risco à saúde, pois não dispõe de radiação, não é invasivo, não utiliza contraste e não exige contato com o paciente.

Na prevenção do câncer de mama,

o infravermelho identifica alterações metabólicas que podem indicar um sinal de alerta, pois via de regra o desenvolvimento de um tumor aumenta a vascularização na mama e consequentemente a temperatura nesta região, assim a termografia aponta qualquer alteração metabólica suspeita.

Mulheres de qualquer idade podem fazer a termografia, especialmente as mais jovens, já que a mamografia é menos eficaz nesta faixa etária devido à maior densidade das mamas, ainda com a vantagem de evitar exposição exagerada à radiação da mamografia.

Por ser um exame complementar, a termografia não deve ser considerada isoladamente, e não substitui os exames mamografia e ultrassonografia, mas vem como um importante subsídio no diagnóstico precoce do câncer mamário além de indicar áreas

suspeitas para acompanhamento mesmo antes de aparecerem as alterações nos demais exames.



Dr. André Luiz Bini

Diretor Técnico Médico
CRM 15231 / RQE 10977



Oncovita
CLÍNICA DE ONCOLOGIA MULTIPROFISSIONAL

☎ 46 3225-1211

📍 Rua Itabira, 1615 . Centro . Pato Branco PR
(Em frente ao Ed. Acapulco)

| CAPA |

SEGUIMOS JUNTOS

SICREDI PARQUE DAS ARAUCÁRIAS PR/SC/SP
COMPLETA 30 ANOS DE FUNDAÇÃO
INFORME PUBLICITÁRIO

No início da década de 90, a agricultura já era um dos setores econômicos mais representativos da cidade de Mariópolis, no Sudoeste do Paraná. A região, o Estado e o Brasil tinham características muito distintas do que as de hoje. O País iniciava seu processo de redemocratização e buscava determinar os caminhos para o seu desenvolvimento.

Eram tempos de instabilidade, e para muitos agricultores locais aquele período foi marcado por grandes desafios. Um deles era conseguir recursos para financiar o seu trabalho, em especial as lavouras. Havia obstáculos para se conseguir crédito, pois as alternativas eram poucas e não eram para todos.

A alternativa mais próxima e viável era a agência do Banco do Brasil de Clevelândia (PR). Sem as comodidades atuais de comunicação e tecnologia, era preciso ir até a agência, o que quase sempre significava acordar muito cedo, percorrer longas distâncias e aguardar em filas o seu atendimento.

E este era só o início do processo. O dinheiro nem sempre estava disponível, e quando estava poderia demorar vários dias para chegar às contas dos agricultores.

Porém, era consenso que o caminho para mudar esse cenário seria a união de esforços. A cooperação já era uma realidade em Mariópolis (PR) por meio de instituições como a Cooperativa Agrícola Mista São Cristóvão (Camisc), ligada à produção.

Uma cooperativa de crédito poderia contornar as dificuldades de financiamento, e sabia-se do exemplo de uma instituição como essa em Guapuva (PR), que existia desde 1983.

A questão fundamental era como criar algo assim diante daquele contexto. O primeiro passo foi reunir as pessoas, elemento fundamental do cooperativismo. Foi então que um grupo de 27 agricultores se articulou para criar a Cooperativa de Crédito Rural São Cristóvão, a Credicamisc.

“Sem nada. Não tínhamos uma caneta, um lápis, não tínhamos nada”,

afi ma Ari Reisdorfer, primeiro presidente da cooperativa, para ilustrar as condições iniciais da instituição que se transformou na Sicredi Parque das Araucárias PR/SC/SP.

Havia apenas o suporte da Camisc, que forneceu uma sala em suas dependências para que a iniciativa ganhasse vida. Por admitir somente a participação de produtores rurais, os primeiros associados eram todos ligados ao campo.

“Nos perguntávamos o que tínhamos a oferecer, e era quase nada. Mas o pouquinho que cada um tinha no banco, junto, já era algo maior”, completou Ari, que esteve à frente da instituição até 1991.

Por alguns anos todas as funções administrativas foram exercidas pela própria presidência. “Quando eu assumi a cooperativa não tinha nenhum colaborador. Era o presidente e o presidente. Foi muito difícil mesmo” conta Hélio Antonio Bellan, presidente entre os anos de 1992 e 2007.

A assembleia de fundação da Credicamisc aconteceu na manhã de 7 de fevereiro de 1990, na Associação Atlética Recreativa Camisc.

Capitalizar era outro desafio para a jovem instituição. Para poder fi anciar a agricultura local era preciso convencer os associados a depositar dinheiro, e assim aumentar o patrimônio líquido. “Nós tínhamos um custo administrativo muito baixo, podíamos pagar mais pelo dinheiro recebido e cobrar menos pelo dinheiro emprestado, isso nos beneficiou”, lembra Ari Reisdorfer.



Primeiras instalações: uma sala nas dependências da Camisc



Sócios fundadores, nas comemorações dos 25 anos da cooperativa



Primeiras assembleias e reuniões da Sicredi Parque das Araucárias PR/SC/SP



A medida que novos associados foram sendo agregados a instituição foi se consolidando e alcançando patamares cada vez maiores. Na Assembleia Geral Extraordinária de 1996, uma importante conquista foi ratificada, a filiação ao Sistema Integrado de Crédito Cooperativo do Paraná, e a cooperativa passa a se chamar Sicooper Camisc.

Um ano mais tarde, outro passo significativo foi dado. Em 17 de outubro de 1997, também em Assembleia Geral Ordinária, a cooperativa se filia ao Sistema Sicredi, e com isso passa a se chamar Cooperativa de Crédito Rural São Cristóvão - Sicredi Mariópolis.

Isso representou um verdadeiro salto, pois fazer parte do Sicredi significava poder oferecer um número de produtos e serviços muito maior aos seus associados, além de poder realizar a compensação de cheques junto ao Banco Cooperativo Sicredi, o Bansi-cred, com custos menores.

Em 1998, a cooperativa também inaugurou suas primeiras instalações próprias. Das dependências da Camisc, a cooperativa foi para uma agência localizada na região da praça central de Mariópolis (PR). Mais tarde seria inaugurada uma agência em Clevelândia (PR), a primeira fora do município de origem da cooperativa.

“Me lembro da cooperativa muito pequena. Nós éramos em apenas cinco colaboradores, e nunca imaginávamos que chegaríamos ao tamanho que ela chegou”, afirma Fabio Vedelago Burille, diretor executivo da cooperativa. Fabio ingressou na instituição como estagiário e é colaborador

da empresa há 21 anos.

A partir do ano 2000, a então Sicredi São Cristóvão entrou em um período de franca expansão no Sudoeste do Paraná e Oeste de Santa Catarina. Foram inauguradas agências em municípios como Pato Branco (PR), São Domingos (SC), Coronel Vivida (PR), Honório Serpa (PR), Mangueirinha (PR), Coronel Domingos Soares (PR), Palmas (PR) e Abelardo Luz (SC).

Com o processo de livre admissão, em 2003, a Sicredi São Cristóvão passou a poder integrar associados de todos os perfis, que atuam profissionalmente nos mais diversos setores da economia. As oportunidades para o crescimento da instituição se tornaram ainda maiores.

Em 2012, a Sicredi São Cristóvão passa a se chamar Cooperativa de Crédito de Livre Admissão Parque das Araucárias PR/SC, e em 2016, começa a sua expansão para o estado de São Paulo.

“Nós firmamos com a responsabilidade de desenvolver as cooperativas do oeste e meio-oeste de Santa Catarina. Depois houve a fusão da Central Sicredi Paraná e São Paulo, em uma única central. Escolhemos a região de Ribeirão Preto (SP) na época, e graças a Deus deu certo”, comenta Clemente Renosto, atual presidente da Sicredi Parque das Araucárias PR/SC/SP, sobre o processo de expansão.

A primeira agência foi inaugurada em Ribeirão Preto, e hoje já são sete agências distribuídas nas cidades de Batatais, Jardinópolis, Pontal, Ribeirão Preto e Sertãozinho.



Primeira agência inaugurada em Ribeirão Preto, São Paulo



Sede Administrativa, localizada em Pato Branco (PR)



Sicredi em Mangueirinha (PR)

Ao completar 30 anos de história, a Sicredi Parque das Araucárias PR/SC/SP se consolida como uma organização comprometida com os princípios do cooperativismo e com as comunidades onde está inserida.

Hoje a cooperativa possui mais de 50 mil associados, conta com 31 agências distribuídas em 27 cidades das regiões Sudoeste do Paraná, Oeste e Meio-Oeste de Santa Catarina, e Noroeste de São Paulo. São mais de 350 colaboradores que se dedicam diariamente a oferecer soluções financeiras de acordo com necessidades reais.

Desde conta corrente à investimentos, passando por consórcios e crédito para as mais variadas finalidades, os associados têm à disposição mais de 300 produtos e serviços financeiros, com o diferencial de serem donos do negócio, o que lhes confere o direito de participação nas decisões da cooperativa e na distribuição de resultados.

Além disso, a instituição tem como princípio o desenvolvimento da sociedade em todos os seus aspectos, por meio de iniciativas de sustentabilidade, de promoção ao esporte, a educação e as mais variadas iniciativas.

MAPA DE ATUAÇÃO **SICREDI PARQUE DAS ARAUCÁRIAS PR/SC/SP**



Agência Pato Branco Centro (PR)



Agência Pato Branco
Hélio Bellan, Cliente

Regional III



A SICREDI PARQUE DAS ARAUCÁRIAS PR/SC/SP

1.5 BILHÃO
EM RECURSOS ADMINISTRADOS

680 MILHÕES
DE CARTEIRA DE CRÉDITO

MAIS DE
55 MIL
ASSOCIADOS

31
AGÊNCIAS

350
COLABORADORES

SICREDI - PRESENÇA NACIONAL



- Presença Nacional Sicredi
- Presença Sicredi Parque das Araucárias PR SC SP
- Estados de abrangência do Sicredi e com projeto de expansão em andamento



Parque Zona Norte (PR). Ao centro, os presidentes da cooperativa ao longo dos anos: Renosto e Ari Reisdorfer



Agência de Mariópolis (PR)



Ari Reisdorfer, Hélio Bellan e Clemente Renosto, presidentes da cooperativa ao longo de sua história

ANIVERSÁRIO DE 30 ANOS É COMEMORADO COM JANTAR

A Sicredi Parque das Araucárias PR/SC/SP completou 30 anos de fundação no dia 07 de fevereiro de 2020. O aniversário foi celebrado com um jantar no Clube Grêmio Mariopolitano, em Mariópolis (PR).

Mais de 500 convidados participaram do evento, entre associados, conselheiros, colaboradores, lideranças locais e várias outras pessoas que

marcaram a história da instituição. Também estiveram na cerimônia o presidente do Sistema Sicredi e da Central PR/SP/RJ, Manfred Dassenbrock, o presidente executivo do Sistema Ocepar, José Roberto Ricken, e o chefe da Casa Civil do Paraná, Guto Silva.

O jantar de confraternização foi um momento de relembrar a his-

tória da cooperativa e prestar homenagens por meio de medalhas comemorativas.

Também foi apresentada a cápsula do tempo dos 30 anos, que deverá ser reaberta em 2040, quando a Sicredi Parque completará 50 anos de fundação. Outro destaque do evento foi a apresentação ao público da música composta em homenagem a cooperativa, interpretada ao vivo por Juliane Baseggio e Marcelo Archetti, autores da canção.

“Ao longo desses 30 anos, o Sicredi se reestruturou para realmente atender as necessidades não só dos associados, mas de toda a sociedade”, disse Clemente Renosto, presidente da Sicredi Parque e um dos membros fundadores da cooperativa.

O diretor executivo, Fabio Vedelago Burille, saudou os mais de 50 mil associados da cooperativa, em especial os sócios fundadores. “Foram visionários, que talvez não soubessem que seu empreendimento chegaria a tal proporção”, afirmou o diretor, que ingressou na instituição como estagiário.

“Gostaria de ressaltar a ousadia e o sonho dos 27 associados, que hoje somam mais de 50 mil associados, que investem, trabalham, movimentam, propagam e defendem o cooperativismo de crédito”, disse o diretor de operações, Alcimar Gerhard.

“Eu quero desejar os parabéns em nome da Central PR/SP/RJ e também em nome do sistema Sicredi por essa jornada, por tudo o que construíram e por tudo que essa instituição está fazendo em prol da perenidade desse nosso empreendimento”, disse o presidente do sistema Sicredi e da Central PR/SP/RJ, Manfred Dassenbrock.



Sócios fundadores da Sicredi Parque



Conselho fiscal



Conselho de administração



Ao centro, os diretores Alcimar Gerhard e Fabio Vedelago Burille

| MEMÓRIA |

DA ESCRAVIDÃO A LIBERDADE

A ATUAÇÃO DOS NEGROS NOS CAMPOS DE PALMAS NÃO SE LIMITOU APENAS AO TRABALHO COM O GADO, MAS A CONSTRUÇÃO DE TAIPAS QUE LHE RENDERAM SUOR E SANGUE. LIBERTADOS, MUITOS CATIVOS, FICARAM TRABALHANDO NAS FAZENDAS, SENDO QUE ALGUMAS ATÉ HOJE PRESERVAM SINAIS DE UM TEMPO SOMBRIO DA HISTÓRIA DO BRASIL

POR JÉSSICA PROCÓPIO | FOTOS: MARCILEI ROSSI

Palmas é uma das cidades mais frias do Paraná, é a capital da maçã, é referência na produção agropastoril, é a cidade mais antiga do Sudoeste e também

foi palco da escravidão, no século XIX. Esse período, passa despercebido por muitos, apesar de ser importante para a historiografia brasileira.





[illegible]

CAMPOS DE PALMAS

Em um de seus artigos, o professor de história Paulo Pinheiro Machado explica que os Campos de Palmas eram muito cobiçados por possuírem, além de um solo fértil bom para a plantação, um pasto de qualidade para os animais e uma diversidade de madeiras, tendo em vista que em meados de 1850 nada, ou muito pouco, era desmatado na região.

Conforme o historiador, os Campos de Palmas compreendiam “[...] uma extensa faixa de terra entre os rios Uruguai e Iguaçu, limitada a oeste pelos rios Santo Antônio e Peperi-Guaçu e, à leste, pelos rios Chapecó e Jangada, totalizando uma área de aproximadamente 40.000 km²”.

Em seu TCC, Neiva aponta ainda que, geograficamente, os Campos de Palmas estavam bem localizados, estando situados próximos da Estrada das Missões, rota utilizada pelos tropeiros, desde o Rio Grande do Sul até São Paulo.

Conforme a autora, o percurso era uma boa opção para o desenvolvimento dos Campos de Palmas, porém, para que isso ocorresse era necessário que os fazendeiros mudassem suas sedes para mais próximo da estrada. No entanto, diante da resistência de mudanças, a área urbana da região desenvolveu-se bem mais tarde do que o esperado. “Devido a esse fator, a área urbana de Palmas não obteve uma maior importância e crescimento nessa fase inicial de colonização, favorecendo o domínio rural onde as famílias fixavam residência com atividades econômicas ligadas à pecuária e lavouras, utilizando a mão de obra escrava”, explica em seu trabalho de conclusão de curso.

DOS ÍNDIOS AOS NEGROS

Os Campos de Palmas eram muito cobiçados, tanto por brasileiros quanto por estrangeiros, devido a suas terras ricas, que eram boas para o plantio e para a criação do gado. A região chegou a ser disputada entre Brasil e Argentina. Porém, antes dos fazendeiros se instalarem nas terras já havia gente morando por lá: os indígenas.

De acordo com o historiador e fazendeiro em Palmas, Joaquim Osório Ribas, a ocupação na região, com início na década de 1840, foi bastante violenta. Segundo ele, os fazendeiros mataram muitos índios na busca por posse de terras, mão de obra e acerto de contas por furtos nas fazendas.

“Aqui no Horizonte tinha uma redução de índios que hoje chama-se Caetequese. Os fazendeiros arrasaram, queimaram as casas, e os índios que se salvaram tiveram que atravessar o rio Iguaçu fugindo de uma perseguição com cães de caça. Eles escorraçaram todos os índios”, contou Ribas.

O historiador explica que os senhores viam o índio como ladrão. “O fazendeiro criava muito porco e o índio, ao encontrá-los na natureza, matava para comer e era chamado de ladrão. Estava roubando, mas o índio não tinha esse conceito de propriedade.”

Foi a partir do choque cultural entre

os índios e os brancos que os negros foram inseridos nos Campos de Palmas. Conforme Ribas, os nativos não aceitavam o trabalho nas fazendas e lutavam contra a presença dos fazendeiros. “As fazendas só conseguiram se implantar aqui e alcançar seus objetivos de produção com o trabalho do negro, que foram os braços e as pernas do fazendeiro.”

OS NEGROS EM PALMAS

Como após dez anos da ocupação na região foi proibido o tráfico de negros e como as fazendas da região trabalhavam com a criação de gado, que não exigia tanta mão de obra, o número de negros cativos por propriedade, em Palmas, era baixo.

“Cada fazenda tinha três ou quatro escravos. Eles eram muito caros. Eu vi diversos inventários do século XIX, inclusive de um tio bisavô, em que ele recebeu quatro escravos — duas mulheres e dois homens”, contou Ribas, que faz parte da terceira geração de uma família onde houve escravidão.

Segundo o fazendeiro, cada fazenda tinha no máximo cinco escravos. “Isso era decorrente do preço muito alto que estava o escravo”, disse comentando que teve acesso a um inventário onde uma escrava valia o aproximado a 70 alqueires de terras, na época.



As taipas eram construídas para dividir terras

Joaquim Osório Ribas,
historiador e fazendeiro
em Palmas



O ESCRAVO E A ESCRAVA

Dentro de uma fazenda escravista, o homem negro era considerado mais importante do que a mulher negra, por trabalhar diretamente no campo, no trato dos animais, principalmente do gado. Ou seja, era o homem quem realizava as atividades mais pesadas dentro da fazenda, devido sua condição de gênero.

Além desse serviço, Ribas relata que os homens escravos também eram os responsáveis pela segurança dos senhores durante o transporte dos animais. Como conta o fazendeiro, a partir das histórias do avô e do pai, os negros muitas vezes iam na frente das tropas para limpar a passagem, ficando assim expostos a animais perigosos e a ataques indígenas - sendo essa, uma situação bastante comum nos Campos de Palmas na época, devido aos conflitos por posse de terras, entre índios e fazendeiros.

O trabalho escravo também foi utilizado na demarcação do território de Palmas. Uma das edificações que podem ser notadas até hoje, são os muros de pedras presentes nas fazendas e nas casas antigas, também construídas de pedras, as chamadas taipas.

Conforme Ribas, os muros de pedras serviam para limitar as divisas das fazendas e para separar os rebanhos, pois, naquele tempo não era fácil a aquisição de arames e madeiras.

Na fazenda de Ribas, cerca de 60 km de taipas, construídas ainda no século XIX, dividem até hoje a divisa de sua propriedade com a de outro fazendeiro. “Meu avô sempre dizia que debaixo de cada pedra dessas tem um pouco de sangue de um negro.”

Já as mulheres, apesar de serem inferiorizadas perante seu valor de mercado, eram responsáveis pelos serviços domésticos, por cuidar dos filhos dos senhores, assim como também por garantir as alimentações fartas nas propriedades, pois, além de cozinhar, também trabalhavam nas hortas das fazendas — como os Campos de Palmas ficaram muito longe dos mercados, que na época só existiam em

“Meu avô sempre dizia que debaixo de cada pedra dessas tem um pouco de sangue de um negro.”

ESCRAVO DE CANELA FINA TRABALHA MAIS

Além do sexo influenciar no preço de um escravo, outra característica, bastante peculiar, que chama a atenção nos relatos dos entrevistados para esta reportagem, é o julgamento da canela dos escravos, que quanto mais finas fossem, mais trabalhador seria o negro.

Conforme o historiador Ribas, ao desembarcar no Brasil, no ato de sua venda, os fazendeiros pagavam mais para o negro de canela fina. O valor mais alto estava diretamente ligado a capacidade de trabalhar mais tempo em um serviço pesado. “Tinha o preto canela fina, que era muito trabalhador e rápido, tanto o preto quanto a preta canela fina. E tinha um mais entroncado, que vinha do Congo, que tinha perna grossa, aquele o valor de mercado era menor.”

A líder quilombola, Maria Arlete Ferreira Da Silva, que aos 77 anos escreveu o livro “Da África ao Rocio São Sebastião – Quilombo de Palmas-PR Brasil”, da qual conta, através do relato de seus antepassados, um pouco da escravidão nos Campos de Palmas, diz que esse julgamento, de o negro ser trabalhador ou não a partir de sua canela, se fazia presente até mesmo entre as famílias de escravos.

Segundo ela, sua avó dizia às filhas para que não casassem com um homem de canela grossa. “Minha mãe sempre contava que quando elas namoravam os rapazes que tinham as características de perna grossa e bunda grande, a minha avó dizia que era vadio, dizia para não casar. Tinha que ter as canelas finas”, relatou.

Curitiba ou São Paulo, era na horta de cada propriedade que fiavam todos os alimentos para a subsistência da família. No local eram cultivados alimentos como mandioca, arroz, feijão, verduras, frutas, batata, entre outros.

Mesmo que as escravas fossem consideradas menos importantes do que os homens, elas eram vistas como a “alma da casa”, como conta Ribas. “Além de trabalhar na horta da fazenda, que servia da subsistência de toda família, a escrava ajudava muito na parte de lavar roupa, limpar a casa e cuidar das crianças.”

Apesar dos escravos terem sido importantes no desenvolvimento do hoje então Município de Palmas, dona Maria Arlete, relembra, a partir da fala dos mais antigos, que as fazendas, na localidade, tinham senzalas, ou espaços separados especialmente para os escravos e que o trato com os cativos, nem sempre era amigável.

Ela conta que nas propriedades os negros eram trancados durante a noite, podendo sair somente ao amanhecer para a lida do dia. Mesmo se houvesse algum imprevisto, como o nascimento de uma criança, uma briga entre escravos ou a morte de alguém, a senzala só seria aberta pela manhã.

“A Dona Jovina [também descendente de escravos] contava que as comidas eram colocadas nas gamelas e empurradas para dentro da senzala, durante a noite. Não tinha colher, comiam com a mão”, comenta completando que, no Município existe um cemitério no campo onde os escravos mais velhos da fazenda eram enterrados.

Diferente de seu Joaquim que expressa a relação do negro com seus senhores como amigável, na maioria dos casos, dona Arlete, descendente de escravos, fala sobre o fato com uma visão contrária. Para ela, a relação entre



Maria Arlete Ferreira da Silva, líder quilombola em Palmas

negros e fazendeiros, principalmente os primeiros [da década de 1840], era bastante triste.

“Com o tempo, depois de 1868, 1888, aí tinha aquelas pessoas que pensavam diferente. Os filhos dos senhores já pensavam diferente. Eles queriam bem o negro, assim como a gente gosta de um cachorrinho de estimação”, fala completando “os negros não tinham a liberdade de comer junto na mesa. Não tem aquilo de igual para igual. E isso nunca vai existir. Isso é utopia.”

Ribas também relembra uma situação bastante comum nas fazendas — o apadrinhamento de crianças de escravos pelos fazendeiros. “O negro era compadre. Quando nascia uma criança ele levava o patrão ou o filho do patrão para padrinho. Na fazenda do meu avô tinha um afrodescendente que tinha muitos filhos. Eu fui padrinho de dois filhos dele. Ele levava para compadre o patrão, o filho do patrão e os netos do padrão, para

sedimentar a amizade entre as duas raças. Isso, é um fator que aconteceu aqui e contribuiu muito para construir uma sociedade um pouco menos preconceituosa”, disse.

MARCAS E MEMÓRIAS

Mesmo após dois séculos da abolição da escravidão, os vestígios e as lembranças das histórias contadas por antepassados, continuam latentes nas veias de Maria Arlete.

Segundo a descendente, um dos principais traços da escravidão que podem ser notados até hoje no Município é o nome das pessoas. Conforme ela explica, negros residentes na Comunidade Quilombola Maria Adelaide Trindade Batista, com o nome Maria ou João, possivelmente, são descendentes de escravos. De acordo com ela, era muito comum que cativos fossem batizados por seus senhores com novos nomes ao desembarcar no Brasil, sendo na maioria das vezes batizados por Maria ou João, nomes bastante comuns na época.

“José Ferreira e Maria Joana tiveram oito filhos, sendo sete mulheres e um homem, que recebeu o nome de Tomás; e era um exímio domador de cavalos dos fazendeiros. Já, as mulheres foram todas chamadas de Marias: Maria Lua, Maria Glória, Maria José, Maria Tereza, Maria Francisca, Maria Adelaide, Maria Ermelina, minha mãe. E até hoje o nome Maria é tradição em minha família”, conta Maria Arlete em um trecho do seu livro, ao lembrar o nome dos tios e comentar que suas filhas, netas e bisnetas, são todas Marias.

“ENDEMONIADO”

Arlete lembra que seus parentes mais antigos lhe contavam que muitos vinham da África sendo pessoas importantes, e ao desembarcar no Brasil, passavam a ser mercadorias,

deixando de ser considerados como humanos.

“Tinham alguns que eram reis e rainhas na África e vieram sofrer no Brasil com a escravidão. Fico pensando se os portugueses não tinham consciência, se não tinham pena [...] É que eles não consideravam o negro como ser humano. Diziam que negros eram endemoniados, por causa da cor”, relembra Maria Arlete a fala do tio Antônio, que explicava à sobrinha que os negros eram marcados nas costas para serem trocados como mercadorias mais tarde.

Maria Arlete comenta, emocionada, a fala da avó ao contar para a neta as marcas que sua irmã, Maria Salomé, carregava por ter sido uma escrava. Segundo o que ela lembra, a tia-avó tinha as mãos queimadas e a orelha toda furada. Essas marcas eram castigos por situações que em muitos casos nem haviam ocorrido. “Os donos dessa fazenda que ela era escrava, em Guarapuava, pregavam a orelha dela em uma madeira e chamavam ela para vir, por isso a orelha era toda rasgada. Eles também mandavam ela pegar brasa com a mão. Diziam ‘vai lá e pega brasa, traz aqui para eu acender o cigarro’. Diziam que as mãos dela eram fundas com as queimaduras.”

A descendente de escravos comenta ainda que, em algumas fazendas, o negro ia para o tronco. Segundo ela, qualquer mínima situação era motivo para o castigo. “As vezes nem faziam nada. Se quebrasse uma porcelana, estivessem limpando uma louça lá e quebrasse para ver se já não iam apanhar e receber o castigo. Até quando começavam a rezar eles sofriam”.

“Fico pensando a mente das pessoas que judiavam dos negros e nunca chego em uma conclusão de como conseguiam matar, marcar com ferro quente e outras coisas. Alguns me

contavam que às vezes, eles [os donos das fazendas] matavam um escravo e davam as vísceras para o outro comer falando 'olha, ele fugiu e vai comer o coração. Se você fugir vai acontecer assim'. Ficamos sentidos e sem entender o porquê dessa judiação. Até hoje é tudo camuflado. Dizem, 'não existe racismo'. Existe sim e como existe. Agora que está aflorando mais o racismo", desabafa Maria Arlete ao comentar o sentimento que foi a após todo esse período de escravidão e os resquícios que ainda estão presentes na sociedade.

COMUNIDADE MARIA

ADELAIDE TRINDADE BATISTA

Segundo Maria Arlete, tudo começou ainda na década de 1830 quando expedições começaram a chegar no Município com o objetivo de desbravar as terras da região, conhecidas na época por seu alto potencial para a criação de gado.

"Meu avô, José Ferreira da Silva, veio em uma dessas expedições como cozinheiro. Ele e o irmão, Tobias Ferreira, fugindo da Guerra dos Farrapos ingressaram em uma expedição para povoar o Campo de Palmas. Em Guapuva, meu avô conheceu minha avó, Maria Joana, que era escrava lá", disse. No mesmo período, outras famílias, como os Silveira, Batista, Santos, Souza e Fortunato, se deslocavam para a região.

Atualmente, vivem no Quilombo três comunidades reconhecidas pela Fundação Palmares, Maria Adelaide, Castorina Maria da Conceição e Tobias Ferreira.

Além de serem obrigados a trocar de nome ao pisar em solo brasileiro, dona Arlete conta que os escravos também eram obrigados a esconder suas crenças, pois, os senhores proibiam os negros de falar em orixás. Por isso, alguns santos brasileiros

foram identificados pelos escravos e passaram a ser seus "orixás" no país. São exemplos o São Sebastião que na África era Oxóssi, São Jorge que era Ogum e Santa Bárbara que era orixá Iansã.

RUPTURA DA ESCRAVIDÃO

Ribas conta que mesmo após a Lei Áurea [13 de maio de 1888], muitos escravos já libertos, permaneceram no campo. Segundo ele, os escravos não tinham para onde ir e por isso, optaram por ficar nas fazendas, junto dos senhores trabalharam para os mesmos. "Ele [o escravo livre] passou a ter uma condição de vida pior que a dos escravos porque ele não tinha nem eira nem beira. Ficou sem rumo na vida e sem recurso. Então, a maioria permaneceu e aí o patrão começou a remunerar", disse.

Para o historiador e fazendeiro, a ruptura da lei Áurea teve reflexões diferentes em Palmas do que em outras regiões do país, pois aqui, não faltou mão de obra e a economia continuou funcionando normalmente.

O historiador e fazendeiro pertencente a uma família em que houve a escravidão acredita que, todos os problemas atualmente enfrentados pelos negros estão ligados a escravidão e a ruptura que os deixou desamparados.



A fazenda Floresta foi construída por escravos entre as décadas de 1840 e 1860, e é conservada até hoje pela família Araújo

UMA VIAGEM AO SÉCULO XIX

Ao entrar pela porta principal da casa da sede da Fazenda Floresta, a sensação é de estarmos na residência dos senhores de escravos. As pinturas, as tábuas do chão, as janelas e até mesmo as fechaduras nos levam para o período em que, em diversas situações, a história busca esquecer.

Prova viva de que ocorreu a escravidão em Palmas e de que grandes senhores, como é o caso de Visconde de Guaruava, viveram pela região devido sua alta importância econômica, a casa da família Araújo, encontra-se totalmente conservada desde sua edificação, que é estimada entre 1840 e 1860. Ao andar pelos cômodos da casa, é possível verificar os inúmeros detalhes da construção antiga, que deixa qualquer admirador da arquitetura sem fôlego.

De acordo com o historiador e fazendeiro de Palmas, Sérgio Mendes de Araújo, na fazenda Floresta, existem taipas feitas por escravos a mais de 170 anos, que estão perfeitamente erguidas e intactas.

“A minha família só entrou aqui por volta de 1955. Na época, meu pai e meu tio

compraram 100 alqueires de terra, mas não era aqui a sede. Dez anos depois, que ele [o pai] comprou o remanescente que sobrou da área porque o seu Pedro [dono na época] morreu. Então, desde 1966 que está na nossa família essa área e a sede”, contou o fazendeiro explicando que além de sua família existem mais 50 donos espalhados pelas terras originárias da fazenda, que eram grandes extensões.

Conforme Araújo, a casa, projetada e construída com mínimos detalhes, foi erguida pelas mãos de escravos. “Não vou conseguir precisar quantos, mas não é pouco porque eles tiravam pedra do buraco ali [local dentro da própria fazenda], traziam aqui [para onde é a casa]”, disse lembrando que todas as taipas erguidas pelos cativos eram utilizadas também para levar o gado de um local a outro.

A casa histórica, com clima e ar de dois séculos atrás, chegou até o fazendeiro através de um testamento de família. Por ser historiador e saber sobre a escravidão no local, ele optou, ao receber a casa da família, em restaurar toda a estrutura construída ainda no século XIX. “As pinturas originais foram mantidas. E as que não tem mais, é porque já foram descaracterizadas com o tem-

po. Ela [a casa] estava bem deteriorada quando a gente recebeu. [...] Todas essas vistas, janelas, as bases de embuia embaixo, em cima, é tudo original.”

Além da presença da madeira original na casa, outra característica bastante visível é o trabalho feito a mão, tanto nas janelas e nas portas, quanto no assoalho.

Conforme Araújo, o único cômodo da casa descaracterizado é o banheiro, que na época nem existia exatamente, tendo apenas uma banheira. “Apesar de serem 100% analfabetos, é impressionante a capacidade de construção desse povo porque tem quase 200 anos. Dá raio, trovão, treme o chão volte e meia, cai, e as taipas continuam intactas.”

Para o fazendeiro, a escravidão é bem complexa e leva a questionamentos que muitas vezes não chegam a uma resposta concreta. “Eu sempre penso isso [a escravatura] e não consigo chegar a um denominador comum porque, reis católicos eram coniventes com esse tipo de coisa. Como é que você acredita que a igreja é conivente com a escravidão no Brasil, com a escravidão na Guiana, com a escravidão na Espanha, com a escravidão na Argentina, na América toda?”, questiona-se.

A ARQUITETURA MODERNA ALIADA À HISTÓRIA

Diferentemente da fazenda Floresta, em que houve a conservação da história em toda a sua estrutura, de maneira totalmente ligada a construção original, uma outra fazenda em Palmas — Coxilhão — mantém vestígios da escravidão, porém com uma arquitetura moderna, onde em um ambiente de lazer, com peças estilosas foi mantida, como preservação da história, uma parede com mais de 100 anos de construção.

A proprietária do local, Jaqueline Antonela Baptista Dorneles, comenta que no local onde é hoje um salão de festas, era a casa sede da fazenda. Porém, com um vendaval, por volta de 1958, a estrutura caiu, ficando somente a parede, hoje conser-

vada, em pé. “Essa construção de agora, não foi feita pelos escravos. Nós fizemos um resgate da cultura dos escravos, mas a mão de obra foi paga. Agora, essa parte aqui [da parede e janela] é do tempo dos escravos. Nós aproveitamos o lugar”, contou Jaqueline comentando que a propriedade está na família há cerca de 100 anos.

Assim como em outras propriedades, condições climáticas e acidentes domésticos, como casas incendiadas, foram aos poucos diminuindo os rastros da época da escravidão no Município. A fazenda Coxilhão é um dos exemplos. Conforme Jaqueline, a um tempo atrás, casas na propriedade, construídas por embuia [tipo de madeira] queimaram e com isso, armas de índios, paredes feitas por escravos e outros objetos históricos acabaram sendo queimados.



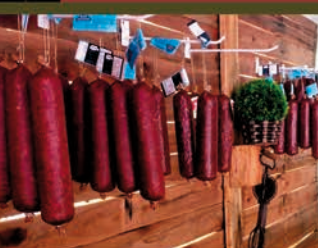


SALUMERIA
• E CIA •
PRODUTOS COLONIAIS E ARTESANAIS

Salumeria & Cia:
Inspiração italiana
COM A PRIMAZIA DO SUDOESTE



Trabalhamos com produtos coloniais e artesanais para deixar o seu dia a dia muito mais gostoso e especial. Salames, queijos, vinhos, geleias e embutidos.



Rua Governador Jorge Lacerda, 248, Centro . Pato Branco

46 99132 0951 @salumeriaeciapb



Parede construída a mais de 100 anos, por escravos, que compõem a arquitetura atual da fazenda Coxilhão

Novas Técnicas,
MAIS QUALIDADE
E BEM-ESTAR

BELEZA A PARTIR
DE UM CONCEITO
DE VIDA SAUDÁVEL

- NARIZ, ORELHAS E ABDÔMEN
- PRÓTESE DE MAMAS DEFINITIVAS
- LIPOESCULTURA E HIDROVIBROLIPO
- AUMENTO DE GLÚTEOS
- BOTOX E PREENCHIMENTOS FACIAIS
- REJUVENESCIMENTO FACIAL
COM MÍNIMAS INCISÕES



dalmo luis da silva

CRM 9573 . RQE 6745

CLINICA DE CIRURGIA PLÁSTICA

Membro Titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica



A person is running on a paved path, with their legs and feet visible in the foreground. A large, stylized heart shape is overlaid on the image, containing a green ECG (heart rate) line. The background is a blurred green field.

| BEM VIVER |

O MELHOR REMÉDIO

A PREVENÇÃO É UMA ATITUDE QUE CONTRIBUI PARA UMA BOA SAÚDE. VANILLA CONVERSOU COM MÉDICOS DE DIFERENTES ESPECIALIDADES PARA SABER QUAIS EXAMES, CUIDADOS E HÁBITOS SÃO RECOMENDADOS AO LONGO DA VIDA

POR NELSON DA LUZ JUNIOR

O ditado já é bastante conhecido, mas repeti-lo nunca é demais: a prevenção é sempre o melhor remédio. Ao longo da vida, homens e mulheres podem passar por diferentes tipos de doença, e é praticamente consenso que quanto mais cedo uma patologia é identificada, melhor será o seu tratamento.

Também há hábitos que contribuem para uma boa saúde em qualquer

idade, e que ajudam a prevenir uma série de problemas, como exercícios físicos e uma alimentação saudável.

Com o objetivo de estimular a reflexão sobre o assunto e informar a respeito da prevenção, Vanilla entrevistou profissionais de medicina de diferentes especialidades, para saber quais hábitos, exames e cuidados são importantes para uma vida mais saudável.

LUIS EDUARDO DURÃES BARBOZA

UROLOGISTA

Vanilla - A partir de qual idade já é possível procurar um urologista para a realização de exames preventivos?

A partir de 40 anos já é recomendável consultar um urologista. O homem fará um checkup geral, exames de sangue, incluindo o PSA, que é o exame específico da próstata.

Vanilla – A partir da primeira visita, com qual frequência é importante realizar consultas preventivas periódicas?

Se estiver assintomático, se estiver tudo bem, as visitas são anuais. Se houver histórico familiar de câncer de próstata, a partir dos 45 anos de idade já iniciará o exame do toque retal anualmente.

Se não houver histórico familiar, o exame do toque retal é feito a partir dos 50 anos anualmente.

Vanilla– De modo geral, quais exames são realizados, e quais suas finalidades?

Os exames realizados no homem assintomático, na primeira consulta a gente pede exame de imagem de abdômen, isso fica a critério da consulta, pode ser as vezes um ultrassom do abdômen total. E também exames de sangue, incluindo todo o check up, com colesterol, triglicerídeos, glicemia, etc, e se há alguma queixa ou alguma disfunção são acrescentados também a avaliação hormonal.

Vanilla – A partir de uma certa idade, é recomendável aumentar a frequência das consultas preventivas? Existem exames novos que são prescritos para cada etapa específica?

Não é a idade que irá determinar os outros exames, mas sim os sintomas. A partir do momento

que faz o exame retal anualmente, e a próstata vai crescendo, temos que acrescentar o ultrassom específico da próstata, ultrassom mais detalhado do aparelho urinário, com avaliação de resíduo pós miccional, e também o exame do fluxo, chamado urofluxometria. Isso a partir do primeiro sintoma de alteração na urina.

Vale ressaltar, a próstata sempre cresce, naturalmente, para todos os homens. E isso não é doença, ela vai se desenvolvendo a partir do envelhecimento. Pela posição dela, logo abaixo da bexiga, envolvendo a via de saída da bexiga, quanto maior ela for mais ela vai atrapalhar o jato urinário. Então o homem vai sentir sintomas, ou não, de acordo com vários fatores, e a gente vai manejando isso anualmente, com medicações ou até eventualmente com cirurgias preventivas.

Vanilla – De modo geral, quais hábitos são recomendados aos homens para manter uma boa saúde?

A grande ingestão de líquidos, que facilita o funcionamento de todo o aparelho urinário. Além disso, não devemos abusar de carne, e nunca abusar de sal.

É importante reforçar sobre atividade física, que ajuda muito ao homem, em suas funções, inclusive para manter um bom ato sexual, miccional. Atividade física aeróbica regular relaxa a próstata e esses pacientes têm menos sintomas. Além disso, estudos comprovam que atividade com resistência, com peso, como musculação, também ajuda muito na manutenção do tônus muscular e retarda o envelhecimento masculino.

IGOR CHIMINACIO GINECOLOGISTA

Vanilla - A partir de qual idade já é possível procurar um ginecologista para a realização de exames preventivos?

A partir do momento que iniciam as menstruações (menarca), o que na maioria das vezes coincide com o início da adolescência, ou antes, se a paciente e ou seu responsável percebem algo anormal no desenvolvimento fisiológico do corpo, por exemplo nas mamas ou pelos, alterações comuns nesta fase da vida.

Vanilla – A partir da primeira visita, com qual frequência é importante realizar consultas preventivas periódicas?

De maneira geral a vinda ao ginecologista é anual, devendo ser antecipada no surgimento de sintomas, como por exemplo as cólicas menstruais.

Vanilla – De modo geral, quais exames são realizados, e quais suas finalidades?

O principal é o exame clínico geral com avaliação de peso, estatura, calculando o índice de massa corporal, para averiguação do desenvolvimento normal da adolescente. E após o início da atividade sexual pela mulher inicia-se a coleta anual do exame preventivo do colo do útero. Este exame é fundamental para o rastreamento das lesões do colo do útero que podem e irão se tornar um câncer. O exame é realizado no consultório e faz

parte do exame ginecológico, sua coleta é simples e indolor.

Vanilla – A partir de uma certa idade, é recomendável aumentar a frequência das consultas preventivas? Existem exames novos que são prescritos para essa etapa específica?

Além dos exames de rotina normais como hemograma, colesterol, e o preventivo do colo do útero, por conta do aumento da idade em que as mulheres estão decidindo engravidar, normalmente com mais de 30 anos, tem sido aconselhado a avaliação da reserva de óvulos que a mulher tem após os 30 ou 35 anos se ainda não decidiu engravidar, e isso pode ser feito de forma prática por um exame de sangue.

Vanilla – De modo geral, quais hábitos são recomendados as mulheres para manter uma boa saúde?

O metabolismo do açúcar tem total relação com o ciclo hormonal da mulher. A regulação dos níveis de açúcar do sangue pelo hormônio insulina tem um efeito direto sobre a ovulação e no ciclo hormonal, por isso o baixo consumo de açúcar e carboidratos simples (farinha branca), além da prática de atividade física aeróbica, são as principais recomendações de hábitos de vida em todas as fases da vida da mulher.



LUIZ FERNANDO MORRONE CARDIOLOGISTA

Vanilla - A partir de qual idade já é possível procurar um cardiologista para a realização de exames preventivos?

Esta é uma resposta complexa, pois envolve muitas variáveis. Todos sabemos que as doenças cardiovasculares estão incluídas entre as principais causas de morbidade e mortalidade no Brasil e no mundo, e que fatores de risco modificáveis são responsáveis por 80% das causas de doenças cardiovasculares.

Assim sendo, quando há histórico de familiar com doença do coração, obesidade, hipertensão arterial, colesterol alto, diabetes, ou prática de esporte que exijam alta performance, a recomendação do check up cardiológico é a partir do início da vida adulta, aproximadamente aos 20 anos. Nesta faixa etária, a medida de pressão arterial e perfil bioquímico são indispensáveis.

Vanilla – A partir da primeira visita, com qual frequência é importante realizar consultas preventivas periódicas?

A frequência vai depender dos achados e fatores de risco envolvidos.

Caso o paciente não tenha antecedentes familiares e pessoais relevantes, podem ser seguidas as orientações das sociedades americana, canadense e brasileira.

Dos 20 aos 40 anos, avaliações a cada três anos. Dos 40 anos em diante, avaliação anual.

Reforçando que esta orientação é para paciente assintomático, sem fatores de risco. No caso de fatores de risco e sintomas, esta recomendação pode e deve ser modificada.

Vanilla – De modo geral, quais exames são realizados, e quais suas finalidades?

Diversos exames fazem parte do arsenal médico do cardiologista para auxiliá-lo a avaliar e estratificar o risco do paciente poder apresentar alguma complicação cardiológica no futuro. Dentre os exames mais solicitados encontram-se:

Eletrocardiograma (ECG)

É o exame mais simples e de fácil e rápida execução. Detecta o ritmo do coração e alterações elétricas naquele momento, e pode indicar a existência de um problema cardíaco. No entanto, quando normal, não tem capacidade de afastar de forma definitiva todas as doenças do coração.

Ecocardiograma bidimensional com doppler

É uma espécie de ultrassom do coração. Indolor e não invasivo, de modo geral avalia anatomicamente e funcionalmente o coração. Tais como: se existe aumento do coração, de sua espessura, se existem alterações congênitas (ao nascimento) e valvulares. Exame muito utilizado pelos pediatras na avaliação dos sopros cardíacos.

Teste de esforço ou ergométrico

É o famoso teste da esteira, muito importante para avaliar pessoas com fatores de risco para infarto, hipertensão arterial e arritmias. Ele avalia o comportamento da pressão arterial durante o esforço, presença de arritmias além de mostrar indícios de obstrução em artérias do coração através de alterações dos traçados do eletrocardiograma e sintomas de dor ao esforço.

Além disso, após estes exames mais rotineiros, existem outros

como cintilografia do miocárdio, tomografia do coração e coronárias, ressonância, estudo eletrofisiológico, cateterismo cardíaco com cineangiocoronariografia, tilt teste, entre outros.

Vale lembrar que o mais importante não são os exames, mas a experiência e interpretação de quem os pede; após ouvir e examinar o paciente.

Vanilla - A partir de uma certa idade, é recomendável aumentar a frequência das consultas preventivas? Existem exames novos que são prescritos para essa etapa específica?

Como dito anteriormente, as visitas devem aumentar após os 40 anos, principalmente quando existem sintomas ou quando não se está mais fazendo somente prevenção, e sim tratando e acompanhando uma doença já instalada.

Vanilla – De modo geral, quais hábitos são recomendados para manter a saúde do coração?

Para manter a sua saúde e do seu coração é recomendado:

Realizar atividade física regularmente no mínimo 4 vezes por semana, de preferência após avaliação física e com prescrição médica adequada.

Não fumar ou usar drogas; evitar bebidas alcoólicas em excesso; realizar dieta equilibrada; manter sob controle os níveis de colesterol; triglicerídeos e glicemia; dormir por tempo suficiente e com qualidade (sono reparador). Em caso de sintomas, procure seu médico de confiança imediatamente.

ANTONIO MOTIZUKI PEDIATRA

Vanilla – Para as crianças, a partir de qual idade é possível iniciar consultas preventivas?

O pediatra faz um exame clínico geral da criança, desde a cabeça até os pés. Ali ele detecta possíveis deformidades, se for no pé, por exemplo, você encaminha ao ortopedista. Hoje existem áreas específicas da pediatria. Essa avaliação geral já pode acontecer na sala do parto. Hoje nós também temos uma vantagem, por conta dos exames muito avançados de ultrassonografia fetal.

Existe a puericultura, que é o estudo do desenvolvimento da criança, que a gente vai acompanhando.

Vanilla – Qual a importância do teste do pezinho? Além deste, há outro exame que precisa ser feito nos primeiros meses de vida?

O teste do pezinho é fundamental, pois ali você detecta e prevê algumas patologias. Ou seja, ele permite um diagnóstico precoce. O restante da orientação vai do exame físico, se a criança não está se desenvolvendo bem em algo, como a parte motora, neurológica.

Vanilla – Caso não seja identificado nada de anormal nestes exames iniciais, com que frequência é possível realizar consultas preventivas?

Cada período tem uma fase de desenvolvimento. Por exemplo, a partir de seis meses já se começa uma alimentação mais sólida, pastosa. Então você precisa acompanhar o desenvolvimento para verificar se a alimentação está correta. Inclusive fazendo a prevenção de alergias alimentares, e incentivando uma alimentação natural, com frutas e verduras, por exemplo.

A criança tem um desenvolvimento rápido, então a partir do terceiro, quarto ano de vida, pelo menos uma consulta a cada seis meses.

Vanilla – Por que é importante manter o calendário de vacinação em dia?

Ao longo da minha carreira eu vi os efeitos da vacinas, então eu recomendo a vacinação para todo mundo, inclusive as vacinas que não está disponíveis no calendário da rede básica de saúde, mas nas clínicas particulares.

Não se deve acreditar em fake news, que contribuíram para a volta do sarampo, que o Brasil tinha erradicado. Pois circularam informações falsas de que a vacina contém mercúrio, que causava autismo.

Vanilla – Até que idade é possível consultar um pediatra?

Existem os especialistas em adolescência, mas ainda são poucos. Por isso se fala em pediatria e adolescência. Eu recebo adolescentes no consultório e realizo orientação, encaminhamento para especialista, ou você mesmo procura resolver quando é algo mais simples.

Uma coisa muito importante de ressaltar é que o paciente tenha seu médico de confiança.

Vanilla – De modo geral, quais hábitos são recomendados para manter a saúde da criança?

Alimentação saudável, a prática do bom sono, dormir cedo e acordar cedo, e a atividade física. Não é botar em uma academia não, é correr, brincar. Tomar sol, pela manhã, pois é importante para a incorporação da vitamina C.



HÁ 40 ANOS

EM SINTONIA TOTAL COM PATO BRANCO!

Quem tem um rádio por perto nunca está sozinho, e a Elite FM é a melhor companhia para os nossos ouvintes. Há quatro décadas, mantemos uma grade de programação que tradicionalmente oferece informação em primeira mão, entretenimento cultural, dicas de empreendedorismo e apoio incondicional para o desenvolvimento da nossa cidade.

A nossa maior alegria é levar pelas ondas do rádio tudo de bom que acontece por aqui. E mesmo com tantas coisas boas nesses 40 anos, acreditamos que o melhor ainda está por vir, para nós e para todos!

40
ANOS
ELITE FM 101.7
ENERGIA POSITIVA NO AR



Falta de chuva deve afetar diretamente a produção

| AGRO |

PARANÁ DEVERÁ PRODUZIR 40 MILHÕES DE TONELADAS DE GRÃOS

TEXTO E FOTOS: AGÊNCIA ESTADUAL DE NOTÍCIAS

A Secretaria de Estado da Agricultura e Abastecimento divulgou recentemente relatório mensal de acompanhamento da safra, relativa ao mês de setembro, que estima uma produção de 24,3 milhões de toneladas para a safra de grãos de verão 2020/21, e 40,8 milhões de

toneladas para a safra total de grãos 2019/20 que está em fase de encerramento.

O Paraná começa a plantar a safra de grãos de verão 2020/21 mas a continuidade do clima seco, que se configurou na maior estiagem dos últimos

100 anos, segundo o Simepar, é a maior preocupação dos produtores.

Para o secretário estadual da Agricultura, Norberto Ortigara, o quadro pode ser preocupante por causa da falta de chuvas, mas ele espera uma boa safra de grãos no Estado no ano que vem. Ele disse que a expectativa de safra é sempre conservadora no início mas que pode surpreender no decorrer do desenvolvimento das lavouras e a normalização do clima.

Ele citou o avanço importante da colheita de trigo no Paraná que este ano está rendendo uma excelente produção, em que o produtor está sendo compensado com a boa qualidade dos grãos e elevação nos preços.

Em relação à falta de chuvas, Ortigara disse que o produtor ainda pode trocar de cultivares usando as de ciclo mais curto quando tiver mais umidade no solo para não comprometer tanto o desempenho da safra, recomendou.

“O ideal seria seguir o zoneamento climático e com boa umidade do solo o produtor pudesse tranquilamente semear a soja e o milho”, disse. “Mas a situação este ano reforça a necessidade que o produtor tem de fazer um plantio direto cada vez mais correto, de alta qualidade, guardando mais água no solo com proteção de palhada bem feita para não enfrentar problemas com o clima”, acrescentou.

SOJA

O clima ainda está muito seco para o plantio da soja. Por enquanto houve cultivo apenas na região Sudoeste do Estado. Na média dos últimos três anos, o plantio já teria ocupado uma média de 8% da previsão de área plantada. No ano passado nessa mesma época já ha-

via 3% da área prevista plantada. O que não é pouco se considerar que o Deral está prevendo um plantio recorde de 5,54 milhões de hectares na safra 20/21, disse o economista Marcelo Garrido.

Segundo ele, o produtor não está propenso a plantar enquanto as chuvas não retornarem com mais intensidade, o que está um pouco difícil em ano de anúncio da corrente La Niña, em que a incidência de chuvas nas regiões Sul e Sudeste é menor.

O economista chamou a atenção para um quadro semelhante ocorrido no ano passado quando houve falta de chuvas até o mês de setembro, mas quando voltaram no mês de outubro o plantio foi em ritmo acelerado. O Deral mantém a previsão de produção de 20,4 milhões de toneladas de soja na safra 20/21.

Se por um lado o produtor está um pouco frustrado com as chuvas, por outro está animado com as vendas antecipadas de soja. Este ano, 37% da produção esperada já foi vendida, mais do que o dobro do ano passado, quando nessa mesma época 15% da safra estava vendida, comparou Garrido.

A soja continua com preços elevados, em torno de R\$ 127,00 a saca com 60 quilos, atribuídos à valorização do grão no mercado internacional e ao câmbio também valorizado. A China continua comprando muita soja, elevando a demanda mundial.

MILHO

Apesar do período seco, 34% da previsão de plantio de milho para a temporada 20/21 já foi efetivada. Ao contrário da soja, esse percentual não é muito se considerar que a previsão é plantar 360 mil hectares

na primeira safra, disse o analista do Deral, Edmar Gervásio. A maior parte do plantio de milho ocorreu nas regiões de Ponta Grossa, Guaruva e Região Metropolitana de Curitiba, que juntas detêm mais de 50% de toda a área plantada no Estado nesse período do ano.

O ideal para o plantio ocorre nos meses de outubro e novembro. Mas os produtores preferem antecipar para plantar a segunda safra de milho com mais folga no início do ano que vem.

A segunda safra de milho do período 2019/20 está sendo finalizada com bons preços para o produtor e uma perda de produção em relação ao que vinha sendo esperado. Está com 98% da área plantada já colhida, devendo alcançar um volume de 11,7 milhões de toneladas, cerca de 1,5 milhão de toneladas a menos que a expectativa inicial do Deral, que era colher 13,1 milhões. Nessa safra foram plantados 2,28 milhões de hectares.

A cultura foi prejudicada pela falta de chuvas que provocaram prejuízos em torno de R\$ 1 bilhão aos produtores. “Esse valor é o que o produtor deixou de ganhar, mas certamente está sendo compensado com a elevação nos preços que nos últimos dias ultrapassaram os R\$ 50,00 a saca com 60 quilos”, disse Gervásio. Na média do ano os preços se mantiveram acima de R\$ 40,00 a saca durante o ano, o que foi muito bom para os produtores, acrescentou.

Novamente, ao contrário da soja, o milho não é vendido de forma tão antecipada, sendo que somente 8% da produção esperada de milho para a safra 20/21 foi vendida. A venda antecipada caminha junto com a colheita, disse Gervásio.

A valorização do milho ocorreu em função do aumento de mais de 40% nas exportações das carnes suína e de aves, elevando a demanda pelo grão que se transforma em proteína animal.

FEIJÃO PRIMEIRA SAFRA

A falta de chuvas também prejudica o plantio do feijão primeira safra que precisa de mais umidade para se desenvolver, disse o engenheiro agrônomo do Deral, Carlos Alberto Salvador. Segundo ele, há áreas plantadas na região de Ponta Grossa e Região Metropolitana de Curitiba, mas o produtor está bem preocupado porque a ocorrência de chuvas este ano está sendo escassa, frisou. Em anos anteriores o plantio já tinha avançado bastante, sendo que havia 31% da área plantada no ano passado, 42% no ano anterior e 51% em 2018.

O período indicado para plantar a primeira safra vai até dezembro, porém o produtor quer antecipar a lavoura para plantar a segunda safra de grãos, disse o técnico.

A irregularidade do clima afeta não só o plantio como a comercialização também. Por enquanto o mercado está abastecido pelo feijão plantado na região Centro-Oeste do País. Mas está havendo uma retenção da produção à espera de elevação nos preços. E o feijão cultivado no Paraná, por ser o maior produtor do Brasil, é um grande balizador na comercialização principalmente a partir de dezembro, quando é o período de colheita, disse Salvador.

Por conta da retenção do feijão na região Centro Oeste, o feijão de cor, que vinha sendo comercializado em média por R\$ 193,00 a saca, foi vendido por uma média de R\$ 245,00 a saca com 60 quilos nas últimas três semanas, um aumento de 27%. Já o feijão-

-preto, cuja importação foi autorizada pelo Ministério da Agricultura, teve um aumento em torno de 6% no mesmo período, passando de R\$ 225,00 a saca para R\$ 238,00 a saca.

CAFÉ

A colheita da safra de café 2020/21 já foi concluída e rendeu um volume de 943 mil sacas com 60 quilos, repetindo a do ano passado, mas foi 10% a menos do que o esperado também por causa da irregularidade das chuvas, disse o engenheiro agrônomo do Deral, Paulo Franzini. Como o café é uma cultura perene, a preocupação do produtor agora é com a safra do ano que vem, disse. A estiagem ao longo deste ano já provocou atraso na florada, com impactos na safra do ano que vem. Agora depende das chuvas para o cultivo ir para a frente. E essa situação está ocorrendo no Paraná e em outros estados produtores, disse o técnico.

Se não chover logo, há o risco de haver abortamento dos botões de flores que por enquanto estão em dormência. “Mas não conseguem ficar por muito tempo. Sem umidade eles abortam impedindo a frutificação”, explicou Franzini.

Embora o café seja uma commodity de valor elevado, em torno de R\$ 500,00 a saca com 60 quilos, o fato é que esse preço não remunera os custos de produção, disse Franzini. O cafeicultor paranaense está vendendo a produção à medida que precisa liquidar débitos do plantio. Este ano já vendeu 47% da produção.

ARROZ

O Paraná não é um grande produtor de arroz, sendo que os maiores cultivos predominam nos dois estados do Sul do País: Rio Grande do Sul e Santa Catarina. O arroz irrigado deverá ocupar uma área de apenas 18,3 mil hectares no Paraná, com uma expectativa de produção de 142,2 mil toneladas de grãos, 2% a menos em relação ao ano passado.

O arroz de sequeiro, também pouco cultivado, deve apresentar uma produção de 5,3 mil toneladas. Os dois juntos suprem apenas um terço das necessidades de consumo do Estado.

Segundo o economista do Deral, Methódio Groxko, nos últimos quatro ou cinco anos o arroz vinha com um preço muito baixo e o produtor mal recebia o custo de produção. Houve redução no plantio e este ano



Foram plantados um total com 1,11 milhão de hectares de trigo



ocorreu a tempestade perfeita. Ou seja, houve aumento do consumo nas casas por causa da pandemia, o auxílio emergencial do governo que ajudou as famílias a consumirem mais alimentos básicos. Com o aumento da demanda e produção em baixa, o preço explodiu.

TRIGO E CEVADA

As lavouras de inverno como trigo e cevada foram pouco impactadas pela seca. O trigo foi mais afetado pela falta de chuvas nesse último mês, reduzindo a expectativa de produção de 3,5 milhões de toneladas, no mês passado, para 3,3 milhões de toneladas esse mês. Mas ainda assim uma produção boa, 55% maior que no ano passado, disse Groxco.

Foram plantados um total com 1,11 milhão de hectares e a expectativa inicial era colher 3,7 milhões de toneladas. As maiores perdas de trigo ocorreram nas regiões de Campo Mourão, Cascavel, Londrina e Maringá.

Cerca de 44% da área plantada já foi colhida e os produtores estão sendo compensados com a elevação nos preços. Houve um aumento de 25% nos preços do trigo em um ano. Eles passaram de uma média de R\$ 46,19 a saca com 60 quilos em agosto do ano passado para R\$ 57,64 em agosto deste ano. Hoje, os preços estão um pouco mais elevados, em torno de R\$ 62,47 a saca.

O trigo está sendo impactado pela valorização do grão no mercado externo e também pela valorização cambial.

A cevada é outro grão de inverno que está em boas condições. Segundo o engenheiro agrônomo do Deral, Rogério Nogueira a região de Guarapuava, que tem mais de 60% da cevada cultivada no Estado, teve chuvas na hora e local certo e não houve prejuízos as lavouras.

Segundo o Deral, a preocupação é

com as lavouras da região de Ponta Grossa, onde a falta de chuvas pode provocar danos. Mas só com o andamento da colheita é que eles poderão ser quantificados.

Por enquanto a expectativa de colheita se mantém com um volume de 290 mil toneladas, 11% a mais do que no ano passado.

MANDIOCA

A mandioca é outro produto que está sofrendo com a estiagem severa no Paraná. A cultura ocupou uma área de 150 mil hectares, com concentração na região Noroeste do Estado e a expectativa de produção é 3,60 milhões de toneladas. Groxko explica que está difícil para plantar e para colher em função do solo muito endurecido. Na colheita aumenta a perda de raiz e aumenta também o

custo da mão de obra e o rendimento dos trabalhadores é bem menor.

Os preços da mandioca que vinham muito baixos ao produtor estão dando sinais de reação com a volta das indústrias de fécula e farinha à atividade. Elas ficaram paralisadas com a pandemia. Atualmente os preços estão em torno de R\$ 351,00 a tonelada, quase chegando nos R\$ 360,00 registrados em abril, mas ainda longe dos R\$ 415,00 a tonelada registrados no início do ano.



**INSTITUTO
MUSSI**
Ortopedia e
Traumatologia

CIRURGIA DO PÉ E TORNOZELO: NOVAS TECNOLOGIAS E TRATAMENTOS

A medicina tem no avanço tecnológico o seu alicerce para o desenvolvimento de novos equipamentos, instrumentais e implantes cirúrgicos, tornando as técnicas atuais menos dolorosas e com melhores resultados em comparação com as tradicionais. A ortopedia, bem como outras especialidades, obteve um desenvolvimento enorme em suas técnicas, principalmente no tocante às cirurgias chamadas percutânea e artroscopia.

A técnica minimamente

invasiva (percutânea) vem sendo realizada na Europa e nos Estados Unidos desde o final da década de 1990, está presente no Brasil há pouco mais de 10 anos. Permite a realização de cirurgias através de pequenos orifícios, em torno de 0,5 centímetros, com resultados excelentes. Com esses procedimentos conseguimos corrigir as deformidades com pouca dor, o que agrada muito os pacientes. Além de tudo, a possibilidade de ocorrer complicações de

pele ou infecção, comum nas cirurgias tradicionais, são mínimas. Usamos essa técnica cirúrgica para o tratamento de: joanete (hálux valgo), deformidades dos dedos menores, ou seja, do segundo ao quinto dedo (dedos em garra, por exemplo), metatarsalgias (dores na parte da frente do pé), calos na planta do pé, hálux rígido (primeiro dedo do pé duro, sem mobilidade), pé chato (plano), entre outras.

A cirurgia por vídeo (artroscopia) do tornozelo é

um procedimento que permite visualizar o local a ser operado com segurança e de uma maneira mais ampla do que se fosse aberta. Entre as vantagens dessa técnica podemos citar os pequenos orifícios, possibilidade de caminhar quase de imediato, mínimo tempo de internamento e rápido retorno às atividades. As principais indicações são: remoção de corpo livre, lesão osteocondral (desgaste da cartilagem), esporão do calcâneo, lesões ligamentares, entre

outras.

Diante dessas técnicas, o cirurgião sente-se muito mais seguro em oferecer estes procedimentos aos pacientes devido aos bons resultados, recuperação imediata e o mínimo de dor.

O Instituto Mussi, atento a esses avanços tecnológicos, possibilita, através de profissionais capacitados e equipamentos de ponta, o melhor tratamento aos seus pacientes, disponibilizando as técnicas acima mencionadas.

| PLURAL |

CONFIRA 8 DICAS DE FILMES DE AÇÃO E SUPER-HERÓIS DISPONÍVEIS NA NETFLIX

POR ESTADÃO CONTEÚDO

Nada melhor do que relaxar no fim de semana assistindo a bons filmes. Para quem gosta de filmes de ação ou de super-heróis, a Netflix disponibiliza uma série de produções que podem agradar aos mais variados gostos. De DC a Marvel, de Jackie Chan a Dwayne Johnson, as opções são muitas e a diversão é garantida. Confira a lista com dez títulos que estão incluídos no catálogo da plataforma.

HERÓIS DA DC E MARVEL

MULHER- MARAVILHA

Um dos maiores sucessos da DC Comics, Mulher-Maravilha é o primeiro longa dedicado à heroína, sucesso dos quadrinhos. Uma princesa amazona, ela foi criada em uma ilha paradisíaca habitada apenas por mulheres guerreiras. A sua saga inicia quando um



piloto de guerra sofre um acidente e cai no local, o rapaz informa que um grande conflito está instaurado no mundo, o que motiva que a heroína a deixar sua casa e entrar no combate. A protagonista é vivida por Gal Gadot (Batman vs. Superman - A Origem da Justiça) e a direção é de Patty Jenkins (Monster - Desejo Assassino).

ESQUADRÃO SUICIDA

Esquadrão Suicida tem elenco um estrelado e conta com nomes como Will Smith (Projeto Gemini), Margot Robbie (Eu, Tonya), Jared Leto (Blade Runner 2049) e Viola Davis (Histórias Cruzadas). No filme, os principais vilões da DC Comics são convocados pelo governo dos EUA para salvar o mundo do apocalipse. O longa foi vencedor na categoria de maquiagem do Oscar em 2017.

HOMEM-ARANHA DE VOLTA AO LAR

Filme que marca o reinício da franquia, Homem-Aranha de Volta ao Lar apresenta um Peter Parker que deseja voltar à sua rotina de estudante. Os planos do jovem, porém, vão por água abaixo com a chegada a Nova York do vilão Abutre. O herói é

interpretado por Tom Holland (Vingadores - Ultimato) e o elenco ainda traz Robert Downey Jr. (Homem de Ferro), Donald Glover (Han Solo - Uma História Star Wars) e Zendaya, da série da HBO Euphoria.

VENCEDORES DO OSCAR

O REGRESSO

Adaptação de uma história real, O Regresso é ambientado na década de 1820 e acompanha a trajetória de Hugh Glass (Leonardo DiCaprio), um caçador que é abandonado por seus colegas de campanha após ser atacado brutalmente por um urso. Glass decide se vingar e vai atrás de John Fitzgerald (Tom Hardy), que era considerado seu melhor amigo e que o enterrou vivo. O longa foi agraciado com três Oscar: melhor ator para DiCaprio, melhor direção para Alejandro Iñárritu (Birdman ou A Inesperada Virtude da Ignorância) e melhor fotografia.

OS CAÇADORES DA ARCA PERDIDA

Sucesso de crítica e bilheteria, Os Caçadores da Arca Perdida é o pri-



meiro filme da franquia Indiana Jones. O longa, que é dirigido por Steven Spielberg (The Post - A Guerra Secreta), levou quatro Oscar e arrecadou US\$ 353,9 milhões em 1981, segundo dados do BoxOffice Mojo. Estrelado por Harrison Ford (Star Wars), o filme se passa em 1936 e acompanha a empreitada do arqueólogo Indiana Jones em busca de um artefato bíblico, que poderia dar poderes sobre-humanos aos nazistas. A Netflix também oferece outros títulos da série, incluindo o mais recente, Indiana Jones e o Reino da Caveira de Cristal.

FILMES DE AÇÃO INESQUECÍVEIS

V DE VINGANÇA

Em uma realidade distópica em que a Inglaterra é governada por um partido totalitário, V de Vingança narra a história de um homem que luta pela liberdade do país, revelando segredos de governo britânico. O longa não só foi um sucesso, mas entrou para o imaginário popular. Até os dias de hoje, a máscara usada pelo protagonista “V” inspira movimentos de contestação política, como o grupo de hackers Anonymous. O longa é estrelado por Natalie Portman (Jackie) e Hugo Weaving (Priscilla, a Rainha do Deserto).

O TERNO DE 2 BILHÕES DE DÓLARES

O Terno de 2 Bilhões de Dólares é daqueles filmes típicos de Jackie Chan (A Hora do Rush), em que o ator se desdobra em inúmeras piruetas e ainda arranca uma risada ou outra do espectador. O roteiro acompanha a aventura de um chofer, que se vê envolvido em um conflito internacional de espionagem após vestir um terno hiper tecnológico de seu patrão. Com elementos de ação, comédia e ficção científica, essa é uma boa dica para quem quer assistir filmes para se distrair no fim de semana.

NACIONAIS

TROPA DE ELITE

Vencedor do Urso de Ouro, principal prêmio do Festival de Berlim, Tropa de Elite também caiu nas graças do público. Em 2007, ano de seu lançamento, o longa atraiu 2,4 milhões de espectadores para os cinemas, de acordo com o Filme B. Protagonizado por Wagner Moura (Sergio) e dirigido por José Padilha (da série Narcos), a trama acompanha a rotina de um capitão do Bope nas operações pelas favelas do Rio. Um retrato da violência policial, o filme catapultou as carreiras internacionais tanto de Padilha, quanto de Moura. O roteiro contou com a colaboração de Rodrigo Pimentel, ex-agente do Bope.



Adaptar-se é preciso

O ser humano é capaz de adaptar-se a inúmeras situações e habitats diferentes. Como não há ambiente que lhe seja próprio, sente-se como se tudo lhe pertencesse.

Diferentemente dos outros animais, ao ser trocado de meio ambiente, não morre e adapta-se.

Sabemos de comunidades humanas nos lugares mais inóspitos com temperaturas extremas e condições de habitação muito adversas.

Ocorre que essa nossa competência de adaptação também se manifesta em relação às crises vitais. Nos adaptamos ao casamento; à separação; à viuvez; ao nascimento dos filhos; à saída deles de casa quando crescidos; ao amadurecimento; ao envelhecimento do corpo; aos lutos da vida; a uma nova fase, enfim.

Também é necessária a adequação a circunstâncias extraordinárias que possam acontecer ao longo da vida. Como essa pandemia, por exemplo, que nos desafiou, nos



concitou ao uso de máscara, ao isolamento social e melhora nas práticas de higiene. Todos estamos tendo que nos ajustar a esses novos tempos. A esse novo normal.

Entretanto, embora lamentemos as mortes irreparáveis e as limitações que esse vírus nos impôs, podemos aproveitar a experiência para aprender com ela. Refletirmos sobre nosso consumismo, sobre o exagero de trabalho, de corre-corre ou a intensa vida social. Todos nós percebemos o quanto de roupas acumulamos, quanto desperdício e gastos desnecessários.

Temos, agora, a oportunidade de

repensarmos nossa vida, nossos hábitos, a forma como estamos no planeta, se somos sustentáveis e fraternos, como convivemos com nosso semelhante, se o vemos como um irmão ou um adversário. Entendermos o mundo como um espaço a ser compartilhado sem racismo, preconceitos ou discriminações. Buscando uma convivência harmônica e colaborativa entre os países.

Que aproveitemos então essa ensanchar para o Bem! Para buscarmos a felicidade aqui e agora. Como estamos! Onde estivermos! Pois adaptar-se é preciso!



DRA. VALÉRIA AZEVEDO

CRM-PR 14375 . RQE 10624 | MÉDICA PSIQUIATRA

- FORMADA PELA UNIVERSIDADE FEDERAL DO RS - UFRGS
- ESPECIALISTA EM PSIQUIATRIA PELA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE PSIQUIATRIA
- ATENDIMENTO A ADULTOS E CRIANÇAS

DEIXA PARA DEPOIS

HÁBITO DE PROCRASTINAR TAREFAS DESCONFORTÁVEIS
ENCONTROU TERRENO NA PANDEMIA

POR ANA LOURENÇO | ESTADÃO CONTEÚDO

Esta reportagem começou a ser produzida há algumas semanas, mas outras prioridades surgiram, então ela ficou para depois. Sabe como é, né? Cuidar da casa, da cachorra, lavar os legumes, outras matérias para serem entregues, mídias sociais... Enfim, não deu para fazer antes. Pelo menos são essas justificativas que procrastinadores, assim como eu, dão quando não realizam uma tarefa. Se a procrastinação antes da pandemia era algo pontual, a alteração da rotina durante a quarentena surgiu como terreno fértil para adiar tudo o que é desconfortável para depois.

“Temos a falsa sensação de que estamos sempre no controle, mas o que os estudos mostram é que fatores externos e internos influenciam de forma inconsciente nossa tomada de decisão. A procrastinação é resultado de uma desconexão entre nossas intenções e aquilo que efetivamente realizamos”, explica a neurocientista Thaís Gameiro.

Ela esclarece que, em geral, procrastinamos porque o cérebro tem dificuldade de avaliar as consequências a longo prazo e é mais sensível aos ganhos ou desfechos que ocorrem de forma imediata. “Quando precisamos enxergar benefícios que só ocorrem no futuro, ficamos vulneráveis a

perder o foco do objetivo principal por conta de distrações que muitas vezes nos afastam da meta desejada.”

A falta de interesse, motivação ou perfeccionismo estão entre os gatilhos que mais afetam aqueles que têm o costume de deixar tudo para depois. Bom, quase tudo. “Geralmente, a procrastinação tem a ver com aquelas tarefas mais negligenciadas, a ponto de prejudicar o seu futuro, de prejudicar a forma como você se vê”, conta a psicóloga Denise Figueiredo. Adiar tarefas de maneira racional ou ainda abraçar os cinco minutinhos a mais de preguiça pós-almoço é muito diferente da procrastinação.

“Se você olha suas atividades e percebe que precisa de três horas para terminá-las, mas só tem 30 minutos disponíveis e decide deixar para o dia seguinte, isso não é procrastinação é planejamento. Agora, se no dia programado para fazer a tarefa você começa a dar desculpas para não fazê-la, aí sim você começou a procrastinar”, informa Thaís. As “desculpas” até são verdadeiras, mas elas só aparecem depois que já decidimos não fazer a tarefa.

Segundo as especialistas, postergar atividades é um hábito, que pode ser treinado - e incentivado. “É muito

PARE DE ADIAR

LIMITE

Previna-se de possíveis distrações que possam surgir durante a realização de uma tarefa (como notificações de mensagens nas redes sociais) e, acima de tudo, respeite-se. Se o combinado com você mesmo é cumprir aquilo que você prometeu em uma hora, siga esse limite.

CATEGORIZAÇÃO

Saiba priorizar suas tarefas. O que precisa ser feito hoje? O que pode ser deixado para amanhã? “Não comece outra coisa enquanto não finalizar a primeira”, sugere a psicóloga Denise. Se possível, divida as atividades. Por exemplo: em vez de limpar toda a casa, você pode ir fazendo isso durante a semana e limpar um cômodo por dia.

DIVISÃO

Fazer uma redação de dez páginas é algo perfeito para ser procrastinado - afinal, parece cansativo e vai demandar muito tempo. Por isso, é interessante quebrar as tarefas em etapas. Selecione o tema em um dia, no outro faça possíveis entrevistas ou pesquisas, uma outra tarde invista somente na introdução... E assim por diante. Dessa maneira, você fica mais propenso a finalizar a tarefa - sem ser nos últimos minutos antes da entrega.

PAUSAS ESTRATÉGICAS

Cada um tem seus motivos para procrastinar. Descubra a causa e os gatilhos que fazem com que isso aconteça. Uma técnica conhecida que pode ajudar é a pomodoro. A ideia é você focar na atividade por 25 minutos e pausar por cinco. Após seguir o procedimento quatro vezes seguidas, o intervalo será maior, de 30 minutos. O importante é respeitar o tempo estabelecido - tanto para as atividades quanto para o descanso.

TECNOLOGIA

Aplicativos como Be Focused (grátis, iOS) e Brain Focus (grátis, Android) têm como base a técnica pomodoro e colocam alarmes para ajudar o cumprimento das tarefas. Com o OffTime (grátis, iOS e Android), é possível estabelecer períodos sem mexer no celular. Caso não o cumpra, você é proibido de mexer no aplicativo por quatro horas. Já o Priority Matrix (grátis, iOS e Android) ajuda a organizar a lista de tarefas separando o que pode ser feito no momento do que pode ser adiado.

AJUDA EXTERNA

Nossos sentimentos podem ser afetados pelo ambiente em que estamos. De acordo com a arquiteta Vanessa Pasqual, cores como o laranja puxam para a criatividade; já o azul e verde-claro são ideais para ler documentos e se manter mais focado nas atividades. “As cores carregadas, como azul-marinho ou o preto, além de diminuir o ambiente, podem influenciar o foco e a imaginação. Por isso, tons escuros não são indicados para área de trabalho”, conta. Para uma ajudinha extra, chás de poejo (planta aromática) e cravo-da-índia auxiliam na concentração e no foco.

SEM ESTRESSE

O descanso é mais do que necessário, mas atente se ele realmente acontece. Muitas vezes, pausamos para um café com o celular do lado e ao abrir as redes sociais: bum. Mais insegurança, comparação e sentimento de que todos estão sendo mais produtivos do que você. Na nossa sociedade, o ócio é visto como algo negativo, mas isso só gera uma ansiedade e um estresse a mais. Confie no seu processo.



difícil sair dessa zona de conforto”, diz a psicóloga. De maneira generalizada, aqui se encaixam dois perfis: os relaxados e os ansiosos. Os primeiros seguem o modelo por não saberem fazer as tarefas de outra forma, enquanto os segundos se pressionam a ponto de não conseguir fazê-las até o último minuto. “A procrastinação em si não tem um julgamento moral. O quanto isso impacta você positiva ou negativamente é que vai ser um problema”, diz Thaís.

Essas tarefas podem ser tanto laborais e responsáveis quanto de lazer. Aquelas mensagens no WhatsApp que deixamos para responder depois? Pois é. Segundo a psicóloga, a cobrança precisa acontecer para ser parada. “Tudo o que fazemos pensando ‘amanhã eu começo’ passa uma imagem de que não estamos prontos, e isso vai gerando um lugar de não felicidade em relação a essa questão”, ensina.

Claro que esse lugar da não felicidade, somado ao isolamento social, só piora a situação. O próprio trabalho, realizado essencialmente no escritório antes da pandemia, hoje pode ser feito após o horário de serviço ou mesmo nos fins de semana. “Não vou ter nada para fazer mesmo” é um pensamento que ignora imprevistos e favorece a insegurança e a ansiedade.

Aliás, ansiedade é quase sinônimo de quarentena. Cansamos nossa mente com o excesso de informações e horas na frente das telas, mas não o nosso corpo. E o cérebro lê essas pistas de cansaço. Quantas vezes, nos últimos meses, não falamos a frase “quando a pandemia acabar...”, postergando atividades e sonhos? Em momentos assim, o cansaço e a procrastinação andam juntos. A única coisa que se pode fazer é quebrar o padrão. Essa ansiedade afetou a estudante

Mariana Prado, de 17 anos. Antes da pandemia, ela ficava das 6h às 21h fora de casa, entre estudos, deslocamentos e outras atividades. “No começo do ano, eu planejava entrar na faculdade no ano que vem, mas com a pandemia, não me sinto preparada - tanto com a questão de estudo quanto psicologicamente”, diz.

“Me acostumei a ter a produtividade baseada em estar fora de casa e trabalhar isso dentro de mim é algo muito novo, com o que estou aprendendo ainda a lidar”.

TEMPO

O trabalho afeta a relação do homem com o tempo, uma vez que ele é regulado pela produção e produtividade dentro de uma sociedade capitalista industrial. Mas, para pensar em tempo, é preciso entender que ele é uma criação humana de representação com horas, dias, meses. O tempo antigo, por exemplo, era ligado à ciclicidade de eventos e estações climáticas, diferentemente dos dias atuais.

Uma pesquisa feita em abril pelo Banco Original e a empresa de consultoria 4CO apontou que 59% dos brasileiros que migraram para o home office durante a pandemia consideraram que passaram a trabalhar mais horas diárias. Outros 57% avaliam a experiência como muito cansativa. O historiador e professor Gustavo Gaiofatto explica que isso acontece pelo estranhamento gerado com o home office. “Não temos uma rotina delimitada, o que pode causar um volume de trabalho extra, afinal não sabemos muito bem a hora de parar”, diz.

Para entender melhor as emoções, percepções e comportamentos das pessoas em quarentena, o professor de psicologia Philip Gable, da Universidade de Delaware, nos Estados Unidos, desenvolveu um aplicativo, financiado pela National Science

Foundation, para explorar o que vinha acontecendo com o relógio interno dos norte-americanos. “Nosso objetivo era acessar as emoções e motivações inconscientes dos participantes. Para isso, imagens apareciam na tela e eles deviam distanciar ou aproximar o telefone, a depender do sentimento causado por elas (aproximar se fosse feliz, afastar se fosse triste)”, detalha.

Em março, no primeiro mês de quarentena, foi possível perceber que, graças ao nervosismo e ao estresse generalizado, as pessoas tinham a percepção de que o tempo passava mais lentamente. Já em abril, as opiniões estavam divididas - 50% consideravam que o tempo estava passando muito rapidamente. “Emoções têm um profundo impacto na maneira como sentimos o tempo. Quando você tem um objetivo, uma meta, os minutos podem passar rápido, diferentemente de quando você fi a se questionando ‘qual o sentido de fazer isso?’”, exemplifi a Gable. Ele conta que, segundo o estudo, o tempo passou a ser percebido cada vez mais rápido pelas pessoas a cada mês. Se por um lado esses resultados mostram que estamos nos acostumando com a nova rotina, por outro, indica que o ser humano é imediatista. “A

covid interrompeu muitas coisas que nos davam prazer. Então passamos a ver pessoas buscando outros modos de prazer: compras online, aumento do consumo de bebidas ou maior uso do celular”, explica Gable.

A luta entre ansiedade e produtividade, no entanto, já existia antes da pandemia - apenas se intensificu com ela. “A sociedade de consumo baseada na produção capitalista acaba criando a sensação de que temos de ser produtivos o tempo todo - justamente porque estamos regulados, temporalmente, nessa lógica trabalhar mais e mais porque o ócio é visto de maneira negativa”, pontua o historiador Gustavo.

Todo mundo procrastina em alguma coisa - lavar a louça, fazer um mes-trado ou assistir à série do momento. Então convido você a analisar o que o impede de fazer suas atividades. Bom, talvez não hoje. Parece ser um trabalho, então... amanhã?

“Emoções têm um profundo impacto na maneira como sentimos o tempo.”





| AUTO |

PORSCHE 911 TURBO S: A FÓRMULA DA VELOCIDADE

POR POR DIEGO ORTIZ

Ainda zozinho por causa do efeito causado pelo controle de largada do novo 911 Turbo S, que faz com que o Porsche acelere da imobilidade aos 100 km/h em 2,7 segundos, penso em como deve ser bom ter R\$ 1,359 milhão para comprar um carro que pode ser usado para cronometrar tempo em circuitos e ir à padaria passando por lombadas e buracos das vias da cidade sem (muita) preocupação.

Mas não há tempo para devaneios. A realidade é boa demais para des-

perdiçar. Estou a bordo do ápice da esportividade e da comodidade: uma lenda automotiva com motor 3.8 boxer de seis cilindros com turbinas de geometria variável, que gera 650 cv de potência e 81,6 mkgf de torque. São 70 cv a mais que no modelo anterior.

Mais do que isso, estou na pista do autódromo de Interlagos, na zona sul de São Paulo. Não é todo dia que se tem um carro assim para pilotar livremente em uma pista tão boa, com segurança e podendo “sentar a bota” até o máximo possível. Para mim, o

limite foi de 268 km/h, alcançados um pouco antes do início da frenagem para atacar o “S do Senna”. O 911 Turbo S pode ir muito além disso. Chega a 330 km/h, segundo a Porsche.

No novo modelo, a marca alemã alterou o desenho dos intercoolers e instalou turbinas mais largas para que não haja nenhum tipo de atraso na entrada dos gases para a sobrealimentação. O diâmetro dos rotores das turbinas foi ampliado em 5 milímetros, para 55 mm. E o rotor do compressor passou de 58 para 61 mm. São frações que fazem toda a diferença. Os flaps da válvula de alívio do escapamento agora são controlados eletricamente.

O resultado prático pode ser visto na pista. O motor, girador por natureza, vai enchendo de forma vigorosa e linear. Ao mesmo tempo, o câmbio automatizado de dupla embreagem e oito marchas sobe uma atrás da outra sem dó enquanto o motorista tenta chegar ao seu limite, criando uma sensação que eu nunca havia experimentado em 17 anos de carreira como avaliador de carros.

Por causa dos 62% de massa apoiados no eixo traseiro e dos 38% na dianteira, o 911 Turbo S se comporta como um “esportivo traseiro”. Por

isso há o Porsche Traction Management (PTM), sistema capaz de enviar até 51 mkgf para as rodas da frente de modo a equilibrar a tração, simulando um 4x4.

Além disso, o aerofólio ativo garante 130 kg de “downforce” e o spoiler ajustável joga outros 40 kg para deixar o carro grudado no chão. A cereja do bolo é o chassi 4D, que otimiza a oscilação e inclinação da carroceria e a rotação do volante.

Foi na instigante e perigosa Curva do Café que deu para perceber exatamente do que esses sistemas são capazes. Com o pé embaixo na subida em forma de curva que leva à reta diante dos boxes, o 911 Turbo S quase destraciona tamanha é a potência entregue pelo trem de força. Mas os controles vão distribuindo a tração de forma perfeita até que a inércia do Café aponta o Porsche para o muro. Estou falando de dois metros de distância da parede com o esportivo alemão a 200 km/h.

O movimento que o motorista precisa fazer para manter o controle é totalmente diferente em relação à subida. Trata-se de um desafio e tanto para quem está ao volante - se os pneus escorregarem além do ponto ideal, o risco de acidente passa a ser enorme.





O que o 911 Turbo S faz então? Pega o pretenso “piloto” no colo, fala “deixa com o pai”, trabalha com o eixo traseiro direcional (outra novidade), pinça e repinça os controles eletrônicos, equilibra as forças laterais nas rodas, estabiliza a carroceria e a mantém em linha reta para a bandeirada imaginária. Isso tudo com total tranquilidade e segurança.

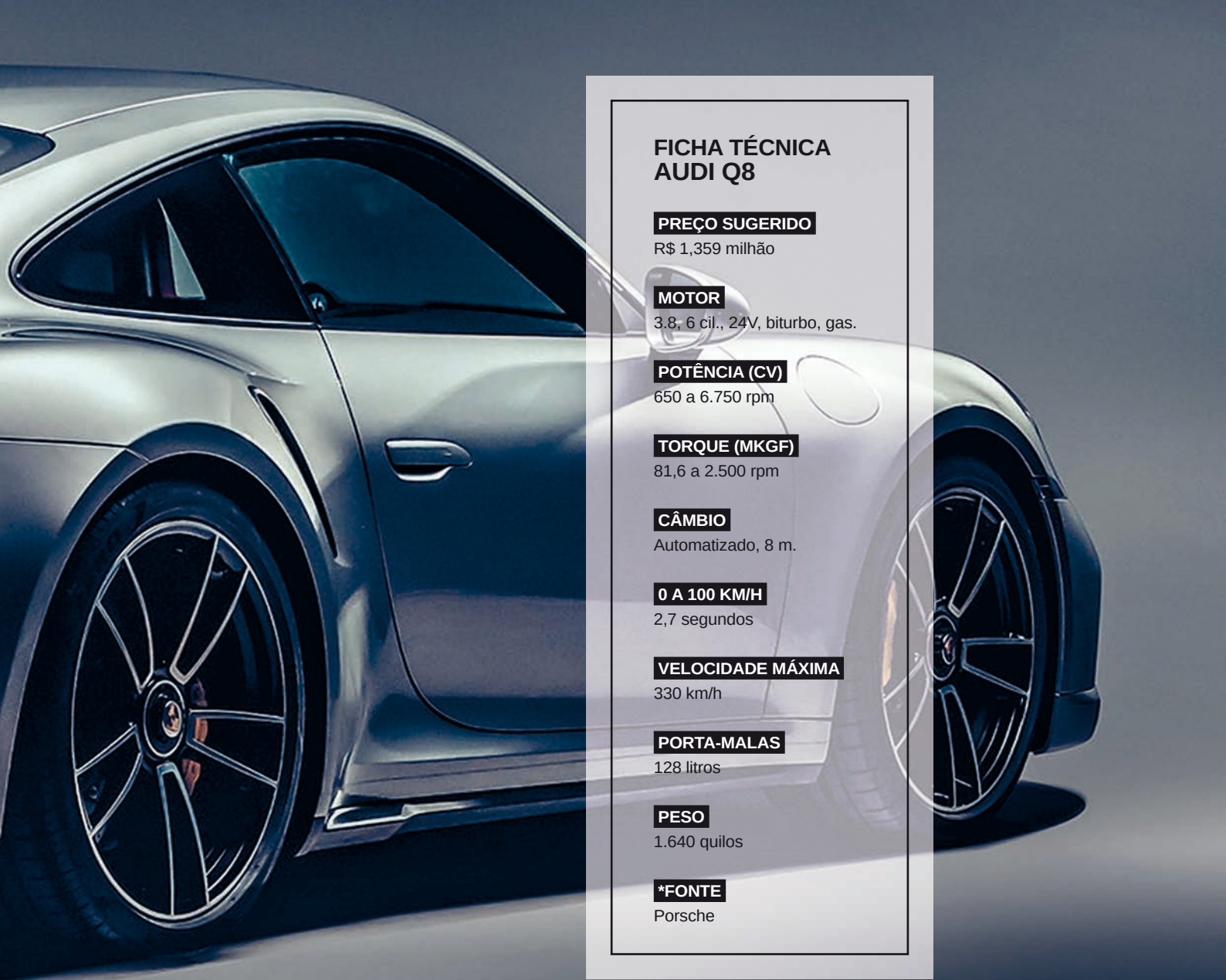
Este é justamente o ponto mais legal do 911 Turbo S. Qualquer carro com motor de 650 cv anda muito - é uma obrigação. Mas o Porsche vai além ao oferecer pleno controle. É preciso que o motorista faça muita, mas muita besteira mesmo para perder

o domínio do carro e causar algum dano à bela carroceria fabricada na Alemanha.

Além disso, os freios com discos feitos de carbono-cerâmica com 420 mm e 10 pistões nas rodas da frente e 390 mm atrás fazem um trabalho tão bom que motoristas experientes e pilotos conseguem frear quase dentro da curva, perdendo menos tempo para voltar a acelerar.

LUXO PARA OS MAIS VELOZES

Mesmo sendo focado na esportividade, o 911 Turbo S oferece várias soluções de carros de luxo. O aca-



FICHA TÉCNICA AUDI Q8

PREÇO SUGERIDO

R\$ 1,359 milhão

MOTOR

3.8, 6 cil., 24V, biturbo, gas.

POTÊNCIA (CV)

650 a 6.750 rpm

TORQUE (MKGF)

81,6 a 2.500 rpm

CÂMBIO

Automatizado, 8 m.

0 A 100 KM/H

2,7 segundos

VELOCIDADE MÁXIMA

330 km/h

PORTA-MALAS

128 litros

PESO

1.640 quilos

*FONTE

Porsche

bamento primoroso inclui materiais como fibra de carbono, alumínio, revestimento preto brilhante e alcantara - inclusive no volante.

O painel é todo digital, exceto pelo conta-giros analógico no centro, para dar aquele toque “esportivo raiz”. Ao lado há a tela de 10,9 polegadas do sistema multimídia, que inclui som da navegação GPS, preparação para celular e comandos de voz.

Por fora o novo 911 Turbo S traz entradas de ar maiores na frente e faróis de LEDs com tecnologia Matrix. Os blocos de LEDs são independentes e se apagam seletivamente para não

ofuscar quem está à frente ou vindo em direção ao Porsche.

O novo modelo também cresceu. A largura aumentou 45 mm (1,84 m) na dianteira e 20 mm (1,9 m na traseira). Isso acompanhou o acréscimo das bitolas tanto na frente (42 mm) quanto atrás (10 mm). No eixo da frente há rodas de 20” calçadas com pneus 255/35. As de trás são de 21” com pneus 315/30.

O Pacote Leve, que reduz o peso do carro em 30 kg, estará disponível em janeiro de 2021. Há ainda o programa de personalização, que permite deixar o 911 Turbo S ao gosto do freguês.

| GPS |

VIAJAR PARA O EXTERIOR DURANTE A PANDEMIA É POSSÍVEL?

POR MARINA AZAREDO | ESTADÃO CONTEÚDO

O publicitário paulista William Soriano, de 30 anos, estava com a passagem marcada para a Itália no dia 9 de março. O objetivo era fazer o processo de reconhecimento da cidadania italiana. Quando um documento necessário para dar entrada no processo não ficou pronto, ele adiou a viagem para 20 de março.

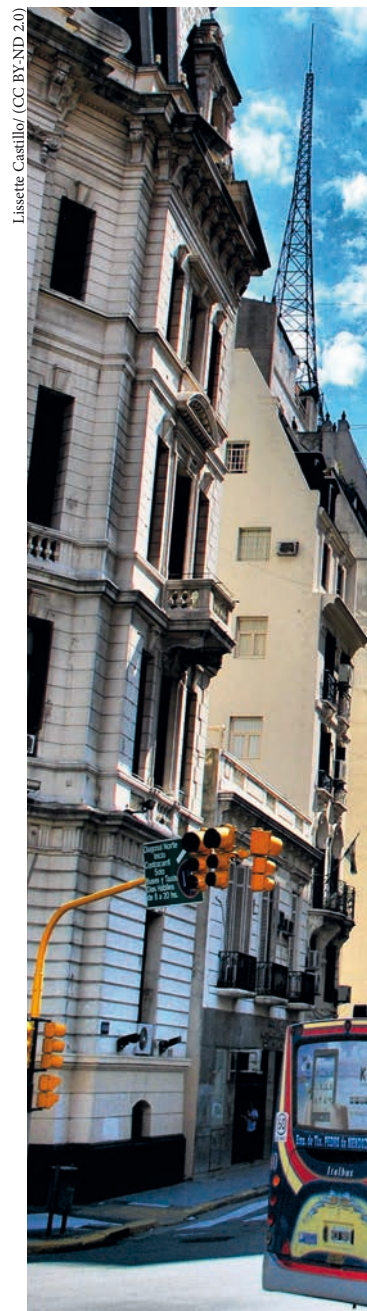
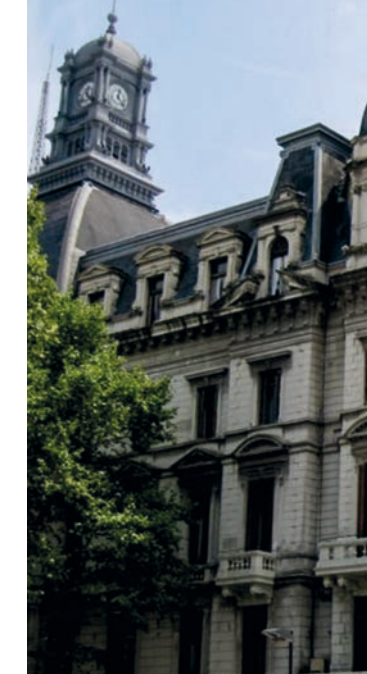
Corta para quatro meses depois. Após postergar a viagem sete vezes, William embarcou para a Europa no dia 17 de julho sem ter a certeza de que sequer conseguiria sair do aeroporto. Devido às restrições de viagens impostas a brasileiros por causa da epidemia do novo coronavírus, entrar na Europa ficou mais difícil. E embora nas redes sociais a impressão que se tenha é que a pandemia acabou e o turismo está a todo vapor, a maioria dos países só permite viagens essenciais provenientes do Brasil.

No dia 17 de março, as fronteiras da União Europeia foram fechadas para conter a pandemia. A princípio, os países proibiram por 30 dias a entrada de pessoas de fora do bloco. O continente europeu havia se tornado foco da doença e o número de casos (55 mil) e de mortes (2,6 mil) pela

covid-19 já era maior do que na China, onde a epidemia teve início.

Mas a medida, que inicialmente duraria um mês, estendeu-se mais do que previsto e, embora a União Europeia já esteja com as fronteiras internas abertas, os brasileiros ainda são vetados em boa parte do continente, bem como em diversos outros países do mundo. No dia 25 de agosto, o Brasil contabilizava 115 mil mortes. A falta de uma perspectiva de melhora da situação levou William a tomar a decisão de partir sem ter a certeza de que conseguiria de fato entrar no continente. “O meu objetivo é morar em Londres, e sei que o Brexit pode tornar isso mais difícil, por isso tenho pressa. Desisti de esperar e resolvi embarcar”, conta.

Depois de remarcar sete vezes o voo original, com destino a Roma, William cancelou o bilhete e comprou uma passagem da Latam para meados de julho. O destino era Londres. A escolha pela companhia aérea brasileira se deu por indicação do próprio consulado britânico. A Latam informa que todos os clientes com voos internacionais estão recebendo previamente informações so-



Buenos Aires



AMÉRICA LATINA

CHILE

No momento apenas cidadãos chilenos e brasileiros com visto de trabalho podem entrar no país.

ARGENTINA

No momento não há voos comerciais para a Argentina.

COLÔMBIA

No momento não há voos comerciais para a Colômbia.

MÉXICO

Não há restrições à entrada de brasileiros. É preciso preencher um formulário antes de viajar. E a vigilância sanitária realiza um controle dos sintomas nos aeroportos. Em caso de sintomas e diagnóstico positivo, o viajante deverá cumprir quarentena.

URUGUAI

As autoridades migratórias só permitem o ingresso a uruguaios e estrangeiros com residência no país. O documento de identidade uruguaio deve ser apresentado na chegada.

David Berkowitz/ (CC BY 2.0)



bre a documentação necessária para embarcar.

A British Airways, que também voa com destino a Londres, afirma em seu site que “cada passageiro é responsável pela verificação e conformidade com os requisitos de entrada e saída nos seus destinos de chegada e regresso”. Os requisitos podem incluir controles de temperatura, prova de testes negativos de PCR Covid-19 ou preenchimento de formulários. “Se não cumprir estes requisitos, poderá não conseguir viajar ou não ter autorização para entrar no destino”, completa a companhia.

O Reino Unido não proíbe previamente a entrada de passageiros de nenhuma nacionalidade, mas cidadãos de apenas 70 países estão livres de fazer quarentena de 14 dias após a chegada ao país - o Brasil não é um deles. Antes de embarcar, é preciso preencher um formulário com os detalhes de contato e o endereço onde será realizado o isolamento. Cidadãos não britânicos podem ter a entrada negada se não fornecerem esses dados. Há também multa para quem desrespeitar o isolamento: 1000 libras (cerca de R\$ 7 300). A imigração britânica é conhecida pela rigidez, e motivos como recursos insuficientes para se manter no país também podem ser alegados para um ocasional veto.

A VIAGEM PARA A EUROPA

Munido do formulário exigido, de um exame negativo para a covid-19, de um e-mail em que o consulado britânico em São Paulo garantia que ele poderia viajar e de uma carta-convite de um primo que mora em Londres, William embarcou no aeroporto de Guarulhos em 17 de julho. Passou o tempo do voo (quase 12h) de máscara. Segundo ele, foi tranquilo, com um assento vago entre os passageiros, mas sem cobertores e com apenas uma opção de refeição.



AMÉRICA DO NORTE

ESTADOS UNIDOS

Viajantes provenientes do Brasil não podem entrar no país, mas há exceções, como residentes legais nos EUA, cônjuges de um cidadão americano, pais, guardiães legais ou irmãos de um cidadão americano solteiro e menor de 21 anos e cidadãos viajando a convite do governo americano para fins de contenção do vírus. Aqueles que se enquadram numa das categorias de isenção podem contatar a seção consular mais próxima para solicitar o visto de entrada no país.



EUROPA

FRANÇA

Viajantes provenientes do Brasil não podem entrar na Europa, mas cada país tem as suas exceções. Na França, estão permitidos brasileiros com autorização de residência ou visto de longa duração, pessoas em trânsito em zona internacional por tempo inferior a 24h, estudantes brasileiros com visto de longa duração que comprovem ter domicílio na França, professores ou pesquisadores empregados ou convidados por um estabelecimento de ensino ou laboratório de pesquisa francês e profissionais da saúde estrangeiros que estejam atuando na luta contra a covid-19.

As autoridades recomendam a todos os viajantes provenientes do Brasil que disponham de um teste virológico PCR (realizado menos de 72h antes da viagem) com resultado negativo. Além disso, os viajantes devem apresentar na chegada um certificado de viagem internacional excepcional para a França continental e uma declaração solene na qual o viajante garante não apresentar sintomas da covid-19, ambos disponíveis no site do Ministério do Interior francês.

ITÁLIA

Está proibido o ingresso de pessoas que transitaram ou estiveram recentemente no Brasil, salvo os italianos e seus familiares que tenham residência registrada no país com data anterior a 9 de julho de 2020.

REINO UNIDO

No momento o Reino Unido não proíbe previamente a entrada de passageiros de nenhuma nacionalidade em razão da covid-19, mas cidadãos provenientes de apenas 70 países estão livres de fazer quarentena de 14 dias após a chegada ao país - e o Brasil não está nessa lista. Antes da chegada no Reino Unido, é preciso preencher um formulário com os detalhes de contato e o endereço onde será realizada a quarentena. Cidadãos não-britânicos podem ter a entrada negada se não fornecerem estes dados ou não entrarem em quarentena. Há também multa para quem desrespeitar o auto-isolamento: 1000 libras (cerca de R\$ 7.300).

ESPANHA

Assim como nos outros países da União Europeia, a entrada de viajantes provenientes do Brasil está vetada, mas estrangeiros casados com cidadãos espanhóis podem ingressar no país. Antes de viajar, é necessário entrar em contato com o consulado mais próximo apresentando provas da união. Se a mesma for comprovada, a seção consular emite um parecer positivo para ser apresentado à companhia aérea. Mas a decisão final fica a cargo das autoridades locais.

ALEMANHA

Cidadãos brasileiros não podem entrar na Alemanha, nem mesmo após terem cumprido quarentena em outros países. A primeira entrada no país proveniente de um país terceiro só é autorizada se a pessoa tiver residência ou permanência habitual nesse país terceiro de origem, que deve constar na lista positiva. Mas há exceções, que incluem razões familiares, profissionais, de estudos e treinamento e de saúde. Para cada uma delas há uma exigência diferente de documentação. As informações estão disponíveis no site da embaixada alemã.

Os passageiros provenientes do Brasil ou que tenham permanecido no Brasil nos 14 dias que antecederam a viagem devem apresentar um teste de SARS-CoV-2 negativo na entrada. Os testes realizados no Brasil, no entanto, não são reconhecidos. O ideal é fazer o teste no aeroporto de chegada.

PORTUGAL

Cidadãos brasileiros só podem ingressar no país por motivos profissionais, de estudo, de reunião familiar, de saúde ou por razões humanitárias. Todos devem apresentar o resultado negativo do teste de SARS-CoV-2, que deve ter sido realizado no máximo 72 horas antes do voo.

Documentos que comprovem a necessidade de entrada no país serão solicitados na chegada a Portugal. Para esclarecer quais documentos são necessários, o consulado de São Paulo recomenda entrar em contato com o Serviço de Estrangeiros e Fronteiras português.



Itália

Na chegada à capital britânica, o oficial da imigração que o recebeu questionou quantas vezes ele já havia estado em Londres e quanto dinheiro ele tinha - no cartão de crédito e em espécie. “Ele não mencionou covid, quarentena, nada.” Ainda assim, o publicitário cumpriu o isolamento obrigatório de 14 dias. Terminado este período, comprou uma passagem para a Itália e embarcou em 2 de agosto, com um e-mail do consulado italiano em Londres informando que ele poderia entrar na Itália depois de cumprir o isolamento e mais uma carta-convite: desta vez, de uma empresa italiana para a qual trabalha como freelancer.

Embora sua origem naquele momento fosse Londres, o ingresso na Itália foi mais complicado. “A primeira coisa que me falaram na imigração foi que eu não poderia entrar por ser brasileiro. Fui levado para uma sala com pessoas de outras nacionalidades, mas mostrei todos os documentos, principalmente a comprovação de que havia cumprido a quarentena em Londres e a carta-convite, e o meu passaporte foi carimbado.” Na Itália, está proibido o ingresso de pessoas que transitaram ou estiveram recentemente no Brasil, salvo os italianos e

seus familiares que tenham residência registrada no país com data anterior a 9 de julho de 2020.

Agora, William está morando em uma pequena cidade a uma hora de Roma, onde trabalha remotamente e aguarda os trâmites de seu processo de cidadania. Na primeira semana na Itália, fez questão de ir até o Vaticano agradecer. “Eu sabia que podia não dar certo, mas decidi fazer a viagem mesmo assim. Se não fosse o Brexit, teria esperado mais.”

O QUE É NECESSÁRIO PARA VIAJAR PARA O EXTERIOR?

Apesar das restrições de viagens impostas aos brasileiros devido à pandemia de covid-19, alguns países têm normas menos severas ou exceções. As companhias aéreas costumam fazer uma primeira triagem, solicitando o teste negativo. A decisão fêz, no entanto, é sempre das autoridades de cada país.

Mas lembre-se: a recomendação é só viajar em caso de necessidade. Sempre entre em contato com os consulados e representações diplomáticas antes de embarcar, pois as regras mudam com frequência.

AMÉRICA LATINA

JAPÃO

Até pelo menos o dia 31 de agosto, o Brasil permanece na lista de países vetados no Japão.

EMIRADOS

ÁRABES UNIDOS

O país está aberto para brasileiros e estrangeiros sem restrições. No entanto, no momento do embarque é preciso apresentar o teste negativo de covid-19 (com coleta e resultado no prazo de até 96 horas). Na chegada em Dubai é feito um novo teste rápido cujo resultado sai em até 24 horas.



Herry Lawford / (CC BY 2.0)





KM PNEUS

som e acessórios

Os melhores
serviços
de geometria,
alinhamento
e balanceamento
computadorizado

Camera de Ré
Sensor de
Estacionamento
Som
Alarmes
Travas
Multimídia

Vidro Elétrico
Insulfilm
Troca de
óleo e filtro
Higienização
de ar condicionado



Continental®

IMPORTADOS

BRIDGESTONE



Firestone

BFGoodrich
TAKE CONTROL

GOODYEAR

PIRELLI

HANKOOK
driving emotion

DUNLOP

KUMHO TIRES

7

AQUI VOCÊ ENCONTRA O PNEU QUE VOCÊ PRECISA!

TODOS OS PRODUTOS EM ATÉ



10x

(SOB CONSULTA)

FAZEMOS A REVISÃO DE SUSPENSÃO E FREIOS GRÁTIS



Capota Maritima . Santo Antônio
Estribo . Protetor de Caçamba
Engate de carretinha.



PNEU CARECOU... KM PNEUS TROCOU!

BELLAVITA

Aparelhos auditivos - Pilhas - Acessórios



Seleção, Teste e Adaptação ☒

Acessórios ☒

de Aparelhos Auditivos ☒

Assistência Técnica ☒

Pilhas ☒

Protetor de Ouvido ☒

Moldes ☒

Teste Domiciliar ☒

PARCELAMOS
EM ATÉ

60x

SEU APARELHO AUDITIVO,
ATRAVÉS DO BB
CRÉDITO ACESSIBILIDADE



 **BANCO DO BRASIL**

*Mediante aprovação de cadastro



Fotos: Eva Marchesi

Elizabete de Menezes Simões

Fonoaudióloga CRFª 4282 - PR

Especialista em Audiologia nº 3317/06 •

Responsável Técnica •



46 3025.1902 46 98802-7749

 BellaVita - Centro Auditivo

bellavitacentroauditivopb@gmail.com

Rua Tocantins, 1702 . Centro . Pato Branco/PR

ARGOSY

aparelhos auditivos

ESTACIONAMENTO PRÓPRIO | LOJA TÉRREA