

Correio do Cidadão

ANO 8 Nº 1.747 R\$ 4,00

O jornal de Guarapuava e região.

SÁBADO E DOMINGO
7 e 8 de Maio de 2022

EDIÇÃO FECHADA ÀS 18H30M
1 cadernos - 16 páginas

CUIDADO COM O POSTE!



ARQUIVO/CORREIO

No primeiro quadrimestre de 2022, segundo dados da Energisa Sul-Sudeste, 121 acidentes envolvendo postes foram registrados na área de concessão da empresa. Destes, 17 aconteceram em Guarapuava, deixando 11.016 unidades consumidoras sem energia elétrica. No mês do Maio Amarelo, fica o alerta para os perigos dessas colisões e a orientação à comunidade sobre os procedimentos a serem adotados em caso de acidentes envolvendo postes. [Página 5](#)

SAÚDE

Atenção redobrada



ILUSTRATIVA/UNPLASH

Quando se trata de gestantes e mulheres que estão no período de puerpério - tempo de resguardo pós-parto com duração de quarenta dias, a atenção ao que se consome deve ser redobrada. É justamente nessas duas fases que a mãe e o bebê precisam de mais nutrientes. [Página 16](#)

Mulher é presa após furtar celulares e vender aparelhos

[Página 7](#)

AGRICULTURA

Tipo exportação

O Paraná apresentou crescimento de 240% no volume de pescados exportados no primeiro trimestre deste ano em comparação com o mesmo período de 2021, e elevou em 468% as receitas provenientes deste setor. [Página 8](#)

ECONOMIA

Proteção e tranquilidade

Oferecer aos cooperados da Coamo intermediação de seguro facilitando a contratação entre o segurado e seguradora, buscando o melhor preço e atendimento desde a sua efetivação até a regulação dos sinistros. Este foi o objetivo principal da criação da Via Sollus Corretora de Seguros, que completa 14 anos [Página 6](#)

Imperdível BIZ 110i
Escolha o melhor plano para você e conquiste sua Honda 0km

3 ANOS DE GARANTIA + 7 ANOS DE GARANTIA

É FÁCIL E FUNCIONA

Parcelas a partir de R\$ 163,23

Fone 42 3621 6500 Celular/Whatsapp 42 99929 0364

AV MANOEL RIBAS N° 2848 CENTRO - GUARAPUAVA - PR

www.lobomotos.com.br

ICTUS[®]
PRODUTOS PARA SAÚDE

Importante é se importar com a vida

f | @ ICTUSVIRTUAL.COM.BR

Rua Getúlio Vargas 1951 Centro Guarapuava PR 42 3622 1080 | 42 9 9138 3593 contato@ictusvirtual.com.br

BOCA DO LOBO

PROJETO

Os vereadores e as vereadoras de Guarapuava aprovaram nesta semana, em primeira e segunda votação, um projeto de lei que prevê a substituição dos tradicionais sinais sonoros das escolas por sinais adaptados e adequados para alunos com Transtorno do Espectro Autista. Entende-se, neste caso, como adequados sons que não apresentam risco de causar pânico ou qualquer outra forma de desconforto a estas pessoas. O objetivo é proporcionar segurança aos estudantes, já que é consenso entre médicos e pesquisadores de que ruídos violentos geram uma série de problemas aos autistas, como ataque de pânico e elevação da pressão arterial, podendo levar a problemas cardíacos sérios.

JUSTIFICATIVA

“O comportamento agressivo ocorre em virtude do autista não compreender o contexto da situação, isto é, ele não consegue prever o que vem depois e isso o assusta”, explica a justificativa da proposição. “A dificuldade sobre sua percepção acaba por desorganizar completamente a criança, adolescente ou até mesmo o adulto com Transtorno do Espectro Autista”, complementa.

SINAIS

O projeto ainda aponta que os tradicionais sinais das escolas afetam os demais alunos, professores e funcionários, oferecendo risco de prejudicar a audição, assim como à comunidade surda do município, já que “até mesmo os surdos mais profundos podem sofrer danos nos canais auditivos se expostos ao barulho excessivo”. De autoria da vereadora Profª Bia, a proposição foi aprovada por todos os vereadores e segue para sanção ou veto do prefeito Celso Góes.

INQUÉRITO

A ministra Cármen Lúcia, do Supremo Tribunal Federal (STF), determinou o envio do inquérito aberto contra o ex-ministro da Educação, Milton Ribeiro, para a Justiça Federal. Ele é investigado por irregularidades na liberação de verbas do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE).

NACIONAL. Caberá à União arcar com a remuneração. Dessa forma, estados, Distrito Federal e municípios ficarão responsáveis por pagar auxílios, gratificações e indenizações. Hoje, essa responsabilidade é compartilhada entre os três entes federativos

CONGRESSO PROMULGA EMENDA CONSTITUCIONAL QUE PREVÊ PISO SALARIAL PARA AGENTES DE SAÚDE

EQUIPE CORREIO

REPORTAGEM LOCAL

O Congresso Nacional promulgou na quinta-feira (5) a Emenda Constitucional 120, que garante um piso salarial nacional de dois salários mínimos (R\$ 2.424,00 em 2022), a agentes comunitários de saúde e de combate às endemias.

Caberá à União arcar com a remuneração. Dessa forma, estados, Distrito Federal e municípios ficarão responsáveis por pagar auxílios, gratificações e indenizações. Hoje, essa responsabilidade é compartilhada entre os três entes federativos.

Ainda pelo novo texto, esses profissionais deverão receber adicional de insalubridade, bem como aposentadoria especial pelos riscos vinculados à função.

Durante a solenidade, o presidente da Câmara dos Deputados, Arthur Lira (PP-AL), afirmou que a iniciativa faz justiça a esses profissionais que reivindicam o piso salarial há mais de três décadas “Todos conhecemos a dedicação desses profissionais e os riscos aos quais estão expostos em trabalho fatigante, lidando com condições adversas que exigem coragem e determinação”, disse.

O deputado Valtenir



Pereira (MDB-MT), autor da proposta, também comemorou a promulgação da medida que, segundo ele, faz justiça e confere dignidade aos 400 mil agentes comunitários de saúde e de combate a endemias.

“Os recursos chegarão diretamente ao bolso de cada um deles sem a possibilidade de desvio de finalidade ou confisco por estados e municípios”, frisou.

ENCONTRO

Arthur Lira recebeu o presidente da Assembleia da República de Portugal, Augusto Santos Silva, em encontro bilateral entre o Legislativo dos dois países e pediu ajuda ao parlamentar português no

debate sobre a adoção do semipresidencialismo no Brasil.

No modelo português, o presidente da República é eleito pelo voto popular e representa o Estado; já o primeiro-ministro é nomeado pelo presidente da República e, em regra, é o líder do partido mais votado em cada eleição para o Legislativo português (Assembleia da República).

Lira quer que representantes portugueses e de outros países que adotam sistema político semelhante, como Alemanha e França, contribuam com o debate no Brasil. Na Câmara, um grupo de trabalho debate a proposta, que terá vigência apenas em 2030, se for aprovada.

Para o presidente da Câmara, o semipresidencialismo permite que o Congresso seja cogestor da administração pública e assumam responsabilidades para governar.

“Vamos precisar fazer essa discussão da mudança de sistema no Brasil. É um tema polêmico, porque todos os candidatos de agora enxergam uma perda de poder. O Brasil é muito peculiar, a distância entre a capital do Amazonas e do Rio Grande do Sul corresponde à distância de Lisboa a Moscou”, disse Lira em pronunciamento conjunto com o parlamentar português. (Reportagem/foto: Assessoria/Ag. Câmara, com edição).

EXPEDIENTE

Direção Geral
André Ricardo Baldo Pacholek
Comercial
Maurício Manoel
comercial@correiodocidadao.com

Redação
Cristiano Martinez
martinez.correio@gmail.com

Edição de Arte e Projeto gráfico
Tiago Silva
tiago.correiodocidadao@gmail.com

Circulação: de terça a sábado*
*Sábado e domingo, edição conjunta
Tiragem: 11.500 exemplares

*Artigos e charges assinados são de responsabilidade de seus autores e não refletem necessariamente a visão do jornal.

MGP
COMUNICAÇÕES EIRELI-ME

CNPJ: 10.846.416/0003-40
Rua Artindo Ribeiro, 595, Centro
Guarapuava-PR | Telefone: (42) 3304-3218

DIA DAS MÃES. Para especialista, treinar em companhia é uma maneira de aproveitar o tempo e gastar energia. Ele avalia ainda que os adultos geralmente encaram os exercícios físicos como um esforço, mas as crianças podem ver os treinos como uma nova oportunidade de diversão a ser explorada

TRÊS DICAS PARA PRATICAR EXERCÍCIOS FÍSICOS COM A FAMÍLIA

EQUIPE CORREIO

REPORTAGEM LOCAL

Fazer exercícios físicos regularmente é um hábito saudável que pode trazer benefícios por toda a vida. Por isso, ao ter filhos, é recomendável inseri-los o quanto antes em um estilo de vida saudável.

“É uma maneira de todos se relacionarem por meio de uma experiência compartilhada, além de incentivar as crianças a gastarem energia de maneiras positivas, ajudar a criar autoconfiança e ser uma grande diversão, tanto para os pais quanto para os filhos”, destaca Liora Bels, especialista em bem-estar do Freeletics, aplicativo líder em exercícios físicos e estilo de vida com uso de inteligência artificial.

Para a especialista, os adultos geralmente encaram os exercícios físicos como um esforço, mas as crianças podem ver os treinos como uma nova oportunidade de diversão a ser explo-



rada. “Ao praticar uma atividade com a família, a ideia é manter o ambiente divertido e sem pressão”, recomenda. “Separe um tempo específico para o treino em família, envolva seus filhos no planejamento da atividade e misture jogos, brincadeiras e exercícios de treino mais tradicionais”, completa.

AQUECIMENTO

Independentemente do plano para o treino em família, é interessante criar o hábito de fazer um aquecimento antes

da atividade principal e um desaquecimento depois. “Isso evita lesões durante os exercícios e favorece uma recuperação rápida posteriormente. Além disso, para as crianças, mostra que as atividades seguem uma estrutura, dando a sensação de início, meio e fim”, explica Liora.

Exercícios simples como pulos no lugar ou polichinelos são excelentes opções para aquecimento e, para o desaquecimento, alguns alongamentos, como o de ombros,

braços ou alcançar os dedos do pé. “É uma ótima oportunidade para ensinar às crianças a importância desses movimentos”, pontua.

BRINCADEIRAS

O pega-pega, por exemplo, é uma brincadeira clássica que diverte a família inteira. Além de ajudar as crianças a desenvolver foco, reflexos e a resistência respiratória de todos.

A dança é outra maneira da família se envolver ativamente com uma música que todos

gostem. “Escolham em conjunto algumas músicas agitadas e façam uma ‘festa dançante’, na qual todos fazem seus próprios movimentos de dança enquanto a música está tocando”, ressalta Liora.

Os treinos em família são ótimas oportunidades para ensinar aos filhos exercícios básicos com peso corporal que todos podem fazer juntos. Entre eles estão opções como abdominais, agachamentos e flexões. “A atenção deve ser redobrada

com a execução do movimento correto”, explica a especialista.

“Incluir essas ideias nos treinos traz vários benefícios, elas ajudam seus filhos a entender o que é uma boa execução, além de deixá-los acostumados com os exercícios que poderão usar nos treinos à medida que crescerem, para que o básico pareça fácil e familiar quando estiverem maiores”, completa.

AR LIVRE

Treinar em família também pode ser tão simples quanto sair para fazer uma caminhada, corrida ou passeio de bicicleta pela natureza. É uma maneira fácil de envolver todos em uma prática de cardio, passando tempo juntos enquanto desfrutam do meio ambiente. Estudos indicam que passar tempo na natureza melhora o humor, reduz o estresse e pode aumentar os níveis de vitamina D em dias ensolarados. (Reportagem: Assessoria, com edição; Foto: Freeletics)

JUDÔ

Treinos auxiliam na defesa pessoal e na conduta disciplinar de alunos

EQUIPE CORREIO

REPORTAGEM LOCAL

Chegando ao Brasil por volta de 1922, o judô precisou de vários anos para se popularizar no país e ganhar cada vez mais o número de adeptos. Nesse último ano, as escolinhas oferecidas pela Secretaria de Esportes e Recreação de Guarapuava, decidiu

aderir ao esporte e ofertá-lo à população do município.

Desde meados de abril de 2021, o professor Vagner Mucci, dá aulas de judô a 18 participantes, de 8 a 16 anos, fortalecendo o condicionamento físico, o raciocínio lógico e a disciplina com os alunos.

“Nas escolinhas, eu prezo muito pela disciplina,

respeito, comportamento, hierarquia e a socialização entre os colegas. Isso é fundamental na prática esportiva, e no judô é muito explorado. Além de a gente trabalhar todos os exercícios para fortalecimento físico e psicológico, ensinamos a todos para que tenham qualidade de saber se defender em algumas situações”, destaca o profes-

sor Vagner.

As aulas do professor Vagner são nas terças e quintas-feiras, das 14h às 15h, no Espaço Cidadão Primavera. Nas segundas e quartas-feiras, das 12h30 às 16h30, as aulas são no Cras Industrial.

Além das aulas do professor Vagner, o professor José de Assis Santos também oferece aulas de judô

nas segundas/quartas e sextas-feiras, das 8h30 às 11h30, no CIE Mezanino e nas terças e quintas-feiras, das 8h30 às 11h30 e das 13h30 às 16h30, também no CIE. Quem tiver interesse em participar, deve se inscrever nas aulas na Secretaria de Esportes e Recreação. (Reportagem: Secom, com edição)

ESTÉTICA. Especialista ensina truques fáceis para pele, cabelos e unhas para reproduzir no conforto de casa

2 DICAS RÁPIDAS DE BELEZA PARA AS MAMÃES

EQUIPE CORREIO

REPORTAGEM LOCAL

O Dia das Mães é uma data para relembrar todo o trabalho duro que as mães têm pelos filhos, e para as futuras mamães, a ansiedade de viver esse mundo novo e mágico. Para quem pensa em apostar nos tratamentos estéticos nos próximos meses em salões e clínicas estéticas, com a ajuda de equipamentos que facilitam a recuperação da pele e do corpo como drenagens linfáticas, radiofrequência, fotodepilação e carboxiterapia.

PELE LIMPA

Por mais tumultuado que seja o seu dia, nunca pule a limpeza da pele. A dica é aproveitar a hora de escovar os dentes (de manhã e antes de dormir) e caprichar na limpeza com sabonetes específicos, orientados pelo profissional da estética. A água micelar pode ser usada também, uma vez ao dia, já que faz uma limpeza profunda da pele. Se preferir, os lenços higienizantes são bem práticos. Outra dica é usar um pouco de mel e açúcar para esfoliar o rosto, esse método caseiro remove as células mortas e deixa a pele lisinha

- esse procedimento deve ser feito 1 vez por semana.

CABELO HIDRATADO

Uma das dicas rápidas de beleza para as mães que podem ser feitas tranquilamente em casa é a hidratação. Embora muitas pessoas pensem que o procedimento só funciona em salão de beleza, saiba que atualmente existem ótimos produtos para você fazer de forma caseira e com a mesma eficácia. Além disso, enquanto o produto age no cabelo, é possível fazer outras coisas. Utilize o creme hidratante de sua preferência.

Você é a
melhor
mãe do
mundo!!!

Feliz dia das mães.

ICTUS
PRODUTOS PARA SAÚDE



Mãe é amor, doação, porto seguro. Mas é, acima de tudo, luta, coragem e força.

Que Deus abençoe todas as mães. **Vocês merecem ser felizes todos os dias!**

Feliz dia das mães!

Cristina Silvestri
Deputada Estadual
**Cristina
Silvestri**

FORNECIMENTO DE ENERGIA. No mês do Maio Amarelo, a Energisa Sul-Sudeste reforça o alerta para os perigos dessas colisões e orienta a comunidade sobre os procedimentos a serem adotados em caso de acidentes envolvendo postes

GUARAPUAVA CONTABILIZA 17 ACIDENTES ENVOLVENDO POSTES

EQUIPE CORREIO

REPORTAGEM LOCAL

No último dia 27 de abril, parte do Centro de Guarapuava ficou sem energia durante cerca de 30 minutos. A queda foi repentina e inesperada. Motivo? Um acidente de trânsito.

Naquela manhã, dois veículos se chocaram no cruzamento das ruas Dr. Xavier da Silva e Capitão Frederico Virmond. Como consequência do forte impacto, um deles bateu contra um poste de luz, interrompendo a energia elétrica em algumas ruas da região central do município.

Mas essa não foi a primeira ocorrência de tal natureza na “terra do lobo bravo” em 2022. Segundo a empresa, apenas nos quatro primeiros meses deste ano, 121 acidentes envolvendo postes foram registrados na área de concessão da Energisa. Destes, 17 aconteceram em Guarapuava.

O gerente do Departamento de Projetos, Construção e Manutenção da Energisa Sul-Sudeste, Luiz Moretto Vicentin Junior, expõe que esses 17 acidentes deixaram 11.016 unidades consumidoras sem energia elétrica. “Houve situações em que uma colisão causou danos a mais de um poste, rompeu cabos e comprometeu o funcionamento da

rede elétrica. E, ainda que o impacto da batida não interrompa o fornecimento da energia imediatamente, muitas vezes precisamos realizar um desligamento emergencial para substituir os postes e executar os reparos nas demais estruturas”, via assessoria.

ALERTA

No mês em que o Movimento Maio Amarelo ascende as discussões sobre os acidentes de trânsito no mundo todo, a Energisa Sul-Sudeste reforça o alerta para os perigos dessas colisões e orienta a comunidade sobre os procedimentos a serem adotados em caso de acidentes envolvendo postes.

Para minimizar o impacto desses desligamentos coletivos, a rede de distribuição da Energisa conta com uma tecnologia que permite realizar manobras no sistema elétrico de maneira remota, a fim de agilizar o restabelecimento da energia para o maior bloco de clientes possível, enquanto as equipes se dirigem para os trabalhos no local do acidente.

Paralelamente, a distribuidora tem investido na instalação de equipamentos de proteção nos postes, semelhantes aos utilizados nas pistas de corridas automobilísticas. Feitas com borracha e areia, essas estruturas

são instaladas em pontos estratégicos e de grande movimentação, e ajudam a diminuir o impacto da batida e garantir a segurança do condutor e do poste atingido.

“Porém, o que nos preocupa não são apenas os danos e reposição dos postes, mas também a segurança das pessoas que se envolvem nesses acidentes ou que estejam passando pelo local”, reforça Moretto.

Isso porque, além das graves consequências para os ocupantes dos veículos na hora da batida, outras pessoas correm o risco de sofrer um choque elétrico, até fatal, ao ter contato com cabos energizados caídos no chão ou sobre o veículo. “Então é imprescindível que os ocupantes do veículo permaneçam dentro dele, sem tocar nas partes metálicas, aguardando a chegada de uma equipe especializada da distribuidora, que irá realizar os procedimentos com a máxima segurança. E, quem se deparar com um acidente, precisa manter a distância e entrar em contato com a Energisa e com o Corpo de Bombeiros”, complementa Juliana Volpi Favaretto, coordenadora de Saúde e Segurança da Energisa Sul-Sudeste. (Reportagem: Redação e Assessoria; Foto: Arquivo/Correio)

O AMARELO É DE ALERTA

O mês chama a atenção para os acidentes e mortes no trânsito e o Sesi Paraná tem estudo inédito no Brasil para diminuir os acidentes de trajeto

■ Por Sistema Fiep

Cerca de um a cada cinco acidentes de trabalho registrados por ano no Brasil – são 500 mil no total – ocorre no trajeto casa-trabalho-casa. Ou seja, mais de 100 mil acidentes por ano, abrangendo as diversas modalidades de transporte.

Nesses índices, há um número elevado de vítimas fatais, de afastamentos por lesões e de aposentadoria por invalidez, que afetam diretamente o desenvolvimento humano e social do país, além do funcionamento do setor produtivo.

Foi por isso que o Sesi Paraná, em parceria com o Centro Internacional de Formação de Autoridades e Líderes (CIFAL Curitiba) e o Observatório Nacional

de Segurança Viária (ONSV), realizou o estudo “A Caminho do Trabalho: uma pesquisa sobre acidentes de trajeto no setor industrial do Paraná”. O objetivo é mapear informações para instrução de diretrizes e políticas de redução dos acidentes de trajeto.

Por meio dos resultados, foi possível apontar caminhos para diminuir os índices.

Confira cinco deles:

- Realização de campanhas de sensibilização, principalmente com foco em colaboradores mais jovens, do sexo masculino e com menos tempo de empresa.

- Suporte e orientação para micro e pequenas empresas no desenvol-

vimento de ações de sensibilização.

- Incentivo à oferta de sistema de transporte coletivo.

- Incentivo ao uso do transporte público.

- Realização de iniciativas de orientação às empresas para o registro de informações sobre acidentes.

Para conhecer a pesquisa na íntegra, acesse sesipr.com.br/segurancaviaria.



Foto: AdobeStock

“A Caminho do Trabalho: uma pesquisa sobre acidentes de trajeto no setor industrial do Paraná” traz dados e sugestões para redução de acidentes de trajeto

VIA SOLLUS 14 ANOS. “A corretora tem um grande volume de seguros contratados de veículos, máquinas, prestamista, que é o seguro da dívida, residência, entre outros. Com a adesão ao seguro por meio da Via Sollus, constatamos que diminuíram o número de endividamentos dos cooperados”, diz José Aroldo Gallassini

PROTEÇÃO COM TRANQUILIDADE PARA MILHARES DE SEGURADOS

EQUIPE CORREIO

REPORTAGEM LOCAL

Oferecer aos cooperados da Coamo intermediação de seguro facilitando a contratação entre o segurado e seguradora, buscando o melhor preço e atendimento desde a sua efetivação até a regulação dos sinistros. Este foi o objetivo principal da criação da Via Sollus Corretora de Seguros, que neste mês de maio completa 14 anos de existência.

“A Via Sollus está crescendo e se modernizando cada vez mais para melhorar seus serviços, visando a proteção necessária com tranquilidade e segurança, sempre em parceria com as cooperativas Coamo e Credicoamo. Além dos cooperados e funcionários das cooperativas, a corretora atende toda a comunidade, ou seja, qualquer cidadão não cooperado ou funcionário pode aderir aos diversos seguros oferecidos pela Via Sollus”, explica Jair Alberto Schommer, gerente da Via Sollus.

O presidente dos Conselhos de Administração da Coamo e Cre-



Gallassini é presidente dos Conselhos de Administração da Coamo e Credicoamo

dicoamo, José Aroldo Gallassini, lembra dos objetivos da criação da Via Sollus Corretora de Seguros. “A Coamo sempre primou para dar segurança a todo o quadro social e como tínhamos necessidade, criamos em 2008 uma empresa corretora de seguros, uma vez que nem a Coamo e nem a Credicoamo podiam fazer isso”. Além do seguro agrícola, foram incluídos outros tipos de seguro, já que a Coamo contratava com

terceiros, seguros para todas as instalações da cooperativa e produção recebida, os quais geravam um custo alto.

“A Via Sollus foi criada e vem crescendo com atendimento de qualidade aos seus segurados. A corretora tem um grande volume de seguros contratados de veículos, máquinas, prestamista, que é o seguro da dívida, residência, entre outros. Com a adesão ao seguro por meio da Via Sollus, constatamos que diminuíram o número de

endividamentos dos cooperados. Eles sabem da garantia e tranquilidade que tem com os serviços oferecidos pela Via Sollus”, considera Gallassini.

TRAJETÓRIA

O presidente Executivo da Credicoamo, Alcir José Goldoni, destaca a trajetória positiva da Via Sollus, que trouxe muitos benefícios aos cooperados, funcionários e a comunidade.

Segundo ele, a Credicoamo foi uma das

responsáveis pelo crescimento da Via Sollus. “Quando o associado vem financiar seu custeio, máquinas, barracão ou qualquer outro bem, já faz o seguro. A Via Sollus acabou propiciando ao associado uma segurança maior em termos de proteger seu patrimônio e levar tranquilidade à família. O seguro traz o benefício da proteção e tranquilidade. No caso do seguro agrícola, quando há frustração de lavoura, o produtor pode não ter todo o ganho esperado, mas com certeza, não arcará com dívidas, visto que o seguro cobre o valor contratado, ou seja, não tem um retrocesso na atividade agrícola”.

Um dos fatores que contribui para o sucesso da Via Sollus, é o fato de que a empresa carrega a marca Coamo, que é uma cooperativa com a transparência e confiança dos cooperados e da comunidade. Além disso, a Via Sollus busca um custo adequado à atividade, prestação de serviço, um atendimento diferenciado e humanizado, para fazer a diferença ao segurado. (Reportagem/Foto: Assessoria)

INDICADORES

Valores de aluguéis residenciais sobem 0,82% em abril, diz FGV

EQUIPE CORREIO

REPORTAGEM LOCAL

O Índice de Variação de Aluguéis Residenciais (Ivar), medido pela Fundação Getúlio Vargas (FGV), teve alta de 0,82% em abril deste ano. Em março, o indicador havia subido 0,81%.

Com o resultado, o índice, que mede a variação dos aluguéis nas cidades de São Paulo, Rio de Janeiro, Belo Horizonte e Porto Alegre, acumula alta de 8,24% em 12 meses, a maior taxa desde o início da série histórica da pesquisa, iniciada em janeiro de 2019.

Entre as quatro cidades, a maior variação foi observada em São Paulo (1,27%), que em março havia registrado inflação de 1,30%. Já Porto Alegre foi a única capital com alta da taxa de março para abril, ao passar de uma deflação (queda de preços) de 1,25% para uma inflação de 0,82% no

período. O Rio de Janeiro teve uma queda na taxa, ao passar de 1,44% em março para 0,31% em abril. Já Belo Horizonte passou de uma alta de preços de 2,32% em março para uma deflação de 0,07% no período. A taxa acumulada em 12

meses subiu nas quatro cidades: São Paulo (de 4,09% no acumulado de março para 6,54% no acumulado de abril), Rio de Janeiro (de 7,27% para 8,7%), Belo Horizonte (de 14,11% para 14,87%) e Porto Alegre (de 4,98% para 7,17%). (Reportagem: Ag. Brasil)

BO**BR 277**

A Polícia Rodoviária Federal (PRF) atendeu um acidente com óbito na manhã de sexta-feira (6) na BR 277 em Laranjeiras do Sul. Conforme informações repassadas à imprensa, houve um capotamento na altura do Km 448, ocasionando na morte de uma pessoa. De acordo com o sistema do Corpo de Bombeiros, que também foi acionado, a vítima é um homem (32 anos) e o veículo um Citroen/C3 90M Tendance. Nenhum dos órgãos informou se havia mais pessoas no automóvel e se o homem era o condutor do carro.

PITANGA

Um idoso (69 anos) foi vítima de roubo na noite de quinta-feira (4) no Parque do Lago de Pitanga. Segundo o que foi relatado pelo senhor aos policiais, ele realizou vários saques em agências bancárias do município e à noite conheceu um homem no terminal rodoviário. De lá, os dois saíram para beber juntos e ao chegarem no parque do lago o idoso foi surpreendido. Usando de força física, o homem roubou uma quantia em dinheiro. A Polícia Militar (PM) realizou patrulhamentos e foi até os bares onde ambos estavam, mas o autor não foi encontrado.

FALECIMENTOS**6 de maio**

HELENA SANTIN (84 ANOS)
 JOSÉ ALVES DE LIMA (60 ANOS)
 LUIZ FELIPE RIBEIRO RIVA (17 ANOS)

*Para mais informações, entre em contato com a Central de Triagem (Capitão Frederico Virmond, 1.913, Centro) pelos telefones (42) 9.8404-3999 e (42) 3623-8495.

FURTO. O crime ocorreu no Centro de Guarapuava e foi registrado por câmeras de segurança do local; depois, a autora vendeu os itens para uma adolescente

EM GUARAPUAVA, MULHER É PRESA APÓS FURTAR CELULARES E VENDER APARELHOS

EQUIPE CORREIO

REPORTAGEM LOCAL

Uma mulher (20 anos) foi detida pela Polícia Militar (PM) na tarde de quinta-feira (5) no bairro Batel após ser reconhecida como autora de um furto no Centro. Conforme informações do boletim de ocorrência, a dona de uma loja acionou a polícia por volta das 8h40 relatando que ao chegar no estabelecimento encontrou o local com sinais de arrombamento.

A vítima contou ainda que viu pelas câmeras de segurança que uma mulher entrou pela janela do banheiro e furtou dois celulares e algumas peças de roupas. De acordo com a PM, foi realizado o rastreamento dos aparelhos, indicando a localização próximo à loja, porém, os policiais fizeram um patrulhamento e não localizaram a suspeita.

Por volta das 13h, os proprietários voltaram a acionar a equipe, afirmando que reconheceram a autora e indicaram o endereço onde ela estava, no bairro Batel. Lá, os agentes fizeram a abordagem e ela acabou admitindo o furto. Além disso, segundo a PM, a mulher também relatou que havia vendido os celulares a um adolescente (16 anos) pelo valor de R\$ 50.

O boletim de ocorrência aponta que a equipe se deslocou até a casa do jovem, onde ele acabou confirmando o fato e mostrando onde haviam escondidos os aparelhos. Tanto a autora, quanto o



adolescente foram encaminhados até a 14ª Subdivisão Policial (SDP).

APREENSÃO

Operações distintas do Batalhão de Polícia Rodoviária (BPRV), da Polícia Militar, culminaram nesta semana com a apreensão de 80 quilos de maconha. Elas ocorreram em Cascavel, Francisco Beltrão, Rolândia, Pinhais e Piraquara.

Uma das ações foi realizada em frente ao Posto Rodoviário de Rolândia (Norte), com as equipes do Canil/BPRV, NOC e Denarc/PC. Vinte quilos da droga foram encontrados em um ônibus que fazia o itinerário de Guaíra para Londrina.

A segunda apreensão, na região de Francisco Beltrão (Sudoeste), aconteceu após policiais rodoviários abordarem um carro que transportava 45 quilos de maconha. Dentro do veículo

havia dois homens e uma mulher. Ambos foram encaminhados para a Delegacia da cidade. A terceira apreensão foi em Cascavel. Os policiais abordaram um ônibus e no compartimento de bagagens havia uma mala com peso desproporcional. O condutor foi identificado pelo bilhete de passagem e confirmou a posse de maconha. O adolescente (17 anos) informou que levaria a droga até a cidade de Cambará, onde reside, pela quantia de R\$ 500. Eram 15 quilos de maconha e 1,5 quilo de skunk.

A quarta situação ocorreu na Região Metropolitana de Curitiba, durante a operação Duas Rodas, realizada em Piraquara e Pinhais. Duas pessoas foram encaminhadas para lavratura de Termo Circunstanciado por posse de entorpecentes, mas em pequenas quantidades.

LEILÃO

A Polícia Rodoviária Federal (PRF) no Paraná realiza leilão virtual de veículos retidos, abandonados, removidos ou recolhidos a qualquer título, que se encontrem há mais de 60 dias nos pátios das Unidades Operacionais vinculadas à PRF no estado.

As sessões públicas de lotes de sucata com motor aproveitável e inservível, além de veículos conservados são realizadas exclusivamente no sistema eletrônico "on-line" (internet) no site <https://www.kronbergleiloes.com.br>. A próxima sessão pública será no dia 14 de maio, às 9h.

Os veículos recolhidos são das regiões de Pato Branco, União da Vitória, Lapa, Capanema, Foz do Iguaçu, Santa Tereza do Oeste, Guarapuava e Imbituva. (Reportagem: Redação e Agências; Foto: Ilustrativa/Pixabay)

CENÁRIO ESTADUAL. Boletim Semanal de Conjuntura Agropecuária mostra ainda, entre outros assuntos, que os produtores independentes de suínos sentiram mais que os integrados a pressão no custo de produção durante o primeiro trimestre

PARANÁ EXPORTA 240% MAIS PESCADOS E RECEITA CRESCE 468% NO PRIMEIRO TRIMESTRE

EQUIPE CORREIO
REPORTAGEM LOCAL

O Paraná apresentou crescimento de 240% no volume de pescados exportados no primeiro trimestre deste ano em comparação com o mesmo período de 2021, e elevou em 468% as receitas provenientes deste setor. Este é um dos assuntos analisados pelo Departamento de Economia Rural (Deral), da Secretaria de Estado da Agricultura e do Abastecimento (Seab), no Boletim Semanal de Conjuntura Agropecuária referente à semana de 29 de abril a 5 de maio.

O registro do Agrostat, sistema do Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento que oferece visão detalhada de exportações e importações do agronegócio brasileiro, mostra que os 240% a mais

no volume de pescados exportados pelo Paraná representam um salto de 350 toneladas para 1,2 mil toneladas, enquanto a receita disparou de US\$ 568 mil no primeiro trimestre do ano passado para US\$ 3,2 milhões entre janeiro e março de 2022.

Ainda que a piscicultura seja, por enquanto, uma atividade com menos expressão que outras do agronegócio paranaense, os números mostram, segundo o Boletim de Conjuntura, que há um movimento da indústria para aumentar a representatividade na balança comercial. O Paraná desponta como o principal produtor de peixes de cultivo no Brasil. No último levantamento do Anuário PeixeBR, referente a 2021, o Estado alcançou a marca de 188 mil toneladas, das quais 182 mil de

tilápias.

Essa espécie, na forma congelada, foi o principal item da exportação no Estado, representando mais de 80% do volume. Os Estados Unidos lideraram as importações no primeiro trimestre deste ano – compraram 789 toneladas. A quantidade é 399% superior à adquirida de janeiro a março de 2021, e representa 66% de toda a exportação de pescado do Paraná.

SUÍNO E PECUÁRIA

O documento elaborado pelos técnicos do Deral apresenta também um panorama sobre a pressão dos custos de insumos para a produção da carne suína, particularmente em razão do preço do milho. A análise mostra que os menos de 20% de produtores independentes, ou seja, aqueles não integrados a uma



indústria ou cooperativa, sentiram mais o impacto.

Para os produtores de leite do Estado, o pagamento pelo litro teve alta de 22,5% em abril, comparativamente ao mesmo mês de 2021. No entanto, dados do Centro de Estudos Avançados em Economia Aplicada (Cepea/Esalq/USP) mostram que o custo efetivo total da pecuária leiteira no Brasil subiu, em média, 14% nos últimos 12 meses.

MANDIOCA E FEIJÃO

As chuvas regulares em todas as regiões do Paraná facilitam o trabalho de colheita da mandioca. Além disso, segundo produtores, as temperaturas mais baixas nos últimos dias tendem a elevar o teor de amido, o que garante melhor preço. A previsão é de colher mais de 2,8 milhões de toneladas na safra 2021/22.

No entanto, as chuvas preocupam os produtores de feijão. A colheita começou na semana passada e atingiu 7% da área de 301.287 hectares. A estimativa é que a maioria das 605 mil toneladas projetadas para o Estado seja colhida ainda neste mês.

SOJA, MILHO E TRIGO

Com a colheita da safra de soja 21/22 encerrada e

produção abaixo do esperado, o mercado está se preparando para comercializar os 50% dos 11,8 milhões de toneladas que ainda não foram vendidos. Nas duas últimas safras, neste mesmo período, as vendas já superavam 70%, e com volumes maiores de produção. Quem tem onde estocar aguarda preços ainda melhores.

No milho, o registro é para a piora nas condições de lavoura apontada no relatório semanal de plantio e colheita. Em parte, isso se deve aos temporais do final de abril nas regiões Oeste e Sudoeste. O plantio do trigo, que já ocupa 13% da área, evolui bem no Estado e segue dentro do calendário agrícola, aproveitando as condições de campo favoráveis. (Reportagem/foto: ANPr, com edição).

GRÃO

Embarques pelo Corredor de Exportação do Porto de Paranaguá crescem 7,4%

EQUIPE CORREIO
REPORTAGEM LOCAL

O volume de grãos sólidos embarcado pelo Corredor de Exportação do Porto de Paranaguá foi 7,4% maior no primeiro quadrimestre deste ano, comparado ao mesmo período de 2021. Em 2022, de janeiro a abril, 5.975.114 toneladas de soja, farelo, trigo e milho saíram pelo complexo.

Nos mesmos meses do ano passado, foram 5.561.822 toneladas.

“Os principais responsáveis pela alta foram farelo de soja e milho carregados pelos três berços que compõem o corredor”, explica o diretor-presidente da Portos do Paraná, Luiz Fernando Garcia.

Em percentual, o maior aumento ocorreu nos embarques de milho, com alta

de 35%: 798.152 toneladas neste ano e 591.538 toneladas em 2021. Em volume, pesaram os embarques de farelo de soja. Enquanto no ano passado as exportações somaram 1.288.261 toneladas, nos últimos quatro meses foram 1.551.553 toneladas – 20,4% mais.

De soja em grão, neste ano, o volume somou 3.592.513 toneladas, apenas 75.510 toneladas a menos que no

ano passado (3.668.023 toneladas). O trigo, um produto que costuma ser importado pelo Porto de Paranaguá, teve um pequeno saldo de exportação pelo Corredor Leste. Em fevereiro, neste ano, 32.805 toneladas foram embarcadas, mais que o dobro das 14 mil toneladas registradas no mesmo mês, em 2021.

No ano passado, nos me-

ses de março e abril, não houve embarque de milho pelo Corredor de Exportação do porto paranaense. Já em março e abril deste ano, 107.232 e 371.992 toneladas do grão, respectivamente, saíram pelos três berços. O volume registrado em abril foi quase 247% maior que o registrado no mês anterior. (Reportagem: AEN, com edição)

#curta!

TELEVISÃO. “Os Imigrantes” marca o lançamento do segundo horário de folhetins na programação da TV Brasil, que passa a exibir tramas emocionantes na telinha também às 18h a partir desta segunda-feira (9). Com 190 episódios, trama escrita por Benedito Ruy Barbosa é considerada uma das novelas brasileiras de maior duração

ODISSEIA NA TELINHA

EQUIPE CORREIO
REPORTAGEM LOCAL

Clássico da teledramaturgia no país, “Os Imigrantes” (1981/82) marca o lançamento do segundo horário de folhetins na programação da TV Brasil, que passa a exibir tramas emocionantes na telinha também às 18h a partir desta segunda-feira (9). No ar de segunda a sábado, a novela antecede o conteúdo jornalístico transmitido ao vivo, às 19h, enquanto a histórica produção “A Escrava Isaura” é a atração da faixa nobre, às 20h, com destaque de público no canal.

Gestora da TV Brasil, a Empresa Brasil de Comunicação (EBC) adquiriu os direitos de exibição da obra depois da repercussão positiva de folhetins anteriores. O contrato de licenciamento permite exibir a novela em sinal aberto e fechado, pelas afiliadas da Rede Nacional de Comunicação Pública (RNCP), pela TV Brasil Web e pelo aplicativo TV Brasil Play. A novela tem horário alternativo na madrugada, à 01h15.

A novidade reforça o empenho institucional em oferecer programação de qualidade para o cidadão brasileiro, segundo Glen Valente, diretor-presidente da EBC.

“A transmissão da novela ‘Os Imigrantes’ atende ao



interesse da empresa em promover atrações nacionais que contribuam para o desenvolvimento da consciência crítica das pessoas. O alcance de novos públicos é um dos objetivos da exibição de obras que atravessam gerações como as novelas escolhidas pelo canal para sua grade”, afirma Glen Valente.

A nova janela para atrações do gênero acompanha a saga dos imigrantes que vieram para o Brasil no final do século 19. Sempre no mesmo horário, às 18h, os capítulos do premiado folhetim terminam para o início do telejornal Repórter Brasil, às 19h, e do programa esportivo Stadium, às 19h40.

TRAMA

Considerada uma das novelas brasileiras de maior duração, com 190 episódios, “Os Imigrantes” reúne elenco de astros para revelar os desafios

dos estrangeiros ao chegar em território nacional.

Os atores Rubens de Falco, Othon Bastos e Altair Lima vivem personagens homônimos, mas de países distintos. Os protagonistas interpretam um italiano, um português e um espanhol chamados Antônio.

A obra - escrita pelo consagrado autor Benedito Ruy Barbosa e dirigida por Atílio Riccò e Henrique Martins - teve sua primeira exibição entre 1981 e 1982 na TV Bandeirantes. O folhetim foi uma das obras que marcou a

carreira do novelista.

Elogiada pela crítica especializada e reconhecida pelos espectadores, a produção alcançou um público cativo. Entre as conquistas de “Os Imigrantes” estão diversas premiações da época como o Troféu Imprensa e várias categorias da láurea concedida pela Associação Paulista de Críticos de Arte (APCA).

Desenvolvida em cinco fases, com passagens de tempo entre os capítulos, e mudanças em núcleos do elenco, a narrativa ganhou sequência com o

subtítulo Terceira Geração para completar a história das famílias que se estabeleceram no Brasil.

A redação da etapa final da trama com o enredo que envolve os acontecimentos com os descendentes dos imigrantes foi elaborada por Renata Pallottini e Wilson Aguiar Filho. Essa etapa da produção de dramaturgia foi supervisionada por Antônio Abujamra e Antonino Seabra.

Com performances audaciosas, a novela “Os Imigrantes” traz grande elenco com dezenas de personalidades das artes cênicas.

Referência na dramaturgia nacional, a novela tem fotografia marcante com bonitas cenas que se destacam pelo impacto visual positivo. Além dos cenários, a produção também conta com figurinos de época e caracterização apropriada para cada fase da história que acompanha a ação de personagens desde o século 19 até o início dos

anos 1960.

CONFLITOS

O enredo de “Os Imigrantes” retrata com ousadia a odisseia dos estrangeiros que saíram de suas nações para tentar a sorte no Brasil. Eles chegaram à América do Sul no final do século 19 com muitos sonhos na bagagem.

A produção acompanha a vida de famílias que ajudaram a construir o país com atuação em setores variados da economia, mas principalmente nas lavouras de café do interior de São Paulo.

A novela acompanha a rotina de diversos personagens que enfrentam desventuras no Brasil em tramas envolventes. Os primeiros capítulos destacam a chegada dos três Antônio ao país no final do século 19. A segunda fase caracteriza a vida das famílias 25 anos depois nas décadas de 1910 e 1920.

A terceira etapa do folhetim apresenta os netos dos imigrantes nos anos 1930. Os dramas da velhice do trio principal enquanto a família cresce são abordados na quarta fase da produção que se estende pela década de 1940.

Já na quinta fase, no começo dos anos 1950, a saga das novas gerações é revelada com a morte dos patriarcas. (Reportagem: Ag. Brasil; Foto: Reprodução)



ARTES CÊNICAS. Projeto propõe a descentralização e o acesso a bens culturais por meio de apresentações e ações de mediação teatral a crianças de vários lugares do Estado, em conformidade com as premissas do Plano Estadual de Cultura

PARANÁ LANÇA PROJETO QUE VAI LEVAR TEATRO PARA CRIANÇAS

EQUIPE CORREIO

REPORTAGEM LOCAL

O Projeto Crianças no Teatro, com incentivo da Audi do Brasil, começou a ganhar corpo na quinta-feira (5) com a assinatura de um termo de parceria entre o Governo do Estado e a Audi Brasil. Participaram do ato o governador Carlos Massa Ratinho Junior, o diretor-presidente da Audi Brasil, Daniel Rojas, a superintendente-geral da Cultura, Luciana Casagrande Pereira, e o secretário da Fazenda, Renê Garcia Junior.

O projeto propõe a descentralização e o acesso a bens culturais por meio de apresentações e ações de mediação teatral a crianças de vários lugares do Estado, em conformidade com as premissas do Plano Estadual de Cultura.

Com o intuito de estimular o bom hábito de ir ao teatro e promover formas de acesso, inclusão social e formação de plateia, a iniciativa irá fomentar a circulação de companhias teatrais paranaenses por teatros de 16 municípios distribuídos nas oito macrorregiões histórico-culturais do Estado, atingindo um total aproximado de 102,5 mil crianças da rede pública de ensino com idades entre 6 e 12 anos de 96 municípios.

O governador contou que a ideia do projeto surgiu ao constatar que muitos municípios têm teatros subaproveitados. Ao mesmo tempo, milhares de crianças de origem humilde nunca tiveram acesso a um espetáculo. “Eu tenho



uma memória afetiva do teatro. Eu fui a alguns espetáculos levado pela escola pública onde estudei. E lembro até hoje. Por isso, pedi um projeto para darmos vida aos teatros e colocar o máximo de crianças de escolas públicas para participar desses eventos”, afirmou.

A Audi entra no processo com o apoio financeiro. “Queremos que os meninos e meninas tenham uma experiência incrível nos próximos meses. Estamos muito comprometidos para continuar com esse projeto, que é uma iniciativa que orgulha a todos nós”, afirmou Daniel Rojas.

As peças terão como tema os clássicos da literatura infantil e serão apresentadas por companhias paranaenses a serem selecionadas por processo de edital, que ainda será aberto. O

projeto também propõe a realização de mediações culturais executadas antes ou depois de cada apresentação, com o objetivo de despertar e sensibilizar o público para outros sentidos da obra artística, possibilitando que ele se relacione e se familiarize com a arte teatral através de atividades práticas e pedagógicas.

“O apoio da iniciativa privada foi fundamental e o Estado vai entrar com uma parte do investimento para fazer o transporte das crianças até o teatro. Proporcionar o contato com o teatro para essas crianças é importante também para as companhias, que passaram tanto tempo sem produção e sem encontrar o público”, disse a superintendente-geral da Cultura, Luciana Casagrande Pereira. “É um projeto em que todas da área da cultura e da edu-

cação saem ganhando”.

GUARAPUAVA

O projeto Crianças no Teatro será realizado entre maio a setembro de 2022, tendo sua circulação pelos municípios do Paraná nos meses de agosto e setembro. A gestão do projeto será do Palco-Paraná, Serviço Social Autônomo (SSA) sem fins lucrativos, vinculado à SECC.

Os 16 municípios com apresentações serão: Curitiba, São José dos Pinhais, Campina Grande do Sul, Paranaguá, Antonina, Pato Branco, Francisco Beltrão, Guarapuava, União da Vitória, Maringá, Campo Mourão, Ponta Grossa, Telêmaco Borba, Londrina, Cornélio Procópio, Cascavel e Foz do Iguaçu. (Reportagem: AEN, com edição; Foto: Geraldo Bubniak/AEN)

NOTAS TROPICAIS

DANÇA

Promovido no Dia Internacional da Dança, o 2º Viva Dança movimentou o Teatro Municipal Marina Karam Primak, em Guarapuava. Segundo o Departamento de Cultura, as duas sessões somaram mais de 600 espectadores, para assistir a 100 bailarinos de diferentes grupos e escolas de dança. E arrecadação superior a 650 kg de alimentos.

ÁLBUM

Com jovens intérpretes de diferentes partes do país, o álbum “Perto do Sol” (disponível no streaming) reúne talentos da música pop-cristã em 12 faixas com diversos ritmos musicais, combinando cantores em seu processo de auto-descoberta com músicos experientes do Brasil e do mundo.

TV

Com brincadeiras da infância, muitas gargalhadas e grandes revelações, o “À Prioli” deste sábado (7), 23h, na CNN Brasil, recebe Camila Pitanga. A atriz se soltou com Gabriela Prioli: cantou, se emocionou e se divertiu. Mas também falou de questões sérias e profundas, como a participação da mulher brasileira na política.

CINEMA

O premiado drama “Mirador” chegou aos cinemas brasileiros – em Guarapuava, ainda sem previsão. Dirigido pelo curitibano Bruno Costa, o longa já foi exibido em vários festivais de cinema nacionais e internacionais.

INCLUSÃO

Com o objetivo de promover a inclusão e acessibilidade no meio musical, o cantor sertanejo mineiro Wendell Fernandes lança este mês, no YouTube e em todas as plataformas digitais, a canção e clipe “Você Conseguiu” com tradução em libras em homenagem aos surdos. A produção conta ainda com a participação de atores surdos.

FOTOGRAFIA

A Secretaria da Justiça, Família e Trabalho do Paraná, por meio do Departamento da Juventude, divulga a abertura do edital do Concurso de Fotografia do projeto co.liga, desenvolvido pela Fundação Roberto Marinho. Serão premiados 20 jovens, com idade entre 18 e 29 anos, em todo o Brasil. O autor de cada trabalho contemplado receberá R\$ 2 mil. Link de participação: <https://bit.ly/37ntu70>

HORÓSCOPO



ÁRIES - (21 mar a 20 abr)

Sabado chegou e com ele muita disposição em aproveitar tudo que puder. Mesmo com algumas questões que te incomodam por aí, você vai preferir não dar espaço para isso e focar no seu descanso merecido.



TOURO - (21 abr a 20 mai)

A Lua na Casa 4 traz, já pela manhã, algumas questões a serem resolvidas em casa. Se o assunto for mudança ou reforma, aguarde mais uns dias antes de bater o martelo.



GÊMEOS - (21 mai a 20 jun)

Você já acorda no pique logo cedo querendo fazer mil coisas. Como a gente sabe que falta um pouco de foco por aí, não se esqueça de priorizar o que é importante.



CÂNCER - (21 jun a 21 jun)

Não é dia de pensar em problemas, canceriano! Libere um pouco as emoções foque no seu descanso. Sol e Marte possuem uma boa sintonia no céu e te oferecem oportunidades para fazer passeios que envolvam conhecimento também.



LEÃO - (22 jul a 22 ago)

Sábado chegou e a Lua também chega por aí iluminando sua Casa 1. A disposição pode oscilar, mas ao longo do dia, outros planetas dão um tom mais animado para seu dia.



VIRGEM - (23 ago a 23 set)

Dia de descanso merecido para você que trabalha tanto, virginiano! Que tal começar o sábado ouvindo sua playlist preferida para entrar no clima do dia?



LIBRA - (23 set a 22 out)

Sábado chegou chegando e o dia pede pra você movimento, querido librinha. Você vai preferir aquele passeio no parque, explorar lugares ao ar livre do que ficar confinado em casa.



ESCORPIÃO - (23 out a 21 nov)

Nada de pensar em trabalho hoje! Coloca esse corpo para mexer, pois é de movimento que você está precisando hoje. Saúde tudo OK, mas que tal correr ou fazer aquela caminhada esperta para ficar ainda melhor?



SAGITÁRIO - (22 nov a 21 dez)

Sabado e tudo que sagitariano quer é curtir! O dia está ótimo para estreitar os laços familiares e um passeio entre vocês pode ser divertido. Um almoço gostoso em um lugar novo pode ser uma ótima pedida.



CAPRICÓRNIO - (22 dez a 20 jan)

A manhã começa com a Lua na Casa 8 te deixa um pouco mais introspectivo por toda a manhã e você vai preferir descansar ou deixar a vida social para mais tarde.



AQUÁRIO - (21 jan a 19 fev)

O dia começa com algumas pendências a serem resolvidas em casa, como concertos e demandas a serem solucionadas. Você vai preferir resolver tudo isso logo para aproveitar a vida mais tarde.



PEIXES - (20 fev a 20 mar)

Marte na Casa 1 traz uma energia de resolução de pendências, mesmo hoje, sábado. Nada muito complicado, mas que podem te ajudar a desenrolar situações por aí.

SUDOKU

A RECREATIVA - recreativa.com.br

SUDOKU

Recriativa soluções de editores | Recreativa Ltda. Proibida a reprodução sem a autorização expressa.

9x9 Sudoku grid with some numbers filled in.

ARECREATIVA.COM.BR

Passatempo de lógica

Complete cada tabuleiro de nove quadrados, preenchendo os espaços vazios com números de 1 a 9, de modo que eles não se repitam em nenhuma fileira vertical ou horizontal, nem em cada grupo de quadrados.

3x3 grid for a logic puzzle.

09030000

Compre pelo site arecreativa.com.br



ou pelo telefone 0800 035 1422

CRUZADA

A RECREATIVA - recreativa.com.br

PASSATEMPO

www.arecreativa.com.br



HORIZONTAIS

- 1. Inteligência, capacidade
2. A famosa cantora carioca Elza / Sigla do estado da Bahia
3. Soco / Ordem dos Advogados do Brasil
4. Os museus são o seu templo / O maior vulcão ativo da Europa
5. Tornar maior
6. O inventor do telégrafo sem fio
7. Preposição própria ou essencial / Possuir / Antigo Testamento
8. Coerência, firmeza de propósitos
9. Que não goza de boa fama
10. Ação concreta / Um soldado promovido
11. Ilumina-a a prefeitura / Apanhar do chão
12. Carta de jogar / (Fig.) Situação superprotetora
13. Estacionar... o navio

VERTICAIS

- 1. Uma afecção do peito / Ler uma mensagem secreta
2. Mulher de cabelos fulvos / A capital do Amazonas
3. Uma anedota gráfica / A santa dos milagres impossíveis
4. Finalizado / Sigla do estado potiguar
5. Elemento de composição: novo, moderno / Que está em pé / Cruzeiro Esporte Clube
6. O célio, em química / Em dificuldade
7. O famoso escritor mineiro Lara Resende (1922-1992), de "O Lado Humano" / O motor do avião a jato
8. Fruto em cachos e pencas / O político norte-americano Barack, ex-presidente de seu país
9. Tabela com as respostas corretas às questões de uma prova / Pedir rezando

13x9 grid for a crossword puzzle.

Verticals: 1. ASMA, DECBAR 2. LOURO, MANAIS 3. CARTÃO 4. RITA 5. NEQ, ERETO...
Horizontals: 1. ALGICNE 2. SOARES 3. A. ARTE 4. ETRA 5. ALMENTAR 6. MARCONI 7. EM TER. AI 8. CARATER 9. INDOER 10. PATO 11. CABO 12. AS. REDOMA 13. ANCPAR.



Compre pelo site arecreativa.com.br ou pelo telefone 0800 035 1422

DIA DAS MÃES. “As histórias são sobre situações comuns, mas com abordagens distintas, que ajudam o leitor a lançar um olhar mais complexo e por isso empático, sobre as relações familiares e a própria maternidade”, explica a publisher Cristiane Mateus

CONFIRA TRÊS LIVROS SOBRE O UNIVERSO DA MATERNIDADE

EQUIPE CORREIO
REPORTAGEM LOCAL

Maio é considerado o mês das mães e a Editora Maralto - que pertence ao grupo Arco Educação - selecionou três obras em catálogo que tratam, de algum modo, sobre este tema.

“As histórias são sobre situações comuns, mas com abordagens distintas, que ajudam o leitor a lançar um olhar mais complexo e por isso empático, sobre as relações familiares e a própria maternidade”, explica a publisher Cristiane Mateus.

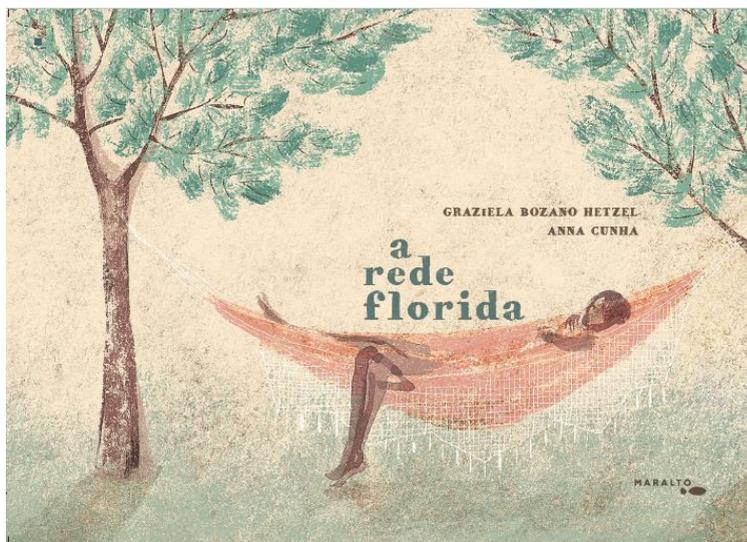
Confira as sugestões abaixo:

REDE FLORIDA

“A rede florida”, de Graziela Bozano Hetzel, com ilustrações de Anna Cunha (Editora Maralto, 64 págs., R\$ 39,90):

Mais que uma condição, a de ser mãe, com todas as marcas históricas, econômicas, sociais e culturais que a constituem, a maternidade é, antes de tudo, um sentimento coletivo, muitas vezes idealizado e, para muitas mulheres, assustador.

O amor que as mulheres sentem por seus filhos, quase sempre demonstrado em forma de cuidado, existe no imaginário social como algo dado e instantâneo, que pressupõe a anulação das mulheres, de seus sentimentos, angústias e desejos, em favor dos filhos, como se isso fosse uma exigência incontornável. Para além das complexas questões que essa breve reflexão suscita, incluindo a condição feminina em seus aspectos estruturantes em nossa sociedade, é preciso pensar nas muitas formas de ser mãe, con-



siderando as condições existentes para o exercício da maternidade. Ainda que haja um modelo que, entendem alguns, deva ser seguido, é somente em suas existências concretas, dia após dia, que mães e filhos se fazem nessa relação.

A personagem Maria Rosa é uma adorável menininha que vive uma vida tranquila com seus pais. Como toda criança, frequenta a escola, gosta de brincar, de ler e de ouvir histórias. Mas a data de seu aniversário chega trazendo, junto com a festa, algumas surpresas: recebe da mãe e do pai uma dolorosa notícia, que aos poucos se acomoda em seu coração e se transforma em mais um espaço de afeto.

Como a irmãzinha de

sua colega Natália, Maria Rosa descobre que é filha adotiva de seus pais e que essa condição não quer dizer menos amor. A presença da mãe biológica, que se afastou quando a menina ainda era bem pequena, cria novos laços para Maria Rosa e para sua família, sem rupturas ou julgamentos para ninguém.

AMAR

“Como posso te amar?”, de Celso Sisto, com ilustrações de Simone Matias (Editora Maralto, 24 págs., R\$ 25,90):

As famílias já não são as mesmas. Essa afirmação, que pode ganhar ares de lamento, não traduz uma reclamação ou algum tipo de saudosismo, mas é a constatação de que há muito tempo a compreensão de que família é formada por um pai, uma mãe e seus filhos não corresponde à realidade. Mas se é recente o reconhecimento da diversidade de composição das famílias, não é novidade que muitas delas não contam com a presença do pai, por motivos diversos.

É bastante comum que as mães - e também as avós, as tias, as irmãs mais velhas - assumam

integralmente o cuidado dos filhos e tentem prover suas crianças, material e afetivamente. Mas algumas faltas não podem ser negadas, embora possam ser tratadas com coragem e amor. É uma história como essa que conta o livro Como posso te amar?.

Em uma redação escolar, o menino Caio declara seu amor à mãe e à irmã mais velha, que cuidam dele com muito carinho. Mas a orientação da professora era de que as crianças escrevessem sobre os pais... A partir do texto do menino e de uma conversa com a professora, a mãe passa a perceber, em pequenos gestos cotidianos, a falta que o pequeno sente do pai. Sabendo que não pode preencher essa lacuna, mas certa de que pode fazer com o filho coisas que seriam esperadas do pai, ela se aproxima ainda mais do menino, esforçando-se para que essa ausência não se torne ainda maior e mais sofrida para ele.

ESPELHO

“O mergulho no espelho”, de Ninfa Parreiras, com ilustrações de Marcelo Ribeiro (Editora Maralto, 24 págs., R\$ 25,90):

Sempre que pensamos

ou falamos em mães, algumas palavras nos vêm imediatamente à cabeça, como amor e proteção. Ambas se fundem na relação com os filhos e se desdobram em uma única: cuidado.

É cuidando e recebendo cuidados, os mais diversos - físicos, afetivos, formativos - que mulheres e crianças constroem sua condição de mães e filhos no cotidiano, em um exercício que se prolonga por toda a vida. Mas são mais recorrentes do que podemos imaginar as situações em que quem deveria cuidar pede cuidados. Porque, distinta da idealização construída em torno das mães por muitos discursos e imagens, a vida comum, essa de todos nós, é feita de pessoas que amam, sonham, se angustiam, adoecem e sofrem.

É essa experiência, de mães que escapam aos padrões previamente estabelecidos não se sabe por quem e demandam a atenção mais habitualmente dedicada aos filhos, que encontramos neste livro.

Uma menina vive com duas irmãs, dois irmãos, o pai e, tempos sim, tempos não, a mãe. Ela não sabe direito o que acontece quando os homens de branco levam a mãe para um lugar que ela também desconhece. Entre silêncios, ausências e pequenas e dolorosas pistas, entremeados pelo aprendizado das letras na escola, a personagem tenta compreender a ausência da mãe, tanto a de quando ela é levada de casa, quanto a que pode ser sentida durante os muitos dias da mulher na cama, sem voz, sem palavras. (Reportagem: Assessoria, com edição; Foto: Divulgação/Maralto)



Classificados

AS BOAS AÇÕES NO TRANSPORTE COLETIVO DEPENDEM DE TODOS.



-  RESPEITE OS LUGARES DE PRIORIDADE POR LI (S)ISTANTES, IDOSOS E PESSOAS COM DEFICIÊNCIAS FÍSICAS.
-  NO INTERIOR DO ÔNIBUS NÃO USE MOCHILA NAS COSTAS.
-  USE FONES DE OUVIDO PARA OUVIR SOM DO CELULAR.
-  CUIDE DO ÔNIBUS E NÃO DEGRAD E OS TERMINAIS.

PÉROLA DO GESTE
Trabalhando por você.



ESPECIALIZADA EM VANS, PICK UPS, VEÍCULOS NACIONAIS E IMPORTADOS. LINHA DIESEL LEVE E FLEX



Fones 42 3624 6144 e 3624 9396
WhatsApp 42 9 8829 0008

AGORA EM NOVO ENDEREÇO

**Avenida Presidente Castelo Branco, 351
Sala 01 – Morro Alto – Guarapuava /PR**



POLACO
3624 - 5561
RADIADORES

Radiadores para todas as linhas de automóveis, caminhões e tratores

Rua Amadeu K. Rocha, 144 - Bonsucesso - Guarapuava



RÁDIO t

Nós chegamos até os seus clientes

(42) 3035-5070

Temos um presente para todas as mães empreendedoras de Guarapuava!

Fale com a gente!

Fazendo a reserva de qualquer espaço de divulgação aqui na TV PLAY, você **ganha** a produção de um vídeo profissional de 15 segundos para ser veiculado!

MÊS DAS
Mães

TV PLAY Sua marca em todos os lugares.



Carros

CAMINHONETE
SAVEIRO, ANO 91,
documentação em dia.
VALOR: R\$ 8.000,00
FONE: 99862-9500

GOL 93, ANO 93; VALOR: R\$ 6.500,00 - ACEITO PROPOSTA. FONE: 99977-3536 MILTON



Diversos

ESTOQUE P/BAZAR
VALOR: À combinar
FONE: 3623-2101 JÔ

CELULAR POSITIVO,
SEMINOVO, BEM CONSERVADO E COM CARREGADOR DE TECLA; VALOR: R\$ 60,00 FONE: 99971-2235 OU 98432-0763

GAITA 48 BAIXOS,
SEMINOVA
VALOR: R\$ 1.980,00
OU TROCO POR CARNEIROS
FONE: 99122-7025 OU 99139-7325

MÁQUINA COSTURA - SINGER
VALOR: A COMBINAR
FONE: 99122-7025 OU 99139-7325

BICICLETA MOTORIZADA CALOI
VALOR: R\$ 1.000,00
FONE: 99977-3536 MILTON

CELULAR SAMSUNG GALAXY J7, PERFEITO ESTADO DE CONSERVAÇÃO.
VALOR: R\$ 450,00 À VISTA
FONE: 99902-4255

PORTA DE ELEVAÇÃO, 3M. LARGURA P/ 2,26 COMPRIMENTO, COM PARAFUSOS
VALOR: R\$ 1.500,00
FONE: 98873-1499 OU 3624-5956

ANTENA PARABÓLICA
VALOR: R\$ 100,00.
FONE: 98873-1499 OU 3624-5956

TV 20 POLEGADAS, TUBO COM CONVERSOR
VALOR: R\$ 250,00
FONE: 98402-8609

JAQUETA COURO, MASCULINA, TAMANHO M
VALOR: R\$ 200,00
FONE: 98402-8609

PNEU 14 X 28, PARA TRATOR, NOVO OU SEMI NOVO.
FONE: 98808-0116

BICICLETA SPEED

VALOR: 600,00
FONE: 98402-8609

RACK, TIPO BALCÃO, SEMI NOVO
VALOR: R\$ 200,00
FONE: 3624-7570 OU 9955-3007

BELICHE C/02 COLCHÕES
VALOR: R\$ 450,00
FONE: 8843-9393

ROUPAS ADULTO, FEMININO E MASCULINO, USADAS
VALOR: COMBINAR
FONE: 99927-6474

FORRO PVC, 10 METROS
VALOR: R\$ 130,00
FONE: 99927-6474

RODAS (05), DE FUSCA, ARO 14, 04 FURROS
VALOR: R\$ 250,00
FONE: 98807-9189 OU 3304-3069

CARROÇA, NOVA COM ANIMAIS E TODOS OS EQUIPAMENTOS PARA TRABALHAR.
VALOR: R\$ 3.000,00
FONE: 99828-2290

APERIO COM ARREIO COMPLETO
VALOR: R\$ 800,00
FONE: 99828-2290

EQUIPAMENTOS PARA ALARME COM NOTA FISCAL, PODENDO SER P/RESIDÊNCIA OU COMÉRCIO.
VALOR: R\$ 400,00
FONE: 9910-7751

ESTOQUE P/BAZAR, VALOR A COMBINAR. FONE: 3623-2101 JOSENILDA

DOIS MOTORES PARA PORTÃO DE ELEVAÇÃO, FUNCIONADO PERFEITAMENTE.
VALOR A COMBINAR. FONE: 99977-4634 OU 99854-2670

CADEIRA BARIGOTO DE BEBÊ, PARA CARRO, EM PERFEITO ESTADO, VALOR R\$ 250,00.
FONE: 3624-9247 OU 99149-0957

FOGÃO À LENHA, Nº 3, COR BRANCA, VALOR R\$ 500,00. FONE: 3623-5605

MÁQUINA DE COSTURA SINGER VALOR: R\$ 400,00 FONE: 99957-2286



Imóveis

VENDA

TERRENO 390 METROS - VILA CARLI, contendo 02 casas. VALOR: R\$ 230.000,00; aceito permuta no Bairro Cristo Rei ou Recanto Feliz. FONE: 42 99943-1979

TERRENO 300 METROS - TANCREDO NEVES, CONTENDO 01 CASA COM 09 PEÇAS, SENDO 03 QUARTOS, SALA, COZINHA, 02 BANHEIROS, LAVANDERIA, GARAGEM E CHURRASQUEIRA. VALOR: R\$ 120.000,00; FONE: 98403-7854

CHÁCARA, 10 KM DO PINHÃO, CONTENDO 03 CASAS, 02 TANQUES DE PEIXES, TODO CERCADA DE TELA, PRÓXIMO A BR. VALOR: A COMBINAR; OU TROCO POR OUTRA PERTO DE GUARAPUAVA. FONE: 99122-7025 OU 99139-7325

CASA - SANTANA, RUA DEPUTADO LAURO SOBRÉ LOPES, 469; TERRENO MEDINDO 12 X

10, TODO MURADO. VALOR: R\$ 90.000,00; ACEITO CARRO NO NEGÓCIO. FONE: 3304-3099 RODRIGO

TERRENO - VILA KENNEDY, CONTENDO CASA MISTA, MED. 2.500M². VALOR: 600.000,00. FONE: 3623-2101

LOCAÇÃO

KITINETE - CENTRO, Rua Cônego Braga, 173; contendo 02 quartos, cozinha, banheiro, lavanderia e entrada para carro. Valor: R\$ 650,00 FONE: 99977-2241 e 9977-2206

KITINETE - CENTRO, Rua Cônego Braga, 173; contendo 02 quartos, cozinha, banheiro, lavanderia e entrada para carro. Valor: R\$ 660,00 FONE: 99977-2241 e 9977-2206

KITINETE - VILA CARLI VALOR: À COMBINAR FONE: 98851-7624

KITINETE - SANTA CRUZ, Rua Juvenal Caldas, 1098; contendo 01 quarto, cozinha e banheiro VALOR: R\$ 600,00 - incluso água e luz FONE: 98807-9189 ou 3304-3069

KITINETE - CRISTO REI, AV. OLINTO PIMENTEL, 597; CONTENDO 01 QUARTO, COZINHA E BANHEIRO VALOR: A COMBINAR FONE: 98426-8409

KITINETE - SANTA CRUZ, RUA JUVENAL CALDAS, 1098; CONTENDO 01 QUARTO, COZINHA E BANHEIRO VALOR: R\$ 600,00 - INCLUSO ÁGUA E LUZ FONE: 98807-9189 OU 3304-3069

APARTAMENTO - CRISTO REI, AVENIDA OLINTO PIMENTEL, 597; CONTENDO 03 QUARTOS, SALA, COZINHA, BANHEIRO E GARAGEM. VALOR: R\$ 650,00 FONE: 98426-8409

CASA - SANTANA, RUA DOS ESCOTEIROS, 100; CONTENDO 02 QUARTOS, SALA, COZINHA, BANHEIRO, ANEXO PONTO COMERCIAL COM 62 M² +

BANHEIRO E COZINHA. VALOR: R\$ 1.500,00. FONE: 99868-5154



Empregos

DIARISTA, Doméstica ou Serviços Gerais, com experiência. FONE: 99869-1420 / 98414-0448

CASEIRO, para trabalhar em chácara no Pinhão, sem salário, só com ajuda de custo FONE: 99122-7025 ou 99139-7325

PEDREIRO, CARPINTEIRO, PINTOR, COLCADOR DE PORCELANATO FONE: 98425-6068 RENATO

DIARISTA, DOMÉSTICA OU SERVIÇOS GERAIS, COM EXPERIÊNCIA. FONE: 98435-2998

PROCURO CASEIRO PARA MORAR EM SÍTIO NA CIDADE DE INÁCIO MARTINS, FALAR COM ANDRÉ. FONE: 99802 2299

DIARISTA, ZELADORA OU SERVIÇOS GERAIS FONE: 9986-6817

DIARISTA, MENSALISTA OU CAMAREIRA. FONE: 98404-4077 OU 99807-7633

DIARISTA, MENSALISTA OU DOMÉSTICA FONE: 98403-0626 - ORLANDA

PEDREIRO OU SERVIÇOS GERAIS. FONE: 99909-9784;

CHACAREIRO OU EM FAZENDA, TENHO EXPERIÊNCIA, ME CHAMO EVERTON FONE: 8843-5752 OU 9114-5083

CHACAREIRO, CASEIRO, FAÇO CERCA, TRABALHO COM AVIÁRIO, 10 ANOS DE EXPERIÊNCIA FONE: 98869-6382

DIARISTA, ME CHAMO IOSMARA TENHO EXPERIÊNCIA. FONE: 99869-1420

AUTO LATAS GLOBO



PREÇO IMBATÍVEL

COBRIMOS QUALQUER OFERTA

Lataria para automóveis

Fechaduras - Faróis

Lanternas

pára-choques, etc.

Rua XV de Novembro, 2082 Alto da XV
Fones: 3622-3203 / 9964-5715



LEITOSPACE^{BUS}

ALÉM DO CONFORTO...É BARATO!

→ VIAJE DE GUARAPUAVA PARA : —

◦ SOROCABA ◦ SÃO PAULO

◦ JOINVILLE ◦ ITAJAÍ ◦ BAL. CAMBORIÚ ◦ FLORIANÓPOLIS ←

APROVEITE, COMPRE SUAS PASSAGENS E PAGUE EM ATÉ 10X SEM JUROS COM SEU CARTÃO VISA OU MASTER

* PARCELA MÍNIMA DE R\$15,00 reais.



www.expressonordeste.com.br

Ag. de Passagens : 42 3624-3307

_a informação
na ponta dos dedos

www.

correiodocidadao

.com.br



DIA DAS MÃES. Especialista aponta que durante a gravidez é preciso prestar atenção nas alterações fisiológicas (náuseas, vômitos, tonturas, azia, constipação intestinal, fraquezas, alterações bucais e inchaço) que podem interferir na alimentação. Em caso de desconforto gastrointestinal, não é indicado ficar sem comer por grandes períodos de tempo

SAIBA QUAIS ALIMENTOS DEVEM SER CONSUMIDOS POR GESTANTES E PUERPÉRAS

EQUIPE CORREIO

REPORTAGEM LOCAL

A busca por uma alimentação saudável é algo que deve fazer parte da rotina de qualquer pessoa que deseja conquistar mais qualidade de vida. Quando se trata de gestantes e mulheres que estão no período de puerpério - tempo de resguardo pós-parto com duração de quarenta dias, a atenção ao que se consome deve ser redobrada. É justamente nessas duas fases que a mãe e o bebê precisam de mais nutrientes.

“Beber água e ingerir uma grande variedade de alimentos in natura e minimamente processados, contribuem para suprir as necessidades de nutrientes fundamentais para manutenção da saúde durante a gravidez e após o parto. Em caso de cesárea, é interessante consumir alimentos ricos em colágeno, vitamina C e E, zinco, ferro, selênio e proteínas, para ajudar na cicatrização”, afirma a nutricionista Soraia Batista, responsável pelo Viver Bem, programa da Sodexo Benefícios e Incentivos.

A especialista aponta ainda que durante a gravidez é preciso prestar

atenção nas alterações fisiológicas (náuseas, vômitos, tonturas, azia, constipação intestinal, fraquezas, alterações bucais e inchaço) que podem interferir na alimentação. Em caso de desconforto gastrointestinal, não é indicado ficar sem comer por grandes períodos de tempo. Por isso, a dica é fracionar as refeições ao longo do dia. Uma forma de aliviar esses sintomas é evitar ingerir líquidos durante as refeições, não consumir alimentos gordurosos, doces, picanetes e com cheiros fortes, e se deitar após a refeição.

DICAS

Confira a seguir as dicas do programa:

- Refeições e lanches para gestantes: valorize as três principais refeições do dia - café da manhã, almoço e jantar. No almoço e no jantar, coma comida caseira, como arroz e feijão, macarrão, carnes, ovos, legumes e verduras, mandioca, panquecas e tortas caseiras, entre outros.

- Consuma legumes e verduras diariamente: legumes e verduras são excelentes fontes de vitaminas, minerais, fibras e antioxidantes, nu-



trientes essenciais durante o período de gravidez. O consumo ajuda na prevenção de nascimento prematuro, desenvolvimento de anomalias congênitas e ganho de peso gestacional excessivo.

- Consuma frutas diariamente: frutas são excelentes fontes de fibras, vitaminas, minerais e antioxidantes que contribuem para a prevenção de complicações durante a gestação. Sucos naturais da fruta nem sempre proporcionam a mesma saciedade e benefícios da fruta inteira, pois a fruta com todas as partes - casca, bagaço, fibras - tem muitos nutrientes que podem ser perdidos durante o preparo.

- Consuma feijão diariamente: é possível variar entre feijão e outras leguminosas. Con-

suma preferencialmente no almoço e no jantar. Para não enjoar, alterne o feijão: preto, carioca, branco, de corda, fradinho etc. As leguminosas também podem ser variadas: lentilha, grão-de-bico ou ervilha. O feijão e outras leguminosas são ricos em fibras, proteínas e diversas vitaminas e minerais essenciais no período gestacional e são fontes de ferro (nutriente essencial para a síntese de células vermelhas do sangue - hemácias), no transporte do oxigênio no organismo e na prevenção de anemia ferropriva, comum entre gestantes.

- Evite o consumo de bebidas adoçadas: refrigerante, suco de caixinha, suco em pó e refresco (também chamadas de bebidas ultraproces-

sadas) devem ser evitados. O sabor acentuado e a praticidade dessas bebidas podem favorecer o consumo, mas elas não são recomendadas para gestantes, pois são, em geral, adicionadas de muito açúcar, aromatizantes, corantes e outros aditivos, além de muitas apresentarem cafeína na composição. Esses compostos podem piorar os sintomas comuns na gestação, como náuseas e vômitos, e, no caso de conterem cafeína, podem aumentar o risco de abortos, partos prematuros, baixo peso da criança ao nascer e natimorto. O consumo durante a gestação pode contribuir para o desenvolvimento de intolerância à glicose, diabetes gestacional e alteração da microbiota intestinal.

- Evite alimentos ultraprocessados: por conta dos ingredientes, os alimentos ultraprocessados são nutricionalmente desbalanceados - são ricos em gorduras, açúcares e sódio, pobres em fibras, vitaminas e minerais. As características desses alimentos prejudicam o controle da fome e da saciedade e estimulam o comer sem atenção, induzindo ao consumo excessivo.

- Consumo de alimentos na amamentação: nos primeiros meses de vida é importante manter uma boa nutrição para o desenvolvimento do organismo e saúde a longo prazo. Aposte em alimentos in natura e minimamente processados. Peixes como salmão, atum e sardinha são ricos em ácidos graxos e ajudam na formação do metabolismo cerebral. Carnes, frutas, verduras e legumes são importantes para o aumento da produção de vitaminas hidrossolúveis. Importante: mães veganas também devem procurar nutricionista para verificar a suplementação de vitamina B12 e outros nutrientes. (Reportagem: Assessoria, com edição; Foto: Ilustrativa/Unplash)