



REPASSES MAIORES SALVARAM OS COFRES PÚBLICOS

Com ajuda federal e do ICMS, 68% das prefeituras do oeste fecham ano com saldo positivo

Em ano de pandemia e lockdown, a maioria das prefeituras da região oeste do Paraná fechou 2020 com arrecadação maior que a do ano anterior, em decorrência do socorro federal e da recuperação do ICMS nos últimos meses. Parte dos municípios da região contou ainda com aumento significativo dos royalties de Itaipu.

■ Geral 4 e 5

ALEXANDRE MARCHETTI

Cascavel



O prefeito Leonaldo Paranhos toma posse nesta sexta para o segundo mandato à frente da Prefeitura de Cascavel e adianta: "Quero entrar com o pé no acelerador".

■ Entrevista 2 e 3

NOVA ONDA

OMS alerta que sedentarismo pode se tornar nova pandemia

■ Variedades 17

NO PARANÁ

Beto Preto diz que vacinação pode começar em janeiro

■ Geral 6



■ Bandeirada 18 e 19

Melhor produtividade da história



A usina hidrelétrica de Itaipu enfrentou a maior estiagem de todos os tempos em 2020 com um novo recorde: a melhor produtividade anual em 36 anos e sete meses de operação. Com afluência 30% menor que a média, a usina otimizou ao máximo a produção de energia, aproveitando toda a água que chegava, sem desperdício. A produtividade foi de 1,087 megawatt médio por metro cúbico por segundo, superando o recorde de 1,079 MWmed/m³/s, registrado em 2019. Em termos práticos, a binacional explorou ao máximo a sua matéria-prima, fazendo mais com menos.

Em virtude do feriado de Ano-Novo, o Jornal O Paraná só volta a circular na próxima terça-feira.

VAMOS FALAR DE FUTURO



VESTIBULAR UNIVEL 2021

INSCRIÇÕES ONLINE

UNIVEL.BR

45 98801.7885

PAP SEM JUROS

univel CENTRO UNIVERSITÁRIO



"Quero entrar com o pé



Reeleito com o voto de 112.181 eleitores, quase 72% dos votos válidos, Leonardo Paranhos pretende iniciar o segundo mandato com ainda mais gás com que comandou o primeiro. Em entrevista ao **Jornal O Paraná**, o prefeito de Cascavel fala sobre acertos e erros, metas e desafios que terá pela frente, a exemplo da licitação da coleta do lixo e da permissão do transporte público. A íntegra você confere no site oparana.com.br.

O Paraná - Para começar: o que te dá orgulho do primeiro mandato e o que acredita que poderia ter sido feito diferente?

Leonardo Paranhos - O que sempre destaquei nesse mandato que está se encerrando foi a interação com a população. Acho que o restante é consequência. Você consegue enxergar as expectativas das pessoas e elas são muito diferentes. Uma coisa é você falar do aeroporto para um segmento que não usa avião, outra coisa é falar de abrigos para quem não usa ônibus. A interação é o que te dá o mapa mais próximo da realidade.

O que mais me deu satisfação foi ter criado uma ferramenta muito próxima do cidadão: o Território Cidadão. É uma ferramenta extraordinária em que a gente leva a equipe, ouve a população e aí faz um cardápio de ações que podem ser feitas hoje, na semana, no mês, no ano ou mesmo durante o mandato.

As avenidas que estamos fazendo nos bairros, 14 ao total, incluindo duas do interior, em Rio do Salto e Juvinoópolis, elas nascem de uma demanda de 2017, porque não é fácil. É preciso projeto, procurar engenheiros, mudar a rede elétrica, colocar paver e assim por diante. Eu classifico como um grande patrimônio do mandato a interação próxima com a população.

O Paraná - Isso propiciou um mapeamento melhor da cidade?

Paranhos - Lembro que, quando estava fazendo o plano de governo, em 2016, dava uma sensação de impotência olhar para uma cidade desse tamanho, com tanta gente. Então eu a imaginei fracionada. Criando territórios, a administração ficaria mais fácil. Também fizemos o censo em 2017. A gente ia a um território e realizava uma pesquisa: aqui tem escola? Tem. Mas tem demanda reprimida? Tem Cmei (Centro Municipal de Educação Infantil), unidade de saúde, lazer, esporte, parque? Então, nós tivemos um cardápio daquilo de pontos frágeis e positivos. A partir disso, é possível ter um retrato, inclusive, para não desperdiçar recursos, porque às vezes uma obra é feita por visão pessoal e não necessariamente porque era o que a população precisava.

O Paraná - E o que faltou ser feito?

Paranhos - Nós batemos recordes de obras. Ficamos em primeiro lugar no Paraná - claro, Curitiba investiu muito mais dinheiro, mas, per capita, nós investimos quase três vezes mais por habitante do que a capital. Mas eu queria muito ter feito o centro de eventos. Eu havia lançado

“As decisões mais difíceis foram as de fechar ou abrir. Como que eu fecho uma igreja? Essa é uma decisão do bispo, do pastor

inicialmente os olhares em duas obras neste governo: o aeroporto municipal e o centro de eventos. Sempre achei que Cascavel, sendo uma cidade do agro, tendo o Show Rural, precisava se consolidar como receptiva, lidar melhor com nosso DNA, item proposto neste novo mandato.

O que nós também não fizemos foi o CD (Centro de Distribuição), que é onde nós queríamos colocar todas as compras do Município, uniformes escolares, remédios e tudo isso. Mas, como não conseguimos fazer, achamos uma opção mais interessante, que foi contratar um CD virtual. É uma modalidade que só é usada pelo governo federal e em Cascavel. A gente compra como se fosse uma licitação, mas o estoque buscamos conforme a necessidade. Não tem servidor, manutenção nem desperdício. Cada secretaria vai lá, entra no site e, semelhante a uma compra na internet, coloca o que deseja no carrinho. Em 48 horas o pedido é entregue. Isso foi muito legal.

O Paraná - Qual a diferença entre o Paranhos que assumiu em 2017 para o que assume dia 1º de janeiro?

Paranhos - Cabelos brancos, rugas, mais velho... Mas é esse fator o que discuti na pré-campanha e até fui indagado pela nossa coordenação. Eu considero a reeleição perigosa, porque ela é. A maioria dos municípios que reelegeram teve problemas. Analisei 80 cidades e percebi que havia um comodismo no segundo mandato, um relaxamento. Então apliquei uma vacina em mim mesmo. Não há sentido o segundo mandato ser ruim porque estou muito mais experiente do que quando entrei em 2017, sem nunca ter administrado uma prefeitura, não conhecendo os trâmites, com 23 obras paradas, orçamento não feito por nossa equipe, sem convênios com Itaipu, sem o governo do Estado do meu lado... Era muito pior do que o cenário que enfrento

agora, tirando a pandemia.

Se eu desligar as luzes da prefeitura, caminho tranquilamente, pois sei onde estão os problemas, aquilo que a gente fez e precisamos consolidar ou mesmo aquilo que ainda precisamos fazer. Então, não tem sentido um segundo mandato pior, a não ser que haja relaxamento.

O que temos que cuidar? Nossa equipe tem que ter um mandato novo, com problemas novos. O que já resolvemos está resolvido. Aquilo que nós fizemos, por exemplo, o aeroporto. Daqui a alguns anos, estarão questionado onde está o terminal de cargas ou mais um finger. Sempre vão evoluindo, entende? Estou convencido de que o segundo mandato será bem melhor, desde que haja consciência de que precisamos botar o pé no acelerador.

O Paraná - Tem algo que queira fazer diferente do que no primeiro mandato?

Paranhos - Perder menos tempo com projetos para obras públicas. Nós não tínhamos um banco de projetos na época e hoje temos, por conta disso já estou discutindo as ações de 2021. Quando cheguei aqui, no primeiro mandato, demoraram 90, 120 dias para prontificar o projeto e buscar engenheiros. Lembro que, quando cheguei ao FNDE (Fundo Nacional de Desenvolvimento e Educação), o Município tinha R\$ 3 milhões de demandas, agora já chegamos a R\$ 55 milhões de projetos prontos. É isso o que precisa ser feito e acho que vamos perder menos tempo.

O Paraná - No início do mandato, cada secretário fez um plano de ação, mapeando as principais necessidades de cada pasta. Tudo o que foi apontado foi cumprido?

Paranhos - Chegamos a 96% de êxito, mas fizemos muito mais coisas que não constavam no plano: abrigos de ônibus, avenidas, o aeroporto e as estradas rurais. Eu pedi para que cada secretaria apresentasse como estava a pasta e como foi entregue. Nós criamos um setor na prefeitura para acompanhamento das realizações, então a equipe acompanhava e cobrava. Isso é uma das coisas que vamos voltar a fazer agora.

No início do ano, a gente volta com o programa Escola de Governo, com apresentação das metas quadrimestrais, sejam reformas pequenas e médias ou grandes construções, porque é uma ferramenta pública. A imprensa vem e consegue perceber o que foi feito.

“Se eu desligar as luzes da prefeitura, caminho tranquilamente, pois sei onde estão os problemas, aquilo que a gente fez e precisamos consolidar ou mesmo aquilo que ainda precisamos fazer



Acesse pelo QR code a íntegra da entrevista

expediente
DESDE 15 DE MAIO DE 1976

O Paraná

Direção-Geral
Clarice Roman

Editora-chefe
Carla Hachmann
editoria@oparana.com.br
www.oparana.com.br

Jornal Oparana S/A CNPJ: 21.819.026/0001-36 Matriz
Jornal Oparana S/A CNPJ: 21.819.026/0002-17 Filial

Redação, administração, publicidade e oficinas
Rua Rio Grande do Sul esquina com Uruguaí, 2.601 - Cascavel - PR
CEP 85.801.011 - Caixa Postal 761
Telefone Central (45) 3321-1000

Emails

redacao@oparana.com.br
comercial@oparana.com.br
assinaturas@oparana.com.br

REPRESENTANTES NACIONAIS

Curitiba / São Paulo / Merconet
(41) 3079-4666
Brasília, Florianópolis / Central
(61) 3323-4701 / (48) 3216-0600
Porto Alegre/Expansão Brasil
(51) 3340-1408



no acelerador”

Paranhos fala sobre desafios e metas para o segundo mandato à frente da Prefeitura de Cascavel

“Minha decisão está tomada: volta às aulas dia 2 de fevereiro

O Paraná - Falando em secretarias, vem aí uma nova composição?

Paranhos - Estou discutindo isso. Nós tivemos êxito na eleição, então, até por uma questão de justiça, preciso compartilhar esse resultado positivo com esses secretários. Grande parte do secretariado vai continuar. Mas, para continuar, vamos sentar na mesa e conversar com cada um sobre estar disposto a continuar, sobre ter vontade de seguir dessa maneira e até mesmo entender qual é o projeto de cada um. Porque, na prefeitura, não tem como fazer bico. Precisamos de uma dedicação acima de um dia inteiro de trabalho. É preciso ir para casa pensando na prefeitura, sair dela pensando na prefeitura. O poder público, por natureza, já é muito burocrático, então, se não houver dedicação, será uma amarra muito pesada.

O Paraná - Grandes licitações vêm por aí, como o contrato da coleta do lixo e do transporte público. Como organizar isso? Algum deles terá outorga?

Paranhos - Parece que a gente tem bastante tempo, mas não temos. O contrato que mais me preocupa é do transporte coletivo, o lixo a gente já fez até mesmo uma publicação. Nós vamos contratar uma assessoria para desenhar o novo sistema que vamos chamar de Coleta Sustentável de Lixo.

Nós fizemos um grande investimento nos Ecopontos, são seis, ao todo. Por que isso? Nós estamos tendo um grande prejuízo ao entregar esse lixo reciclável, levando todo ele para o aterro, porque, sendo volumoso, ocupa muito espaço, então a gente quer migrar esse serviço para esse sistema dos Ecopontos. Primeiro que isso vai dar um upgrade no salário das cooperativas e, com a gente desenhando isso, vamos contratar uma proposta que vá estudar o perfil do lixo que nós temos, seja no Centro, em bairros medianos ou em periferias. Tudo isso tem que ser desenhado agora.

Queremos contratar isso rapidamente. Vou autorizar já em janeiro para a gente realizar o estudo do perfil e aí seriam três coisas: a primeira delas é a coleta orgânica, a segunda é a coleta reciclável, que queremos integrar parte com as cooperativas, e a terceira é a operação do aterro, porque hoje, quem faz as células, é a própria prefeitura. A empresa coleta e nós temos que ir lá fazer... Isso nos custa R\$ 700 mil... Mas também queremos incentivar a exploração do aterro. O aterro é uma fábrica de dinheiro, mas não temos expertise. Queremos trabalhar isso, desonerando o valor do lixo, oferecendo talvez uma proposta para que alguém possa explorar. Nós já estamos lá, tirando em torno de R\$ 700 mil de energia ao ano, com apenas quatro, cinco motores, mas dá para dar um upgrade. E não é só do lixo que vai para lá, mas também do lixo que já está lá.

Vamos contratar uma proposta ideal para uma cidade de 300 mil habitantes? Vamos fazer um contrato por cinco anos? Temos que pensar que daqui a cinco anos nossa expectativa de crescimento será maior, então precisamos pensar em todos esses fatores durante a pesquisa.

O Paraná - Existe a chance de fatar essa licitação em lotes, por exemplo, orgânico para um, aterro para outro?

Paranhos - Então, esse estudo é que vai determinar isso. Pretendo fazê-lo em parceria com a Acic (Associação Comercial e Industrial de Cascavel) e as pessoas ligadas a esse tema, porque, se a gente fatar muito, poderá onerar. Um dos contratos mais volumosos que temos aqui é o do lixo, custa R\$ 3,5 milhões por mês. Se vamos fazer uma licitação para isso, quanto nos custa conceder o aterro, o que trará de benefícios?

Outra que dá para tirar é a varredura,

“Eu fui, além de votado, quase homenageado. Não é normal o percentual de votos que tivemos em uma eleição com oito prefeituráveis, sendo dois deputados...”

a poda de árvores e a coleta reciclável, que já temos uma infraestrutura criada, agora só precisa ser consolidada. Grande parte da coleta funciona assim: o caminhão normal de lixo vai pegando e jogando tudo lá dentro, eles têm a coleta reciclável, mas vai muito lixo sem ser separado. Nosso grande desafio é criar essa cultura das pessoas separarem.

O Paraná - E o transporte coletivo?

Paranhos - Bom, essa licitação do transporte me preocupa muito. Primeiro, porque é um serviço de primeira necessidade. A grande massa da população usa o ônibus como ferramenta de trabalho. Esse transporte tradicional tem tido uma queda no mundo todo em número de passageiros, principalmente nos grandes centros. Cada vez mais pessoas procuram usar bicicletas, aplicativos, caronas compartilhadas, sempre opções alternativas aos ônibus, o que faz esse número de usuários cair e, com as concessões que as Câmaras aprovam para idosos e deficientes, fica ainda mais cara a passagem sem que o transporte tenha qualidade. A gente precisa achar uma saída para isso. Mas é um momento complicado, porque todas as empresas estão quebradas neste momento de pandemia. Tenho medo de fazer uma licitação e dar deserta. Imagino que devemos ter transportes alternativos, linhas diretas dos principais bairros, temos que ter ônibus elétricos, claro, vai ficar mais caro, mas é preço do conforto. Também tenho visto outra modalidade chamada VLP (Veículo Leve sobre Pneu), que já existe em cidades como São José dos Campos, em São Paulo. Eu quero que alguém traga uma proposta diferente para nós, com esses tipos de transporte.

O Paraná - Sobre a pandemia, quais foram as decisões mais difíceis de serem tomadas?

Paranhos - A pandemia foi uma questão terrível, primeiro que ela nos limitou, nos sufocou. Estamos desde março falando desse tema. Além dos prejuízos financeiros, tivemos queda de arrecadação porque o problema se iniciou com a crise no comércio e por consequência chegou ao poder público. As decisões mais difíceis foram as de fechar ou abrir. Como que eu fecho uma igreja? Essa é uma decisão do bispo, do pastor.

Discuti com o COE (Centro de Operações de Emergência), que me abastecia com informações técnicas, e fui ler sobre a pandemia. Tanto é que não há registro que um segundo lockdown dê resultado. Primeiro porque não há adesão. Lembram que nós fizemos um primeiro lockdown e chegamos a 72% de adesão, e a cidade deserta? Mas por que aquilo? Medo! Nós tínhamos condições, as pessoas tinham um pouquinho de dinheiro, estávamos cansados, todos precisavam de férias. Era um conjunto de coisas que nos levaram a aceitar um lockdown.

Sobre a segunda onda... A gente ouviu e parece que é uma obrigação chegar, mas por que ela vem? A segunda onda no mundo inteiro é resultado do comportamento do cidadão. Porque ele sai do lockdown, vai se familiarizando com o vírus, vai perdendo o medo e relaxa. A segunda onda não é nada mais que o nosso comportamento.

Só que a pandemia tem fases. Na fase do lockdown, as pessoas ficam em casa

para que o poder público possa chamar médicos, servidores, comprar remédios, respiradores, enfim, se preparar para a guerra. Depois disso, as pessoas vão trabalhando. As pessoas precisam ter disciplina e chega uma fase que você precisa tratar da economia. Se nós colocarmos mais cinco, dez, 20 leitos não vai resolver o problema. Claro, vai amenizar para essas pessoas internadas, mas não vai resolver o problema maior do vírus. O que decide esse problema é o comportamento individual e é nesta fase que estamos um pouco atrasados. A nossa fase de disciplina deveria ter começado em junho.

O Paraná - Quais foram as boas lições?

Paranhos - Tem alguns legados. Com a pandemia nós conseguimos criar um parque de atendimento médico muito próximo do que deveríamos ter. Se pudéssemos colocar um ponto positivo seria o resultado da infraestrutura, daquilo que é físico. Agora o desafio é não se deixar perder, temos que manter essa estrutura médica.

Outra coisa que venho falando é na educação. Não podemos perder o momento de reconhecimento do valor que uma sala de aula, uma escola têm. A gente estava meio acostumado a ver a escola como um depósito. Olha que falta faz a escola na vida de quem tem filhos, didaticamente e socialmente. Claro, também entendemos que ainda existe outra parte da população que leva seu filho à escola para educar e para alimentar, para que assim os pais consigam trabalhar, então claro que tem um cunho social na educação. Também acho que a gente precisa valorizar a educação de modo geral. Eu aprendi a valorizar ainda mais essas duas políticas públicas, que são a saúde e a educação.

O Paraná - Já existe previsão de volta às aulas?

Paranhos - Minha decisão está tomada: volta às aulas dia 2 de fevereiro. Só se tiver algum fator - o que eu acho que não -, aí talvez a gente tenha que adiar para março.

O Paraná - Pretende tirar alguns dias de férias?

Paranhos - Ah, eu quero tirar, sim! Mas a gente ainda tem posse, formação do novo governo... Eu preciso apresentar até o dia 10 os secretários com um plano do quadrimestre, o que vamos fazer nos quatro primeiros meses em ações efetivas. Para tudo isso eu quero entrar com o pé no acelerador. Depois terá o início do ano letivo e mais à frente espero conseguir, entre fevereiro ou março, dar uma saídnha.

O Paraná - O que o cascavelense pode esperar do segundo mandato do Governo Paranhos?

Paranhos - Minha fidelidade! Eu fui, além de votado, quase homenageado. Não é normal o percentual de votos que tivemos em uma eleição com oito prefeituráveis, sendo dois deputados... Não é que aumentou a responsabilidade, se eu ganhasse por 50,01% seria a mesma responsabilidade. Mas isso te dá uma procuração extraordinária de eu ir lá ao governo do Estado ou a Brasília discutir algumas demandas com uma votação de 72%. Tem peso! Enfim, a população pode esperar minha retribuição, minha fidelidade e, claro, um prefeito mais experiente, que vai errar menos. Bom, posso cometer novos erros, mas os mesmos não são concebíveis.



Com ajuda federal e do ICMS, 68% das prefeituras fecham ano no azul

Guaira - Apesar das dificuldades e das incertezas econômicas geradas pela pandemia do novo coronavírus, a maior parte dos municípios da região oeste do Paraná fecha 2020 com saldos positivos. Dados do portal da CNM (Confederação Nacional dos Municípios) mostram que, das 50 prefeituras da região, apenas 16 tiveram queda de repasses na comparação com o ano anterior. No total, os cofres municipais receberam R\$ 3,230 bilhões de repasses federal e estadual, contra R\$ 3,070 bilhões em 2019.

Vale ressaltar que, nesse acumulado, constam também o socorro repassado pelo governo federal aos municípios e os royalties de Itaipu aos lindeiros.

Guaira teve o maior crescimento de repasses: 22,3%. O aumento se deve principalmente à elevação do percentual de royalties, de 4,8% para 8%.

O presidente da Amop (Associação dos Municípios do Oeste do Paraná), Rineu Menoncin, afirma que houve queda na arrecadação municipal, mas garante que nenhum município vai

enfrentar dificuldades com o fechamento de contas. “Os municípios tiveram queda nas arrecadações, mas por outro lado, tiveram redução dos gastos, principalmente com a educação, que é o pilar mais forte de despesas”, lista, e acrescenta: “Outra situação é que o governo federal foi parceiro de uma forma inédita, estendendo sua mão e não deixando as prefeituras falirem, subsidiando valores para o ajuste de contas. Tenho certeza de que o caixa vai fechar para todos”.

PREFEITOS “HERÓIS”

O líder municipalista destaca o papel dos prefeitos diante do enfrentamento da covid-19. “Os prefeitos e as prefeituras foram verdadeiros heróis, indo para o enfrentamento da doença e sem se descuidar da economia. Tivemos também ajuda da Itaipu, que trouxe recursos para a saúde sem ônus para os municípios”, acrescenta.

Menoncin ressalta a importância da Amop diante dos desafios. “Se formos observar os passos da Associação, veremos que em todas

as situações, de conquistas e de dificuldades, a Amop esteve presente. Somos baíristas, gostamos e amamos o oeste do Paraná. Quando nos manifestamos sempre é de interesse da coletividade”.

Segundo ele, a pandemia

os fez crescer não só como gestores, mas trouxe uma nova sensibilidade humana. “Foi e está sendo difícil, mas a união de esforços e ideias nos permitiu tomar decisões coerentes para que não perdêssemos vidas nem falíssemos

a economia. Os debates foram intensos com o governo do Estado e o Ministério Público e resultado tem sido positivo. Enfim, desta guerra só sairemos vencedores unidos, pois a doença não atinge um ser, e sim todos”.

Foz é a mais atingida financeiramente

Apesar de a pandemia ter atingido todos os municípios da região, a situação financeira de cada município é particular.

Foz do Iguaçu, por exemplo, teve o maior impacto, especialmente com a paralisação total do turismo durante mais de três meses. Dez meses depois, a retomada ainda é gradual.

De acordo com a administração municipal, a queda na arrecadação e de transferência de impostos é de mais de R\$ 85,6 milhões na comparação com 2019. E, mesmo com R\$ 36 milhões de ajuda do governo federal, restou um saldo negativo de R\$ 50 milhões.

Também é o município da região que mais gastou no combate à pandemia. Na área da saúde, foram investidos R\$ 43 milhões, dos quais recebeu R\$ 28,9 milhões dos governos estadual e federal.

Na área da assistência social, foram aplicados R\$ 8 milhões em cestas básicas para as famílias mais vulneráveis e que ficaram sem renda. “Com grande esforço de redução de despesas de custeio e adiamento de algumas obras, além de aumento no repasse dos royalties na ordem de R\$ 14 milhões, estamos mantendo nossos pagamentos em dia e fecharemos as contas em 2020, além da continuidade de todas as obras”, informou, em nota, a administração de Foz.

O Município de Cascavel não repassou valores, mas a informação é de que, mesmo com as dificuldades por conta da pandemia, fecha o ano com superávit financeiro. Embora no início da pandemia a queda na arrecadação tenha sido significativa, na reta final do ano houve uma recuperação. A arrecadação prevista com o pagamento do IPTU (Imposto sobre a Propriedade Predial e Territorial Urbana), por exemplo, era estimada em R\$ 60 milhões antes da pandemia, foi recalculada, mas fecha o ano com R\$ 57 milhões arrecadados. Todos os compromissos financeiros estão em dia.

Marechal Cândido Rondon também não repassou valores, mas garantiu que os pagamentos estão em dia e que é prematuro fazer qualquer previsão de arrecadação para 2021.

Já em Toledo, cuja previsão inicial era de queda de até R\$ 20 milhões na arrecadação, iniciará 2021 com mais de R\$ 100 milhões nos cofres da prefeitura. “Deixaremos esses recursos com todas as contas com fornecedores pagas e os salários e encargos trabalhistas em dia, incluídos aí os que estavam pendentes no início da gestão, como pagamentos de avanços e progressões, horas extras e licenças-prêmio”, relata o secretário da Fazenda, Balnei Lourenço Rotta.



O amor do casal é incondicional?

São vários os pilares necessários para a conservação da estabilidade e permanência de uma relação de casal. No entanto, nenhum parece abalar tanto a estrutura quanto a infidelidade. Mesmo que o casal recomece depois de superada uma crise motivada pela infidelidade de um dos cônjuges, algo como uma “sombra” parece pairar sobre a relação. É como se a confiança tivesse “buracos” que não conseguem ser fechados.

Alguns casais imaginam que a maneira de protegerem a relação do risco da infidelidade é prometerem um ao outro amor incondicional. Seria algo como uma jura

de fidelidade absoluta. No entanto, o que à primeira vista pode parecer uma blindagem contra a infidelidade, mostra-se, na prática, uma porta de saída para as “escapadelas”.

Com efeito, a quem é devido amor incondicional? Um amor que não pergunta pela compensação, que não é movido por intenções ou interesses? Somente a um filho! Somente um filho tem direito a reivindicá-lo. Por quê? Vejamos: o que é próprio do amor incondicional? É uma forma de amor que jamais falha, jamais falta. É a forma de amor que os pais têm pelos filhos. Com efeito, não importa o que filho fizer; o amor dos pais por ele

é imorredouro. Esse amor não inocenta o filho dos erros, mas permanece apesar das falhas que comete. O filho, por sua vez, especialmente quando ainda criança, sabe que os pais estão ali para ele e que, se eles se forem, corre risco de morte.

Em uma relação de casal, quando alguém reivindica “amor incondicional” do parceiro, essa pessoa se coloca em relação ao parceiro na posição de filho ou filha. Essa pessoa reivindica fidelidade do parceiro, mas, ao exigí-la na forma incondicional, converte o cônjuge em pai/mãe.

Dessa maneira, explica Hellinger, a fidelidade incondicional de um dos parceiros,

sobretudo quando é resultado de sacrifício, não passa de transferência da fidelidade de filho à mãe ou ao pai. Consequentemente, tem algo de irreal. Para que uma relação tenha êxito, é importante que cada um busque no outro um parceiro e não uma mãe ou um pai.

Outra maneira pela qual se mostra que essa forma de relação de casal é, na verdade, uma relação entre pais-filho costuma vir à luz quando um dos dois quer abandonar a relação e a pessoa abandonada reage como se, além do cônjuge, também perdesse a vida. Esse é, precisamente, o sentimento do filho quando se sente abandonado pela mãe ou pelo pai.

Por vezes, um cônjuge expressa esse sentimento de abandono por frases como: “Se você me deixar, eu me mato!”; ou frases menos duras como: “Sem você não consigo mais viver!”; e até mesmo mais sutis, como: “Sem você, minha vida perde o sentido”. Com isso, o parceiro é colocado na posição de mãe ou pai que deve zelar pela sobrevivência do/a “filho/a”.

Sobre esse tema da relação entre fidelidade e exigência de amor incondicional voltaremos na próxima postagem. Na próxima reflexão, mostraremos algumas consequências sobre a relação de casal quando prevalece essa dinâmica.

Repasse Estado e União	2019	2020	Varição
Anahy	14.673.217	14.702.749	0,2%
Assis Chateaubriand	80.426.384	81.378.822	1,2%
Boa Vista da Aparecida	23.149.303	21.991.621	-5,0%
Braganey	18.899.318	19.100.046	1,10%
Cafelândia	60.714.444	61.019.379	0,5%
Campo Bonito	18.074.722	18.267.530	1,1%
Capitão Leônidas Marques	41.583.050	40.906.045	-1,6%
Cascavel	368.545.223	383.481.438	4,1%
Catanduvas	26.975.647	26.916.843	-0,20%
Céu Azul	37.433.870	36.973.113	-1,20%
Corbélia	47.099.026	46.286.474	-1,70%
Diamante D'Oeste	19.840.729	20.591.573	3,8%
Diamante do Sul	14.108.475	14.480.842	2,6%
Entre Rios do Oeste	34.266.076	38.397.710	12,1%
Formosa do Oeste	23.972.115	23.155.840	-3,40%
Foz do Iguaçu	456.857.499	487.736.345	6,8%
Guaíra	82.461.923	100.817.612	22,30%
Guaraniaçu	35.936.501	36.048.450	0,30%
Ibema	16.837.756	17.062.463	1,30%
Iguatu	13.191.237	13.340.383	1,10%
Iracema do Oeste	13.885.263	14.137.161	1,80%
Itaipulândia	107.144.929	129.256.161	20,60%
Jesuítas	23.588.710	23.479.114	-0,5%
Lindoeste	17.812.421	17.981.898	1,0%
Marechal Cândido Rondon	129.163.370	139.296.750	7,8%
Maripá	30.007.331	29.087.965	-3,1%
Matelândia	57.919.297	58.151.516	0,4%
Medianeira	89.145.060	91.154.784	2,30%
Mercedes	29.172.196	31.395.195	7,60%
Missal	48.716.257	53.491.616	9,8%
Nova Aurora	40.564.407	39.489.575	-2,6%
Nova Santa Rosa	30.526.364	29.666.287	-2,80%
Ouro Verde do Oeste	21.455.461	21.620.921	0,8%
Palotina	84.632.711	83.086.176	-1,8%
Pato Bragado	39.687.891	45.581.233	14,8%
Quatro Pontes	20.551.180	20.271.209	-1,4%
Ramilândia	16.595.672	16.747.708	0,90%
Santa Helena	174.895.932	208.050.912	19,0%
Santa Lúcia	15.592.058	15.605.684	0,10%
Santa Tereza do Oeste	30.174.212	30.782.898	2,0%
Santa Terezinha de Itaipu	63.688.094	69.226.704	8,7%
São José das Palmeiras	15.968.140	16.577.459	3,8%
São Miguel do Iguaçu	103.453.627	114.174.137	10,40%
São Pedro do Iguaçu	20.371.423	20.358.758	-0,10%
Serranópolis do Iguaçu	25.869.485	25.050.450	-3,2%
Terra Roxa	50.949.977	51.596.218	1,3%
Toledo	245.358.665	246.286.406	0,4%
Três Barras do Paraná	40.119.210	37.524.003	-6,5%
Tupãssi	27.038.822	26.803.034	-0,9%
Vera Cruz do Oeste	21.828.674	22.112.631	1,3%
Total do oeste	3.070.923.354	3.230.699.839	5,20%

ICMS: Após altos e baixos, oeste tem saldo positivo de R\$ 9 milhões

As medidas restritivas adotadas no início da pandemia, com o fechamento de serviços e comércios, a arrecadação de ICMS teve queda drástica em todo o Estado, em especial nos meses de abril e maio.

Dados do Portal da Transparência mostram que, apesar desse tropeço, na soma, 2020 ainda teve R\$ 9.130.973,67 a mais que o ano anterior, o que

representa alta de 0,8%.

Apenas em cinco dos 12 meses de 2020 os valores repassados às 54 prefeituras que integram a Amop foram menores que os de 2019: abril, maio, julho, agosto e outubro.

No total, as prefeituras receberam R\$ 1,155 bilhão de ICMS neste ano, contra R\$ 1,146 bilhão em 2019. Em todo o Estado, o aumento foi de 1,23%, num

total de R\$ 8,223 bilhões arrecadados em 2020.

O presidente da Amop, Rineu Menoncin, lembra que cada município recebe um valor diferente do imposto conforme sua composição produtiva. “Já com relação ao aumento, está relacionado ao bom momento do agronegócio, carro-chefe da região”, complementa.

Mês	Repasse ICMS AMOP		Varição
	2019	2020	
Janeiro	R\$ 176.797.233,67	R\$ 181.171.929,37	R\$ 4.374.695,70
Fevereiro	R\$ 95.279.393,86	R\$ 115.980.234,79	R\$ 20.700.840,93
Março	R\$ 105.249.709,00	R\$ 111.098.109,81	R\$ 5.848.400,81
Abril	R\$ 103.512.979,71	R\$ 71.652.929,98	-R\$ 31.860.049,73
Maio	R\$ 80.146.860,11	R\$ 53.361.867,59	-R\$ 26.784.992,52
Junho	R\$ 68.773.381,32	R\$ 83.324.141,46	R\$ 14.550.760,14
Julho	R\$ 91.257.534,02	R\$ 79.271.034,52	-R\$ 11.986.499,50
Agosto	R\$ 85.081.055,56	R\$ 78.057.507,86	-R\$ 7.023.547,70
Setembro	R\$ 67.142.143,93	R\$ 98.662.743,48	R\$ 31.520.599,55
Outubro	R\$ 98.944.536,66	R\$ 91.203.521,49	-R\$ 7.741.015,17
Novembro	R\$ 74.305.261,01	R\$ 85.156.919,11	R\$ 10.851.658,10
Dezembro	R\$ 99.949.767,21	R\$ 106.629.890,27	R\$ 6.680.123,06
Total	R\$ 1.146.439.856,06	R\$ 1.155.570.829,73	R\$ 9.130.973,67

Fonte: Portal da Transparência



Autossugestão

Vamos falar sobre objetivos definidos.

É assustador saber que é 95% das pessoas estão à deriva neste mundo, sem a menor ideia de qual trabalho é o mais adequado para elas e sem qualquer noção da necessidade do que se chama de objetivo principal definido.

Se as nossas ações estão sempre em sintonia com os nossos pensamentos dominantes, então qualquer objetivo principal definido e fixado em nossa mente irá saturar o nosso subconsciente até influenciar a ação

física para a realização.

Tome cuidado para não ser um palpiteiro ou criador de opiniões, pois investir em opinião é sempre um desperdício de vida. Quem opina sobre si mesmo ou sobre os outros não tem compromisso com o resultado que alcançará na vida.

Errar, cair e levantar são variáveis cabíveis e honestas que devem fazer parte do nosso ano novo, por isso, tome muito cuidado com as opiniões, os palpites alheios. Não importa o que você faz, as pessoas sempre irão olhar para você com os olhos dela.

E somente Deus nos enxerga com misericórdia. Ele, sim, vai te oferecer caminhos que te levarão ao sucesso.

Inicie seu ano com compromisso, apresentando a você mesmo sugestões que possam te despertar força e vontade, esmagando a vitimização.

Quais as sugestões que você faz para você mesmo?

O ótimo da autossugestão é que você não precisa ter medo, desde que sua realização não traga dificuldades nem miséria a ninguém.

Imagine que, para 2021, seu objetivo principal esteja

muito longe de sua atual condição de vida. E daí que esteja? É seu privilégio ter metas elevadas. Você deve a si mesmo um padrão alto. Evite criar objetivos vagos ou tomar objetivos de outras pessoas. Depois, as conquistas também serão vagas.

Defina seu objetivo e então faça alianças com as mentes que irão cooperar para a realização, para a sua vitória. Sugira as mentes brilhantes que você irá se conectar já no dia 1º de janeiro.

Uma expressão importante que aprendi é que

devemos nos conectar com pessoas de “teto alto”, o que significa inspiração, motivação e preparo para crescer, pois o “teto baixo” nos aprisiona, nos curva diante da vida.

Em 2021, viva a sua vida na fase adulta, seja forte e persistente!

Jamais se esqueça desta frase: “Vida vivida com alto grau de realidade é o único caminho possível para a felicidade”.

Mantenha suas autossugestões dentro do mundo real, persista por no mínimo dez anos e será livre.

Secretário afirma que vacinação pode começar em janeiro no PR

Curitiba - Em meio à polêmica sobre a falta de definição de vacina e do início da campanha nacional, o Paraná pode iniciar a vacinação contra a covid-19 no fim de janeiro, disse nessa quinta-feira o secretário da saúde do Paraná, Beto Preto, em

entrevista à Band TV.

Segundo ele, a expectativa é de imunizar os profissionais da saúde com a vacina da Pfizer, que já está sendo aplicada nos Estados Unidos e no Reino Unido, por exemplo. Contudo, no Brasil, o laboratório ainda não apresentou

o pedido de registro do imunizante na Anvisa e alega que só o fará se houver proposta de compra por parte do governo federal.

Segundo Beto Preto, a vacinação no Estado começará com a imunização dos profissionais de saúde que atuam

na linha de frente do combate à pandemia. Na sequência virão os idosos e demais grupos prioritários.

Um dos entraves do imunizante da Pfizer é que precisa ser armazenado a -70°C. Contudo, Beto Preto assegura que o Paraná já tem à disposição

ultracongeladores.

Ainda segundo o secretário, as vacinas que vierem para o Brasil serão disponibilizadas aos cidadãos paranaenses de acordo com o Programa Nacional de Imunizações, seguindo o calendário proposto em relação ao coronavírus.

COVID - PREVENÇÃO NOS CENSES



Os Censes (Centros de Socioeducação) se tornaram referência na prevenção da covid-19 no Paraná. Das 1.136 vagas existentes no sistema, 577 foram interditadas em função das medidas para

enfrentamento da pandemia estabelecidas na Recomendação 62/2020 - Conselho Nacional da Justiça, e na Recomendação Conjunta 01/2020 - Tribunal de Justiça do Paraná. "Para preservar a saúde de adolescentes e servidores, foram adotadas medidas para evitar a transmissão do vírus e a sua disseminação no âmbito das Unidades Socioeducativas", disse o secretário da Justiça, Ney Leprevost.

Sindicato é contra venda de terra a estrangeiros

Cascavel - No dia 15 de dezembro, o Senado aprovou o Projeto de Lei 2.963/19, que permite a compra de terras rurais por estrangeiros. O projeto limita a aquisição em até 25% do território do município e segue para a Câmara dos Deputados. "Não podemos deixar isso avançar. É uma questão de soberania nacional", afirma Paulo Orso, presidente do Sindicato Rural de Cascavel.

O projeto, de autoria do senador Irajá (PSD-TO), determina que as áreas rurais deverão cumprir sua função social. Para a aquisição de imóveis em áreas indispensáveis à

segurança nacional, os compradores estrangeiros deverão obter autorização, bem como áreas da Amazônia. Para Irajá, a medida pode injetar R\$ 50 bilhões por ano na economia.

Segundo Paulo Orso, aprovar um projeto desses é entregar a soberania nacional de bandeja aos estrangeiros. "O agronegócio é o principal setor da economia brasileira, batendo recorde atrás de recorde todos os anos. Vender essas terras para o pessoal de fora pode prejudicar esses índices".

Orso lembra que o setor já é totalmente dominado por empresas multinacionais.

Sementes, adubos, fertilizantes e máquinas são todos oriundos de empresas estrangeiras (com filiais locais) e praticamente os únicos bem nacionais são as cooperativas, os produtores e as terras. "Não podemos pensar na quantidade de recursos que podem vir de fora. A venda pode acontecer, mas está cheio de investidores brasileiros que podem adquiri-las. Com essa comercialização, podemos ficar de fora de todas as etapas comerciais da produção de grãos, por exemplo. Uma empresa de fora pode produzir tudo aqui e mandar tudo para fora, sem ficar um real no País", alerta.

PRATI CIDADE



- Acompanhamento de autorizações
- Atendimento on-line
- Cartão virtual
- Guia médico
- Liberação de guias por foto
- Linha digitável (código de barra)
- Notícias

BAIXE AGORA O APP:

Unimed Cliente PR



BAIXE
o APP
Unimed



Posicione a
câmera do
seu celular
aqui e baixe
agora!



EDIFÍCIO
**OSMÁRIO
 SARAIVA**



VALORES
PROMOCIONAIS
 DE LANÇAMENTO

IDEAL PARA QUEM QUER
MORAR COM CONFORTO,
 PRATICIDADE E ÓTIMA
 LOCALIZAÇÃO



ENTREGA DEZ/2022

FINANCIAMENTO **DIRETO**
 COM A CONSTRUTORA

PRÉ-VENDA: 45 3223 2586 - 45 9 9971 6152



UNIPAR

Curso de Enfermagem é 4 estrelas no Guia do Estadão

Nota coloca a graduação entre as melhores do Estado e do País; escala vai de 1 a 5 e avalia projeto pedagógico, corpo docente e infraestrutura

2020 está sendo um ano de muitos esforços e competência por parte dos profissionais da saúde e, ainda, merecido reconhecimento. A Universidade Paranaense - Unipar, Unidade de Cascavel, anuncia com orgulho que o curso de Enfermagem é 4 estrelas no Guia da Faculdade, parceria entre o Jornal O Estado de São Paulo e a Quero Educação, startup da área educacional. A avaliação segue uma escala de 1 a 5.

O Guia elenca profissões e as melhores universidades brasileiras, avaliando projeto pedagógico, corpo docente e infraestrutura. E sim, o curso de Enfermagem de Cascavel está entre os melhores do País e da região oeste do Paraná, assim como a Universidade Paranaense, que é 5 estrelas na avaliação do Ministério da Educação, conceito máximo.

A coordenadora do curso, professora Débora Girardello, fala com extrema alegria dessa posição: “Essa nota reflete a qualidade, o trabalho em conjunto da coordenação, direção, professores e alunos, uma vez que o processo ensino-aprendizagem é um caminho de duas vias. Ela vem para selar o nosso trabalho, voltado a colocar os nossos alunos em campos de prática que agreguem conhecimento, que somem à teoria”.

Consolidado e reconhecido, o curso forma enfermeiros há 20 anos e tem tradição

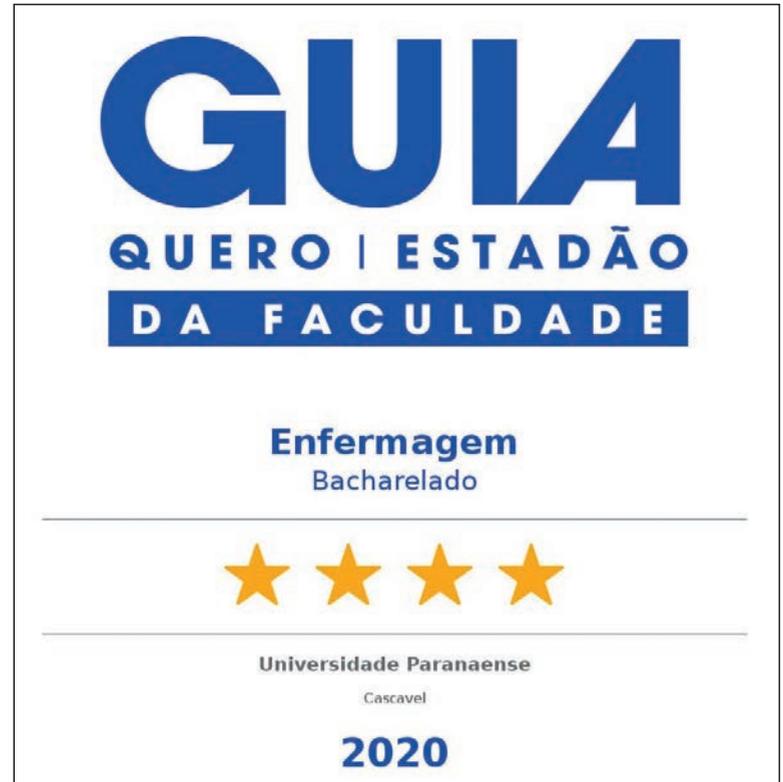
FOTOS: ARQUIVO DO CURSO



em garantir qualidade de formação. Uma profissão que é a base do sistema de saúde, pois, mesmo quando não houver cura, haverá cuidado. “É gratificante ver que nossos egressos estão se destacando no mercado de trabalho, são excelentes profissionais, que lutam em prol da vida”, elogia.

A professora lembra que a Enfermagem é uma profissão

de conhecimento científico e sistematizado e, atualmente, são 64 campos de especialização, que incluem unidades básicas de saúde, hospitais, serviços pré-hospitalares, clínicas e centros médicos, Enfermagem do trabalho (empresas, indústrias), Enfermagem Forense - aeroespacial - obstétrica, consultório de terapias alternativas, e muito mais.



Curso de Enfermagem de Cascavel está entre os melhores do País



UNIVEL

O melhor está por vir: Univel tem crescimento exponencial nos últimos anos

Transformar a vida das pessoas por meio da educação com excelência em qualidade de ensino e infraestrutura moderna

O Centro Universitário de Cascavel - Univel está em constante crescimento desde sua abertura, em fevereiro de 1995. A instituição foi a primeira faculdade particular de Cascavel, iniciando com quatro cursos de graduação: Direito, Administração, Processamento de Dados e Economia, contribuindo com o desenvolvimento da cidade e de toda a região.

Com o propósito de transformar a vida das pessoas por meio da educação, a Univel oferta atualmente 27 cursos presenciais e EAD, além de Pós-Graduação e Cursos Livres. Tornou-se referência em qualidade de ensino por grande parte dos cursos serem avaliados com notas 4 e 5 no Enade, em uma escala que vai de 1 a 5, na qual 5 é excelente, e corpo



docente formado por 60% de mestres e doutores.

Ao longo de sua história, construiu parceria com instituições renomadas como

a Fundação Getulio Vargas - FGV, o Instituto de Estudos e Pesquisas Socioeconômicos - Inbrape e o convênio com a Escola da Magistratura do

Paraná - Emap, além de apresentar um programa de Mestrado e Doutorado em parceria com a Pontifícia Universidade Católica do Paraná - PUCPR.

2016 | Selo OAB Recomenda

Em 2016, a Univel foi a primeira instituição de ensino superior da região a receber o Selo OAB Recomenda, da Ordem dos Advogados do Brasil. Reconhecimento devido à sua qualidade de ensino, alto número de aprovados no Exame de Ordem e Conceito 4 no Enade no curso de Direito. Foi também em 2016 que a instituição passou a ofertar os cursos de Engenharia Civil, Engenharia Mecânica e Engenharia de Produção.

2017 | Centro Universitário de Cascavel - Univel

Em 13 de setembro de 2017, 21 anos depois de sua inauguração, a Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas de Cascavel - Univel passou a ser Centro Universitário, conquista que reflete o compromisso da Univel em oferecer excelência em educação. Na edição do Enade de 2017, os cursos de Pedagogia e Tecnologia em Análise e Desenvolvimento de Sistemas - TADS foram avaliados com nota 4, ficando entre os melhores do Paraná e do Brasil. Com sua imagem modernizada, refletindo essa nova fase, lançou o Univel Play, evento que reúne alunos concluintes do ensino médio de toda a região, proporcionando visualização de diferentes profissões, com a possibilidade de participar de oficinas sobre os cursos, conversar com professores, alunos e egressos.

2019 | O melhor Centro Universitário do Paraná

A excelência na qualidade do ensino e infraestrutura moderna consolidou a Univel como o melhor Centro Universitário do Paraná, segundo o Índice Geral de Cursos (IGC) avaliado pelo MEC (Ministério da Educação). O ano também foi marcado pela abertura dos cursos Psicologia e Odontologia, que foram autorizados pelo MEC com Conceito 5, reforçando o compromisso da instituição em oferecer qualidade de ensino.

Responsabilidade social sempre foi um dos pilares da Univel, que executa ações que beneficiam a comunidade de diferentes formas. Como reconhecimento dessas ações, a Univel recebeu o Selo de Instituição Socialmente Responsável conferido pela Associação Brasileira de Mantenedoras de Ensino Superior (ABMES).

A Univel também foi reconhecida em 2019 com Conceito 5 no MEC no curso presencial de Publicidade e Propaganda, e nos cursos tecnólogos a distância de Processos Gerenciais e Recursos Humanos, reforçando a qualidade ofertada aos acadêmicos. Renato Silva, reitor da Univel, conta que é por meio da educação que mudamos nossa realidade. "Através da educação e do conhecimento se transforma toda a comunidade, e isso fazemos muito bem feito, com uma equipe extremamente comprometida, de pessoas do bem, para despertar e ensinar nossos alunos e professores a ampliarem o conhecimento", ressalta.

Nesse ano, ainda foi inaugurado o Centro Tecnológico, estrutura que é utilizada pelos alunos das áreas de engenharias e da saúde, com cerca de 5 mil m² construídos com princípios sustentáveis e inspirado nas melhores universidades do mundo.

2018 | Expansão dos Polos EAD

Flexibilidade e praticidade são características do Ensino a Distância da Univel, que em 2018 passou a ofertar ensino de qualidade em outras seis cidades: Assis Chateaubriand, Cafelândia, Laranjeiras do Sul, Medianeira, Marechal Cândido Rondon e Palotina. Nesse mesmo ano, o curso de Logística EAD recebeu reconhecimento máximo pelo Ministério da Educação, com Conceito 5. A Univel também foi destaque no Enade, recebendo Conceito 5 para os cursos de Gastronomia, Logística e Publicidade e Propaganda, além do Conceito 4 para Administração, Ciências Contábeis, Design Gráfico, Direito, Gestão Comercial e Jornalismo, com cursos avaliados entre os melhores do Brasil.

2018 foi o ano em que os cursos tiveram momentos especiais, como a segunda edição do Univel Play, o início da construção do Centro Tecnológico e do Hospital Veterinário, além da primeira aula na Fazenda Escola do curso de Agronomia.

2020

O ano de 2020 foi marcado por muitas transformações e mudanças no mundo todo. A Univel procurou proporcionar novos métodos de tecnologia para auxiliar na aprendizagem durante esse momento. Inovando com um Vestibular totalmente on-line.

Na Univel, 2020 foi o ano de inauguração da Clínica Veterinária, com 3 andares, 31 ambientes divididos em salas de aula, centros cirúrgicos, internamento e outros. A estrutura já atende animais para vários procedimentos e, em seu primeiro ano de funcionamento, tornou-se um Centro de Apoio de Fauna Silvestre (CAFS), possibilitando a professores e alunos a atuação no tratamento de animais capturados vítimas do comércio ilegal, tráfico, cativeiro irregular e de maus-tratos.

O Centro Poliesportivo também ganhou forma. Vários espaços foram finalizados, como a pista de atletismo de 110 metros ao ar livre, quadra de tênis, futebol e vôlei de areia, proporcionando aos acadêmicos de Educação Física melhor vivência prática da profissão. Neste ano, a Univel teve a abertura do curso de Tecnologia em Marketing, na modalidade de Educação a Distância.

O que vem pela frente

Para os próximos anos, está prevista a inauguração da Clínica Odontológica e do Centro Poliesportivo, que vai contemplar ambientes como campo de futebol society, piscina semiolímpica, academia completa, estúdio de pilates, sala de dança, sala de luta e setor educacional, possibilitando que teoria e prática convivam juntas.

A instituição também terá a abertura do curso de Produção Audiovisual, que visa formar profissionais antenados e alinhados com as expectativas do mercado de trabalho atual por meio de equipamentos modernos, professores qualificados e matriz curricular completa, que proporcionarão aos estudantes melhor experiência e vivência dessa área, que tem se tornado tendência.

A educação a distância também está em crescimento. Em 2021, está prevista a inauguração de novos polos EAD nas cidades de Ampére, Toledo e Quedas do Iguaçu no Paraná.

"Com a educação, você se transforma, as pessoas se sentem mais valorizadas, descobrem que podem ser melhores, se desenvolverem e crescerem em busca do bem-estar. A Univel prestou, presta e prestará um grande serviço a Cascavel e região, e, quem sabe, também em todo o Brasil. Com certeza, a transformação aqui acontece. Nós somos e fazemos a diferença, graças ao bom Deus", diz Renato Silva, reitor da Univel.

Turismo seguro de Itaipu prepara surpresas para feriadão do Ano-Novo

FOTOS: KIKO SIERICH

Foz do Iguaçu - O turismo de Itaipu espera receber quase 6 mil pessoas no feriadão de Ano-Novo - sexta-feira, sábado e domingo, dias 1º, 2 e 3 de janeiro. Gente de todas as partes do Brasil que, a exemplo do feriado de Natal, vem conhecer as atrações turísticas de Foz do Iguaçu. O Destino Iguaçu é reconhecido como um dos mais seguros para os visitantes.

Em Itaipu, a principal novidade está no atendimento: um barrageiro “virtual” dará as boas-vindas aos visitantes, no Mirante Central da usina. A iniciativa retoma a atividade com os Monitores Barrageiros, profissionais que atuaram na construção da usina e que, antes da pandemia, tinham voltado à ativa como monitores do CTI (Complexo Turístico Itaipu).

Agora, dois barrageiros, com mais de 60 anos de idade, vão se revezar no atendimento virtual, contando seus causos e levando os visitantes à mais incrível experiência que um monitor pode oferecer. A medida é para resguardar os trabalhadores, que fazem parte de grupo de risco, sem prejudicar a visita, oferecida com todas as normas de segurança sanitária, como uso obrigatório de máscaras, distanciamento social e distribuição de álcool em gel, entre outros cuidados.

O gerente do Complexo Turístico Itaipu, Yuri Benites, explica que “o Monitor Barrageiro é o resgate histórico do desafio de construir a grande obra que é Itaipu”. “Desde o início do projeto, a ideia foi colocar homens que trabalharam na construção da usina



Monitor Barrageiro conta a história e o desafio de construir a Itaipu

para atendimento aos visitantes do mundo todo. A experiência de ouvir seus causos e as curiosidades da época é um dos pontos altos da visita.”

E completa: “Trazê-los de volta à atividade, utilizando a tecnologia, é uma forma de garantir a segurança e a entrega de uma experiência inesquecível, a do contato com quem fez e faz parte desta grande obra”.

Segundo ele, o barrageiro vai ficar numa sala, isolado, e de lá conta suas histórias e interage com o público, por

meio de um monitor acoplado a um totem no Mirante Central.

A retomada da atividade turística em Foz vem ocorrendo desde julho, quando Itaipu e parceiros lançaram a campanha Vem para Foz. Para isso, o destino se preparou, adequando estruturas, treinando pessoal e procurando aliar a preservação da saúde e dos empregos. A atividade, principal carro-chefe da economia de Foz, foi uma das mais afetadas pela pandemia. “Com inovação, criatividade e zelo,



Visitas são organizadas de forma a garantir segurança aos turistas

mostramos ao mundo que é possível oferecer um turismo seguro para nossa gente”, diz o diretor-geral brasileiro de Itaipu, general Joaquim Silva e Luna.

ESTIMATIVA E REFORÇO

O Complexo Turístico Itaipu vai reforçar o atendimento no feriadão, já que a expectativa é de três dias de movimento intenso. Para esta sexta, são esperadas mais de 1.900 pessoas. No sábado, deve ser esse mesmo número; no domingo, cerca de 1.800 pessoas.

O passeio Itaipu Panorâmica, o mais procurado pelos turistas, terá saídas a cada 15 minutos, das 8h30 às 17h30. Em dias normais, as visitas ocorrem de hora em hora. O Refúgio Biológico Bela Vista também terá mais saídas (serão oito por dia) e o Ecomuseu atenderá das 10h às 18h, com várias atividades, como Ciência na Esfera, a exposição “Asas da memória - Santos Dumont na Terra das Cataratas” e a Expedição do Conhecimento.

PREVISÃO DO TEMPO

	Sexta 1º/1/2021 Sol
	Sábado 2/1/2021 Sol
	Domingo 3/1/2021 Nublado com pancadas de chuva

	CHEIA 30/12 - 00h30		MINGUANTE 6/01 - 06h38
	NOVA 13/01 - 02h02		CRESCENTE 20/01 - 18h03



Loterias

Megasena concurso: 2329 12 14 28 42 45 55	Lotofácil concurso: 2120 02 04 05 08 09 12 13 14 17 18 20 21 22 23 25
Quina concurso: 5454 12 47 64 70 71	Dupla sena concurso: 2176 1º sorteio 05 09 18 44 48 49 2º sorteio 09 12 15 17 24 29
Federal concurso: 5526 1º prêmio 95.655 2º prêmio 39.888 3º prêmio 62.547 4º prêmio 01.339 5º prêmio 74.262	Lotomania concurso: 2139 02 07 17 18 21 22 25 29 31 33 42 45 47 52 61 64 65 73 93 97
Dia de Sorte concurso: 400 06 12 17 19 21 23 31 MÊS DA SORTE: NOVEMBRO	Timemania concurso: 1582 14 18 23 29 41 49 54 TIME DO VITÓRIA/BA
	Super Sete concurso: 037 1 2 3 4 5 6 7 00 07 08 03 06 02 04

RESULTADOS NÃO DIVULGADOS ATÉ O FECHAMENTO DA EDIÇÃO

Nossos resultados são informativos e não substituem os resultados oficiais

Quebrar o galho

Quando alguém nos ajuda a resolver um problema, dizemos que essa pessoa nos “quebrou um galho”. Um dos significados da palavra galho é “conjunto de riachos que se reúnem para formar um rio”. Assim, para os viajantes, “quebrar um galho” significa abrir um caminho em um afluente de rio para desembocar de forma mais rápida no rio principal.

Espumanta R\$30,00 a noite toda!

Reveillon

no Boteco Martignoni

Dj Robert Willians **Everton & Alex**

O Boteco Martignoni preparou uma superfesta para a entrada de 2021 e você não pode ficar de fora!

Em ação!

Que tal começar o ano com mais adrenalina? Neste domingo (3), a Alpha7 Adventure leva você para um delicioso rapel em Ibema, próprio para iniciantes e crianças, e com versão para os mais avançados. Será um dia inteiro de diversão e adrenalina em um lugar incrível, com cachoeiras para todos os gostos. Vagas limitadas. Informações: (45) 99973-9453.

Quando a mãe reclama do seu quarto, você:

- O quarto é meu
- A bagunça é minha
- Arrumo se eu quiser
- Guarda esse cinto que eu já to arrumando

#ficaadica

Quando uma mulher diz: “Fale a verdade”, corre! porque ela já sabe de tudo.

A morte deixa uma dor que ninguém pode curar... Mas o amor deixa memórias que ninguém pode apagar.



Em dose dupla, a estonteante Vanessa Lira, de Toledo, em produção de Marcio Martins

Coluna Social

Parabéns!

A coluna deseja muitas felicidades aos aniversariantes da semana: Jeferson da Luz Costa, Joacir Miguel Antunes, Marcos Aurélio Muller, Robelio Calza, Ildo Valter Golf, Darci Zanani, Rafaela Barbosa, Hilário Kussler, Maria Ferla Perin, Alberto Langemann, Manoel Pereira Góes, Jaime Antônio Gonçalves e João Batista dos Santos.

Feliz Ano Novo!!

QUE A PAZ, O AMOR E A SAÚDE ESTEJAM PRESENTE EM TODOS OS DIAS DESTA ANO NOVO.

Bella Mulher
moda íntima

LOJA 01 CASCAVEL
(45) 3033-2999
(45) 98801-6518

LOJA 02 CASCAVEL
(45) 3322-2999
(45) 99980-0070

LOJA 03 TOLEDO
(45) 3252-5081
(45) 99980-0020

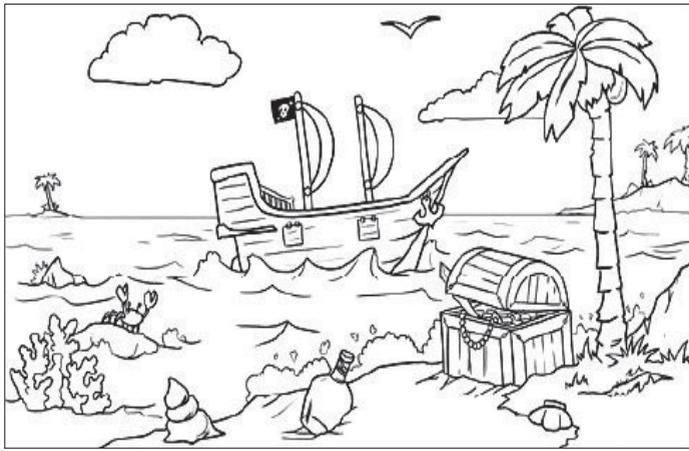
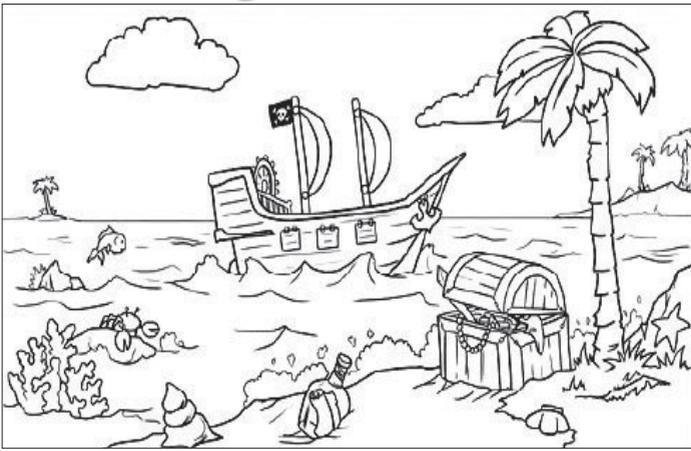
Rua Rio Grande do Sul, 799
CEP 85801-010
Centro - Cascavel - PR

Avenida Brasil, 5666
CEP 85812-001
Centro - Cascavel - PR

Rua Barão do Rio Branco, 1361
CEP 85900-005
Centro - Toledo - PR



Jogo dos 7 erros



PORTA DO ANJO / PEZE PULANDO / CARTA DENTRO DA GARRAFA / ESTRELA DO MAR / BANDEIRA PRETA / COCO DO COQUEIRO DA FRENTE / BANDEIRA PRETA

Caça Palavras

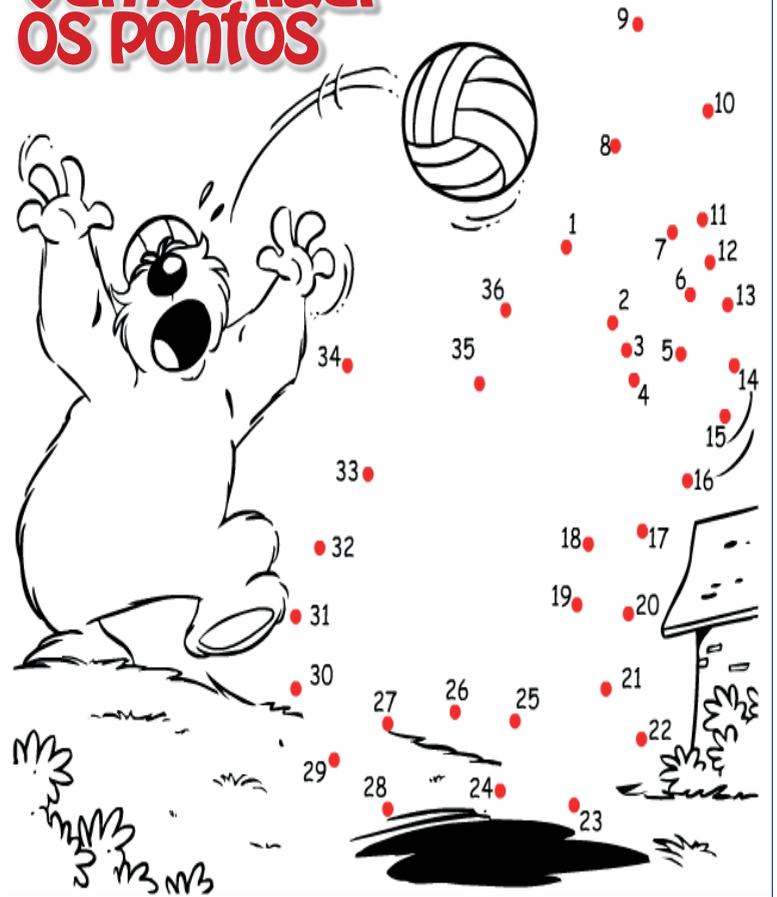
- LANCHES
- LABIRINTO
- FILAS
- TURISTAS
- BANHEIROS
- GINCANAS
- CRIANÇAS
- CARROSSEL
- CHURROS
- GANGORRA
- SORVETE
- BALANÇO
- FLIPERAMAS
- BILHETERIA
- ADRENALINA

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

Matheus, filho de Vanilza Antunes e xodó de sua irmã, Débora Braga



Vamos ligar OS PONTOS



Escolha abaixo a carta e o anjo da semana

Cartas para a semana



Mensagem dos Anjos



RESPOSTAS NA PÁGINA 17

@reikiando



A **segurança** fazendo parte do seu **dia-a-dia!**

SEGURO RESIDENCIAL, segurança para sua família.

www.vipdinamica.com.br



DINÂMICA

CORRETORA DE SEGUROS

ESCRITÓRIO 1 . 45 3225-0406
Rua Salgado Filho, 1956 - Centro
ESCRITÓRIO 2 . 45 3037-1037
Rua Lins 180 - Sl.102. Bairro São Cristóvão
ESCRITÓRIO 3 . 45 3306-8081
Av Rocha Pombo 1504 . Bairro Nova York
CASCAVEL . PARANÁ

Tilápia Copacol recheada com espinafre e castanha



Sobremesa de prestígio prática

INGREDIENTES:

CREME BRANCO:

- 1 lata de leite condensado
- 1 copo de leite (referência: copo de requeijão aprox. 200 a 250 ml)
- 1/2 pacote de coco ralado
- 2 e 1/2 colheres de sopa de maisena (amido de milho)

CREME PRETO:

- 6 colheres de sopa de chocolate em pó
- 1 caixinha de creme de leite sem soro

MODO DE PREPARO:

CREME BRANCO:

Em uma panela, adicione todos os ingredientes e leve ao fogo mexendo sempre até que ganhe consistência (a maisena tem esta função de endurecer e quebrar o doce da sobremesa não a deixando enjoativa).

Após ganhar consistência, despeje o creme branco em um pirex e reserve.

CREME PRETO:

Em uma outra panela, adicione as seis colheres de chocolate em pó levando-as ao fogo e deixando "queimar".

Assim que o chocolate começar a ficar quente, desligue o fogo e adicione a caixinha de creme de leite, mexendo até ficar homogênea.

Despeje o creme preto sobre o creme branco e leve a geladeira por cerca de duas horas (para que fique durinho e gelado).

INGREDIENTES:

- 1 kg de filé de tilápia Copacol
- 1 maço de espinafre
- 200 g de castanha do Pará
- 30 g de manteiga
- 3 dentes de alho
- 200 g de cebola
- 300 g de polpa de tomate
- 150 g de creme de leite
- Salsinha e cebolinha a gosto
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- 100 ml de azeite de oliva

MODO DE PREPARO:

Lave e desfolhe o espinafre. Reserve. Em uma frigideira, coloque 30 ml de azeite e refogue a metade do alho e da cebola picados em cubinhos pequenos. Acrescente as folhas de espinafre e deixe murchar. Tempere com sal e pimenta. Reserve. Em uma tábua coloque o filé de tilápia aberto. Polvilhe sal e pimenta dos dois lados. Espalhe o refogado de espinafre na metade do filé e dobre. Formando "sanduíches"; Disponha em forma untada, cubra com papel alumínio e leve ao forno a 180 °C por 20 minutos. Pique a castanha do Pará finamente. Aqueça a manteiga em uma frigideira e doure a castanha. Reserve.

PREPARE O MOLHO:

Em uma panela coloque 30 ml de azeite e refogue o restante do alho e da cebola. Acrescente a polpa de tomate e deixe ferver por 15 minutos. Se necessário acrescente água. Acerte o sal e a pimenta, coloque a salsinha e a cebolinha, e por último o creme de leite. Para montar o prato, disponha os filés assados no prato, cubra com o molho rosé e por último as castanhas douradas. Para decorar utilize um tomate cortado de forma decorativa e fatias finas de pepino e cenoura espetadas em um palito formando um ziguezague. Espete o palito de legumes no tomate usando folhas de salsa para dar acabamento.

Copacol
está de
cara nova!



+ leveza
e sabor
para seus
pratos!

Copacol
Coopera
Sempre



Flextel Soluções.
Rua Cassiano Jorge Fernandes 1068
Parque São Paulo - Cascavel- PR
Fone (45) 3225-1033



**UM NOVO ANO
CHEIO DE SAÚDE
A TODOS NÓS!**

**QUE NOSSO 2021 VENHA REPLETO
DE OPORTUNIDADES PARA QUE
POSSAMOS REALIZAR TUDO O QUE
NÃO FOI POSSÍVEL NESTE ANO.
PORQUE ISSO TUDO VAI PASSAR!**

VESTIBULAR

TOP 50

BOLSAS*
DE ATÉ 100%



*LEIA O REGULAMENTO EM WWW.UNIPAR.BR

PRESENCIAL
SEMIPRESENCIAL
EAD

INSCRIÇÕES GRATUITAS
0800 601 4031 / UNIPAR.BR

SUAS ESCOLHAS FAZEM VOCÊ
ESTAR ENTRE OS MELHORES

PROVAS 31/01



Horóscopo nascido em 1º de janeiro

São autoritários, gostam de organização e estrutura e precisam dar as ordens em casa e no trabalho. Com frequência são estudiosos e valorizam muito a instrução. Embora considerem-se práticos e pragmáticos, devem aceitar que também têm sonhos românticos e necessidade de satisfazê-los. Os objetivos de curto e longo prazo devem ser claramente delimitados e os cronogramas estabelecidos e mantidos, sempre que possível.

Horóscopo nascido em 2 de janeiro

Exigem muito de si. Por terem padrões elevados e um certo grau saudável de insegurança quanto a seu verdadeiro valor, acreditam que precisam provar que são capazes de realizar. Pode-se dizer que os viciados em trabalho e até os de temperamento mais tranquilo podem, muitas vezes, assumir grandes responsabilidades, tais como uma família enorme, a manutenção de mais de uma casa ou propriedade, ou projetos ambiciosos de longo prazo no trabalho.

Horóscopo nascido em 3 de janeiro

Seu envolvimento com praticamente qualquer atividade é total e raramente ou nunca procura voltar atrás ou desistir. Muitas vezes, não conseguem ou se recusam a reconhecer o fracasso. São pessoas confiáveis para ocupar um cargo pois são vigilantes, cuidadosas, dedicadas, porém, convincentes, teimosas, gentis, mas muito educadas.

Horóscopo nascido em 4 de janeiro

Têm o dom natural de resolver todo tipo de problema. São criativos, tem muita imaginação. Gostam de colecionar todo tipo de coisa, não apenas de objetos físicos, mas também de fatos e informações detalhadas e de se cercar de livros, ferramentas, materiais para que possam ter tudo à mão quando precisarem. Se socializam mas a conversa precisa ter algum sentido ou propósito para prender seu interesse por mais tempo.

Palavras cruzadas

Honesto; honrada	Clareza antes de o Sol nascer	Dor, em inglês 50, em romanos	Efeito da ação humana sobre os ecossistemas de uma região
Fingiram; disfarçaram	Objetivo do médico no centro cirúrgico	Parte da roupa "wingsuit"	O Windows descontinuado em 2014
Caça da força aérea russa			
Desconhecimento		Capim, em inglês	Frank Capra, cineasta Caduco
Imagem-base das telas de GPS (pl.)	Séries de filmes como "Star Wars"	Estado da Serra do Navio (sigla)	Ideia (?): obsessão (Psíqu.) Passado
		Sede dos Jogos Olímpicos de 2016	
		Vestir; trajar	Formato do anzol
Prefixo de "infravermelho"			
Ornada com dobras		A letra que não antecede "P" e "B"	É reproduzido pelo leitor MP3
Longe, em inglês			Acerba
Última composição de Mozart	As da tainha são apreciadas assadas		Cidade do mais alto edifício do mundo
			(?) Maria, jogador argentino (fut.)
Sentimento que move os "haters" (internet)	Traje de cerimônia masculino Linha fina		
		Flash (?), encontro como o "rolezinho"	Biblioteca Nacional (sigla)
Fator que encarece os bens e serviços nacionais (Econ.)	"O Último (?)", livro de F. Scott Fitzgerald		

BANCO 3/far. 4/pain. 5/grass. 7/magnata — réquiem. 9/tranquilas. 30

Horóscopo da semana de 1º a 8 de janeiro

ÁRIES 21/3 a 20/4

Seu foco é dinheiro? Você começa o ano com reterminação reforçada para lidar com assuntos financeiros, só cuide para não gastar o que não tem. No amor pode emplacar romance com alguém de outra cidade. Com o amor, o clima será de harmonia, otimismo e sedução.

TOURO 21/4 a 20/5

Comece 2021 cuidando da saúde. Em família tudo bem, inclusive com parentes distantes. Com amigas e amigos, controle sua teimosia na quarta. Com relação ao dinheiro terá força para você resolver os perrengues. Na paixão tente manter a calma fugindo de embustes e não arrumando tretas. Use as palavrinhas mágicas: paciência e resiliência.

GÊMEOS 21/5 a 20/6

Atenção com desaparecimento de documentos, surgimento de mal-entendidos e ações precipitadas, que podem refletir na vida financeira. Dê mais atenção à saúde, principalmente bexiga e intestino. Vai tomar uma decisão definitiva em relação ao seu romance. Há risco de se engraçar com pessoa errada caso esteja só, se já tem alguém podem surgir divergências.

CÂNCER 21/6 a 21/7

Pode realizar sonhos profissionais. No campo das finanças, há uma boa chance de lucrar. Atenção a rins, ovários e problemas abdominais. Na vida afetiva pode pintar um lance promissor com colega de trabalho, cliente ou alguém que presta serviços no seu ambiente profissional. Para quem está solteiro (a), um lance recente e sem expectativas pode ficar sério.

LEÃO 22/7 a 22/8

Autoestima e carisma estarão reforçados durante toda a semana. Vitórias no trabalho e na parte financeira. Pode até pintar mudança que vinha desejando bastante. Convém cuidar melhor do sistema respiratório. No amor espere muita satisfação e intimidade (vale tanto para quem está sozinho (a) ou comprometido (a)).

VIRGEM 23/8 a 22/9

A promessa é de uma semana ótima! Até mesmo em família, a harmonia vai reinar, mas é melhor deixar de implicar com os colegas. Facilidade em relacionar com pessoas diferentes, mais jovens, e que podem te dar ideias inovadoras. Seu jeito envolvente vai permitir que fogue a pessoa que deseja. Caso já tenha compromisso a sensualidade está favorecida.

LIBRA 23/9 a 22/10

Os próximos dias serão introspectivos, em que você vai buscar no seu interior respostas para muitas coisas que têm acontecido na sua vida e mudanças podem pintar. Umas desejadas, outras que não estavam na sua programação. Contatos com pretendentes estão protegidos mas por conta da sua insegurança ou do seu grau de exigência, pode haver discussões.

ESCORPIÃO 23/10 a 21/11

Terá uma semana harmoniosa com parentes e com colegas. Astral favorável para quem trabalha com vendas! Moderação para tratar das suas finanças. Deve consolidar um namoro, e o período é excelente para se aproximar do (a) pretendente. Atenção com pessoas falsas ou que querem te prejudicar.

SAGITÁRIO 22/11 a 22/12

O ano começa e com ele vem novas esperanças, novos planos e...novos boletos mas pode conseguir uma graninha extra. Cuidado no trânsito e atenção ao lidar com instrumentos cortantes ou situações que possam causar acidentes. Na paquera, muita sedução. Se já tem um amor pode contar com muita harmonia e parceria.

CAPRICÓRNIO 23/12 a 20/1

Ritmo mais acelerado às tarefas do dia a dia. Pena que, apesar disso tudo, os resultados financeiros podem não corresponder às suas expectativas. Com relação aos assuntos do coração, independente de estar em um relacionamento sério ou não, terá dias de felicidade entre você e o crush ou moção.

AQUÁRIO 21/1 a 19/2

No trabalho, você vai ter que mostrar mais serviço e controlar os seus impulsos inovadores. Pense bem antes de criticar alguém, principalmente pessoas mais velhas. Assuntos relacionados a fatos do passado, compra e venda de imóveis vão ganhar destaque. No amor um lance com pessoa comprometida pode surgir e embora adore novidades, tenha cautela.

PEIXES 20/2 a 20/3

Força, otimismo, habilidade para lidar com diferentes situações e apoio de pessoas próximas na vida pessoal, profissional e financeira. Quer ganhar o coração do pretendente? Pode contar com poder de sedução. Só quem precisa ter um pouquinho de cuidado é quem já tem um amor porque há risco de disputa de poder porque podem competir, até inconscientemente, para provar quem manda mais na relação.



Solução anterior

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

Há uma muralha entre você e a felicidade? Pois Deus quer derrubá-la.

TAMBÉM EM E-BOOK

[/editorapetra](#) [@editorapetra](#)

OMS alerta que o sedentarismo pode se tornar nova pandemia

Recentemente, o diretor de Promoção da Saúde da OMS (Organização Mundial da Saúde), Ruediger Krech, fez um alerta sobre uma nova pandemia que pode acometer a população mundial: o sedentarismo.

Hoje, de acordo com a autoridade, aproximadamente 5 milhões de mortes por ano poderiam ser evitadas se a população global fosse mais ativa.

A prática regular de exercícios é fundamental para a prevenção de diversas doenças como câncer, diabetes tipo 2 e disfunções cardíacas. Além disso, o movimento do corpo também beneficia a mente com a redução dos sintomas da depressão, ansiedade e melhora o raciocínio lógico, memória e atenção.

“Antes, as pessoas caminhavam na rua, subiam escadas, se movimentavam mais. Agora, devido ao isolamento social, o sedentarismo envolve muito mais fraqueza muscular, dores nas articulações, aumento do peso corporal, dentre outras consequências. Antes da pandemia, 34% da população brasileira fazia exercício físico. Atualmente, menos da metade está se movimentando”, aponta Caroline Pederneiras, educadora física na TopMed.

É importante ressaltar que um estudo realizado por pesquisadores brasileiros, divulgado no fim de novembro, aponta que a prática de

atividades físicas pode reduzir em 34,3% a prevalência de hospitalizações por covid-19.

Pensando nisso, a profissional separou dicas para manter o corpo em movimento sem precisar frequentar a academia. Confira:

FREQUÊNCIA É O SEGREDO

“Muitas pessoas não estão acostumadas a fazer exercícios físicos e costumam exagerar na intensidade das atividades em casa. A recomendação é fazer 60 minutos de movimentação corpórea todos os dias. Vale yoga, alongamento, subir escadas e caminhar pelos cômodos”. Fazer exercícios em casa com o próprio peso do corpo, como apoio, agachamento e prancha, também são válidos. Além deles, atividades aeróbicas como polichinelô e correr no lugar também são boas opções.

A especialista aponta que ao realizar exercícios de intensidade moderada, semanalmente, de maneira sistemática e planejada, o corpo humano produz em maior quantidade a enzima antioxidante (superóxido dismutase), cuja finalidade é proteger órgãos vitais como pulmão e coração.

TECNOLOGIA A SEU FAVOR

“A tecnologia pode ser uma ótima aliada para quem busca se mexer mais. Procure músicas que te animem

na hora de se exercitar e faça movimentos que estão de acordo com as suas limitações. Começou a doer? Pare. Respire. E retome”.

PARA TODAS AS IDADES

“Vale lembrar que o movimento do corpo é importante para todas as fases da vida. Para tornar esse momento mais agradável, dance, faça atividades em parceria. Seja presencialmente ou por videochamada, convide familiares e amigos a participar desse momento”.

AR LIVRE

“Caso seja liberado na sua cidade e se sinta seguro, saia para caminhar na rua ou até mesmo na praça mais próxima. Mantendo o distanciamento, o uso da máscara e seguindo o protocolo de cuidados ao voltar para a residência, não há problema”.

ESQUEÇA O TEMPO

“Para quem não possui o hábito do exercício, prender-se ao tempo de execução dá a sensação de angústia, porque a pessoa quer acabar logo. A dica é procurar conteúdos que tenham o tempo exato da atividade. Pode ser vídeo, podcast ou até mesmo músicas que sirvam como cronômetro. Assim, fica mais fácil tornar a prática prazerosa”.

Postura
Sistêmica e as
Constelações



Um bom ano

Eu desejo que esta seja a sua percepção sobre o ano que passou. Um bom ano de aprendizado, de superação, descoberta de forças!

É preciso coragem e disponibilidade para olhar para tudo, absolutamente tudo, e agradecer.

E este é o convite que faço a você!

Eu te convido a AGRADECER!

A gratidão fortalece, nos faz crescer. A gratidão favorece o aprendizado, porque, quando agradecemos, podemos tomar os “presentes” que recebemos.

Estou falando de todos os presentes, inclusive a “crise” que cada um de nós teve que enfrentar nesse ano que passou, cada um no seu contexto, na sua medida.

A crise revela as fraquezas, revela os fracços... e isso também é um presente, pois, ao revelar minha fraqueza, pude ter a oportunidade de superá-la, de aprender e de me fortalecer.

Esse foi o ano de maiores oportunidades na minha vida. Foi assim que eu escolhi olhar e desfrutar de 2020.

Eu escolhi!!!

E eu desejo que você também possa fazer novas escolhas. Desejo que você tenha um novo olhar sobre esse BOM ANO!

Tudo aquilo que sentimos, temos mais.
Tudo aquilo que reclamamos, temos mais.
Tudo aquilo que agradecemos, torna-se riqueza.
Então, se renda!
Agradeça! Desfrute do PRESENTE!

Faça um exercício nos próximos 7 dias:

Escreva num papel 3 coisas pelas quais você é grato.

Três coisas sobre o ano que passou.

Faça isso por 7 dias.

Experimente! Envolve-se com o movimento de gratidão e realmente seja grato.

Você vai se surpreender!

Desejo que 2021 seja muito mais do que um bom ano!
Desejo que seja o seu grande ano!
E isso pode começar AGORA!!!

GRATTO SOLUÇÕES
Atendimento em Constelação individual ou grupo
Formação em Constelação Sistêmica
Workshop Ho'oponopono
Presença Cursos online de Ho'oponopono e POSTURA SISTÊMICA ATIVA facilitadora
Graciele Reimann Gatto

GRATTO SOLUÇÕES SISTÊMICAS

(45) 3053-0456 (45) 9 9971-8152

Rua Santa Catarina, 320 - Jardim Porto Alegre - Toledo - PR

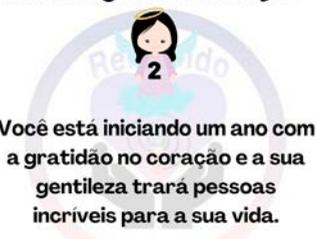
RESPOSTA DA PÁGINA 12

Mensagem dos Anjos



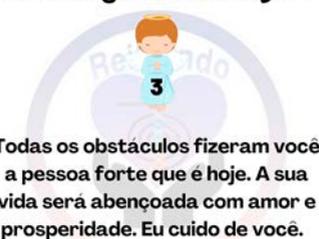
Acredite que o seu novo ano será o melhor de toda a sua vida. Deus quer te ver feliz.

Mensagem dos Anjos



Você está iniciando um ano com a gratidão no coração e a sua gentileza trará pessoas incríveis para a sua vida.

Mensagem dos Anjos



Todos os obstáculos fizeram você a pessoa forte que é hoje. A sua vida será abençoada com amor e prosperidade. Eu cuido de você.

Cartas para a semana



@reikiando

Carta 1. Ramallete

Amor: alegrias, felicidade e bênçãos estão caindo sobre o casal. Se esta solteiro, uma pessoa otimista e jovial poderá aparecer.

Trabalho: aproveite para compreender o próximo e tenha empatia com colegas ou pessoas a que venha encontrar nessa semana no trabalho. Semana para boa sorte profissional e atingir objetivos.

Saúde: Cuidado com preocupações e mágoas que podem trazer alergias e insônia.

Salmo: 47.



Carta 2. Cavaleiro

Amor: Traga novidades para a relação e assim trará boas vibrações para a relação. Se está solteiro, uma nova paquera divertida poderá surgir.

Trabalho: Novidades estão a caminho e abrirão oportunidades, prepare-se!

Saúde: Cuidado com a mente, as preocupações podem deixar os pensamentos agitados e trazer enxaqueca e dores na cabeça.

Salmo: 7



Carta 3. Montanha

Amor: tenha maturidade e fé para encontrar a felicidade. Será necessário ter paciência com o parceiro. Caso esteja solteiro, é momento de estar confiante e com a autoestima fortalecida.

Trabalho: seja prático ao resolver problemas, a simplicidade será sua aliada.

Saúde: cuidado com a energia de outras pessoas.

Salmo 77.





Velocidade na Terra

A chuva fez com que a final do Campeonato Paranaense de Velocidade na Terra fosse adiada duas vezes no mês de dezembro. A prova que irá definir os campeões da temporada de 2020 está marcada para os dias 16 e 17 deste mês, no Autódromo André de Geus, em Ponta Grossa. Será a primeira competição de automobilismo em 2021 no Paraná.



VITOR LARA

Murilo Fiore é o único cascavelense campeão brasileiro na temporada 2020

GENÉSIO DA SILVA

O ano de 2020 foi atípico. A pandemia bagunçou a vida de todas as pessoas, especialmente a dos esportistas. O planejamento feito foi por terra com restrições sanitárias, distanciamento social etc... Mas, mesmo assim, o esporte se virou nos 30 e o automobilismo realizou praticamente todas as competições previstas. Algumas precisaram ser adiadas de suas datas tradicionais, como foi o caso do Campeonato Brasileiro de Kart, que de julho foi para dezembro, e a Copa Brasil, que estava marcada para outubro, em Londrina, que foi transferida para fevereiro.

Em um ano complicado, o kart de Cascavel se manteve como uma das principais forças do Paraná e foi representado por quatro competidores no Campeonato Brasileiro, disputado no Kartódromo Speed Park, em Birigui, interior de São Paulo.

Murilo Fiore Barcellos foi o salvador da pátria ao se sagrar campeão da categoria F-4 Graduados. Ele também disputou a categoria Graduados A na segunda fase,



Murilo Fiore Barcellos comemora o título da categoria F-4 Graduados no Brasileiro de Kart

classificando-se em sétimo. No ano passado, quando o Brasileiro foi disputado em Cascavel, ele tinha sido vice-campeão da Graduados.

Akyu Myasava também disputou duas categorias. Na

primeira fase, ele conquistou a primeira colocação na categoria Júnior Menor, ao passo que, na segunda, terminou em 23º na Codasur Júnior, mas se queixou que foi jogado para fora por um concorrente

logo na segunda volta.

Edivan Monteiro também fez boa participação, andando entre os cinco primeiros, mas, na Final, da categoria F-4 Super Sênior teve problemas e também recebeu

toques. Terminou em 12º.

A boa surpresa dos cascavelenses foi Bernardo Motter, que em seu primeiro ano de kart estreou no Brasileiro conquistando a nona colocação na categoria Mirim.

Ricardo Sperafico é campeão da categoria PRO na GT Sprint Race

VANDERLEY SOARES

O automobilismo de Toledo fechou 2020 em destaque. O toledano Ricardo Sperafico conquistou o título da categoria PRO na GT Sprint Race, categoria que tem status de

Campeonato Brasileiro, com provas em vários estados e pilotos de praticamente todas as regiões do País.

Ricardo conquistou o título ao somar 258 pontos. Seu irmão

gêmeo, Rodrigo, garantiu o título de vice-campeão, com 213 pontos. Eles correram em dupla, com exceção da penúltima etapa da temporada, disputada em novembro, em Interlagos (SP), quando Rodrigo não pôde competir por estar em quarentena com covid-19.

A dupla Thiago Camilo/Beto Cavaleiro, de São Paulo, ficou na terceira colocação, com 217 pontos.

Ricardo e Rodrigo Sperafico, campeão e vice-campeão da categoria PRO na GT Sprint Race



Paranaense de Velocidade

A final do Campeonato Paranaense de Velocidade (asfalto), que estava marcada para os dias 12 e 13 de dezembro, em Curitiba, não pôde ser realizada, mas em função da pandemia do coronavírus. Não há previsão de quando poderá ser disputada. A FPrA (Federação Paranaense de Automobilismo) planeja marcar a prova o mais rápido possível, assim que o coronavírus permitir. E poderá ser em Curitiba, Cascavel ou Londrina. A primeira cidade que tiver as melhores condições sanitárias sediará a final.



VITOR LARA

Eleição da CBA será o principal fato de 2021

A eleição da CBA (Confederação Brasileira de Automobilismo), marcada para o próximo dia 15, às 14h, na sede da entidade, no Rio de Janeiro, será o principal fato do automobilismo em 2021.

Estão no páreo para presidir a entidade nos próximos quatro anos Milton Sperafico, paranaense de Toledo; e Giovanni Guerra, maranhense de Imperatriz.

Há exemplo do que ocorreu há quatro anos, Milton Sperafico é o preferido de 95% dos pilotos do País e tem o apoio das federações que realizam 98% das competições nacionais. Giovanni tem o apoio das federações do Nordeste é da "desertora" Fauesc (Federação de Automobilismo de Santa Catarina), a única das Regiões Sul e Sudeste que não está com Sperafico.

O que chama a atenção também é a falta de interesse dos presidentes das federações do Nordeste em discutir planos e projetos para o automobilismo brasileiro, criando uma polarização que será muito prejudicial para o esporte nos próximos quatro anos.

Pilotos do Ceará estão em pé de guerra com o presidente da Federação Lutianne Dantas Soares,



Giovanni Guerra conta com os votos das "fechadas" federações do Nordeste

pois eles querem que o voto seja de Sperafico, que tem como um dos vice-presidentes Beto Pontes, piloto em atividade e benquisto por todos no Estado.

Situação semelhante acontece em Santa Catarina. Pilotos e clubes são Sperafico, enquanto o presidente em exercício, Admir Gelsemino Chiesa, o Nick, fala que

vai votar em Giovanni. Nick assumiu a presidência após uma assembleia (que, dizem, participaram apenas seis dos mais de 20 clubes do Estado) que afastou o presidente João Alfredo Novaes.

João afirma que seu afastamento foi idealizado dentro da CBA porque era do conhecimento de todos desde que assumiu

a entidade, há quatro anos, que seu voto seria de Sperafico. Ele luta na Justiça para voltar ao cargo.

A eleição da Fauesc será em março e pilotos e clubes querem assumir as rédeas, elegendo um presidente alinhado com suas reivindicações.

Os próximos 15 dias serão agitados.



FOTOS: ARQUIVO

Milton Sperafico é o preferido dos pilotos e tem o apoio das federações que têm 95% dos pilotos do Brasil

Notas

Rali Dakar I

A 43ª edição do Rali Dakar começa no próximo domingo em Jeddah, na Arábia Saudita. Esta é será a primeira vez que o maior rali do mundo será disputado na Arábia Saudita.

Rali Dakar II

O Rali Dakar deste ano será disputado em 12 dias e com percurso de 7.646 quilômetros, sendo 4.767km de especiais - trechos cronometrados em alta velocidade. Os 2.879km restantes são correspondentes aos deslocamentos entre os pontos de largada e chegada em cada um dos 12 dias. A competição contará com 321 veículos, sendo 108 motos, 21 quadriciclos, 124 carros e UTVs, além 42 caminhões. Estão inscritos competidores de 49 países.

Rali Dakar III

Domingo, dia 3, será o primeiro dos 12 dias de competição. A etapa terá percurso de 622 quilômetros,

Rali Dakar IV

O Brasil terá sete representantes do Rali Dakar deste ano. Depois de muitos anos, o Brasil não terá representantes na categoria Motos. Na categoria Carros, os brasileiros são Guilherme Spinelli e Youssef Haddad, com a picape Mitsubishi Triton Sport Racing. Marcelo Gastaldi será piloto estreado e terá como navegador Lourival Roldan, que fará sua 11ª participação. Eles irão competir com um buggy 4x2 Century CR6. Na categoria UTV estarão Reinaldo Varela e Maykel Justo, ao passo que Gustavo Gugelmin será o navegador do piloto norte-americano Austin Jones.

Damian
A primeira loja de pneus de Cascavel
Auto Center
56 ANOS

- ALINHAMENTO
- BALANCEAMENTO (NO LOCAL)

Revendedor autorizado Trava Carneiro
Av. Brasil, 4518 - Fone (45) 3223-6363
Cascavel - PR

Casas Brasil
Confecções, Cama
Mesa e Banho

Charme para
você e conforto
para sua família

Assis Chateaubriand
Av. Tupãssi, 2.547
Fone (45) 3528-6456

Toledo
Rua Barão do
Rio Branco, 1.132
Fone (45) 3277-1923

injediesel
Solução em Injeção Diesel!
Pompa Injetora
POWER CHIP

Todas as marcas
Nacionais e Importadas

(45) 3225-7064
R. Francisco I. Fernandes, 149
Cataratas - Cascavel - PR

injediesel@injediesel.com
www.injediesel.com

INSPEL

Inspeção
Veicular
de Cascavel

Fone: (45) 3326-9303

Av: Tancredo Neves, 2608
Cascavel - PR

DIMSPORT

CASCVEL DIESEL
INJEÇÃO ELETRÔNICA DIESEL
TECNOLOGIA COM FORÇA!

3096-5355



SUA *Diversão* ACIMA DAS EXPECTATIVAS

SR SARAIVA DE REZENDE CONSTRUTORA

Acima das Expectativas