

LEIA TAMBÉM NA INTERNET

GazetadoParaná

gazetadoparana.com.br

Publicidade Legal

Baixe o aplicativo

Edição 10.628 // Fechamento 13h00

O jornal mais lido do estado

GazetadoParaná

R\$2,00 Fundado em 1991. Diretor: Marcos Formighieri

DOMINGO // 2.02.2025 // Cascavel-PR

www.gazetadoparana.com.br

# Alexandre Curi assume presidência da Alep

● A cerimônia de posse ocorrerá nesta segunda-feira (03), às 10 horas, no plenário da ALEP, em Curitiba, com a presença de autoridades

● Alexandre Curi tem uma longa carreira política, iniciada como vereador e consolidada em três mandatos como deputado estadual

● Nesta segunda-feira (03), o deputado estadual Alexandre Curi (PSD) assume a presidência da Assembleia Legislativa do Paraná (Alep), marcando um novo capítulo em sua trajetória política. Eleito por seus pares, Curi enfrentará desafios como fortalecer o diálogo entre os poderes, garantir eficiência legislativa e atender às demandas da população. A cerimônia de posse ocorrerá às 10 horas, no plenário da Alep, com a presença de autoridades e representantes da sociedade civil. Natural de Curitiba e formado em Direito, Curi tem uma longa carreira política, iniciada como vereador e consolidada em três mandatos como deputado estadual, destacando-se em áreas como educação, segurança e desenvolvimento econômico. A nova Comissão Executiva da Alep também será empossada, com destaque para a deputada Flávia Francischini (União), primeira mulher a ocupar o cargo de vice-presidente. Entre os desafios de Curi estão a modernização dos processos legislativos, o uso da tecnologia para aumentar a transparência. **Público** ● P.2



Alep

## Julgamento de Jorge Guarinho ganha nova data após adiamentos

Marcelo Arruda foi morto a tiros durante sua festa de 50 anos, em um ataque marcado por intolerância política

● Jorge José Guarinho, ex-agente penal, enfrentará julgamento pelo assassinato de Marcelo Arruda, tesoureiro do PT em Foz do Iguaçu (PR). O caso será analisado no Tribunal do Júri de Curitiba no dia 11 de fevereiro, uma terça-feira. Guarinho é acusado de homicídio duplamente qualificado, com agravantes de motivo fútil e violência política, além de expor terceiros a perigo. O crime ocorreu em 2022, durante a festa de aniversário de 50 anos de Arruda, que foi atingido por três tiros. O agressor invadiu o evento, que tinha como tema uma homenagem ao ex-presidente Lula e ao Partido dos Trabalhadores. O assassinato ocorreu em meio à intensa polarização política que marcava o período eleitoral. **Público** ● P.3

## Poderia um sinal alienígena alcançar a Terra em 2029?



Ovnihoje.com

● Pesquisadores dizem que as previsões recentes envolvendo locais onde alienígenas inteligentes podem ser mais propensos a interceptar sinais da Terra permanecem precisas, fornecendo previsões potenciais para quando a Terra também poderá receber contato por meio de um sinal alienígena de outra civilização inteligente. Mais de cinco décadas atrás, em 1973, a NASA enviou um sinal de rádio para a sonda Pioneer 10 que acabou atingindo uma estrela anã branca. Entre 1980 e 1983, transmissões semelhantes foram enviadas para a Voyager 2, que foi lançada em 1977 e acabou alcançando uma estrela anã marrom. Agora, novas descobertas de um grupo de cientistas se aprofundaram nos dados coletados. **Global** ● P.11

## Fogão e Flamengo fazem a final da Supercopa Rei

● A primeira decisão do ano acontece neste domingo (2), entre os rivais cariocas Flamengo e Botafogo, em confronto válido pela Supercopa Rei, no Estádio Mangueirão, em Belém, capital do Pará. A final em jogo único coloca frente a frente os campeões do Campeonato Brasileiro e da Copa do Brasil, que definirá o "supercampeão" do futebol brasileiro. Desde 2024, a competição deixou de se chamar Supercopa do Brasil e recebeu

o novo nome em homenagem ao Rei Pelé, que faleceu em dezembro de 2022. O jogo também marca o primeiro clássico carioca na competição. O Flamengo é o maior campeão da Supercopa, e vai para a quinta final em sete edições do torneio - O Fla disputa por vencer a Copa do Brasil. Enquanto isso, o Botafogo estreia na disputa após o 2024 mágico, tendo encerrado um jejum de 29 anos sem levantar a taça do Brasileiro. **Esportes** ● P.6



CBF

## Paranaense Rodada do Estadual será concluída hoje

A sétima rodada do Campeonato Paranaense será concluída neste domingo (02) com mais três partidas. Uma delas coloca frente a frente dois opositos na tabela. O Londrina irá visitar o Independente São Joseense, às 15h30, no Estádio do Pinhão em São José dos Pinhais. O Athletico-PR enfrenta o Andraus. E o Coritiba em um compromisso contra o Cianorte. **Esportes** ● P.6



Site Coritiba

## Gauchão Colorado encara o Avenida pela quarta rodada

O Internacional entra em campo neste domingo (02) pela quarta rodada do Campeonato Gaúcho e recebe o Avenida. O confronto será às 20h30, no Beira-Rio, em Porto Alegre. O Colorado derrotou o São José-RS por 2 a 0 na última quarta, foi aos sete pontos e segue invicto no Gauchão. A meta do técnico Roger Machado é buscar mais um resultado positivo. **Esportes** ● P.6

## Paulistão Verdão enfrenta o Bugre neste domingo

O Palmeiras se preparou para o duelo contra o Guarani, pela sexta rodada do Campeonato Paulista. O duelo entre as equipes está marcado para este domingo (02) às 18h30, no Brinco de Ouro da Princesa, em Campinas. O Palmeiras está há dois jogos sem vencer Paulista. A equipe empatou sem gols com o Bragantino e foi superada pelo Novorizontino, por 2 a 1. **Esportes** ● P.6



Cesar Greco

# Público

**Alep** Deputado Alexandre Curi segue os passos de seu pai e será o novo presidente da Assembleia Legislativa do Paraná, prometendo uma gestão pautada na transparência e no diálogo com a população

## Com Curi presidente, nova mesa diretora da Alep toma posse amanhã

**Gugu Bueno será o primeiro secretário, enquanto Maria Victoria permanece na segunda secretaria**

DA REDAÇÃO  
Cascavel

• Nesta segunda-feira (03), o deputado estadual Alexandre Curi (PSD) tomará posse como presidente da Assembleia Legislativa do Paraná (Alep), marcando um novo capítulo em sua trajetória política. Eleito por seus pares, Curi assume o comando da Casa em um momento de grandes expectativas e desafios, que incluem a necessidade de fortalecer o diálogo entre os poderes, garantir a eficiência legislativa e atender às demandas da população paranaense. A cerimônia de posse está marcada para as 10 horas, no plenário da Alep, com a presença de autoridades, parlamentares e representantes da sociedade civil.

Natural de Curitiba, Alexandre Curi é formado em Direito e possui uma longa carreira na vida pública. Iniciou sua trajetória



Nova mesa diretora da Alep assume nesta segunda-feira Orlando Kissner/Alep

tória política como vereador na capital paranaense, onde atuou por três mandatos consecutivos (2001-2012). Durante esse período, destacou-se por sua atuação em prol da educação, segurança e infraestrutura urbana. Em 2014, foi eleito deputado estadual pela primeira vez, cargo que ocupa atualmente em seu terceiro mandato. Ao longo

de sua passagem pela Alep, Curi consolidou-se como um parlamentar atuante, com participação em comissões importantes e a defesa de projetos voltados para o desenvolvimento econômico e social do Paraná.

A nova Comissão Executiva da Assembleia também assume nesta segunda. O deputado Gugu Bueno (PSD) foi escolhido

como primeiro-secretário, enquanto a deputada Maria Victoria (PP) permanece na Segunda Secretaria. A deputada Flávia Francischini (União) assume como primeira vice-presidente, tornando-se a primeira mulher a ocupar o cargo na história da Alep. Completam o grupo o deputado Delegado Jacovós (PL), como segundo vice-presidente, e o deputado Moacyr Fadel (PSD), que se torna o terceiro vice-presidente. A terceira secretaria fica sob o comando do deputado Requião Filho (Sem partido), seguido pelo deputado Alexandre Amaro (Republicanos), que permanece como quarto-secretário, e pelo deputado Goura (PDT), que será o quinto-secretário.

### Desafios

Assumir a presidência da Assembleia Legislativa não é uma tarefa simples. Além de coordenar os trabalhos legislativos, Curi terá a responsabilidade de mediar as relações entre os deputados, o governo do estado e a sociedade civil. Entre os principais desafios que ele enfrentará estão o fortalecimento do diálogo, o avanço de pautas prioritárias e a garantia de transparência e eficiência na gestão dos recur-

sos públicos.

Em um cenário político polarizado, a capacidade de promover o entendimento entre diferentes partidos e ideologias será fundamental para o bom funcionamento da Casa. "Assumir a presidência da Alep é uma honra e uma grande responsabilidade. Estou ciente dos desafios que nos aguardam, mas tenho certeza de que, com diálogo e trabalho conjunto, poderemos avançar em prol do Paraná e de sua gente", afirmou Curi em discurso recente.

Um dos principais pontos a serem trabalhados pelo novo presidente é a modernização dos processos legislativos e a utilização da tecnologia para aumentar a transparência e a eficiência serão temas centrais para garantir a credibilidade da Assembleia.

### Compromisso

Curi destacou a importância de ouvir as demandas da população e transformá-las em ações concretas. "Nosso mandato será pautado pela transparência e pelo compromisso com os paranaenses. Queremos uma Assembleia mais próxima do cidadão, que dialogue com as ruas e entregue resultados", disse em entrevista.

O novo presidente da Alep também enfatizou a necessidade de modernizar a Casa. "Precisamos trazer inovação e agilidade para os processos legislativos, utilizando a tecnologia a favor da democracia e da eficiência", completou. A posse de Alexandre Curi ocorre em um momento de expectativas para o Paraná.

Com um cenário econômico desafiador e demandas sociais urgentes, a atuação da Assembleia Legislativa será crucial para o desenvolvimento do estado. A capacidade de Curi em liderar com equilíbrio e foco nos interesses da população será testada desde os primeiros dias de sua gestão.

### Assembleia Itinerante

Um dos primeiros compromissos de Curi será em Cascavel, mais especificamente no Show Rural. Pela primeira vez, a Assembleia Itinerante da Assembleia Legislativa do Paraná será realizada no Show Rural Coopavel, um dos maiores eventos do agronegócio mundial. A sessão especial de interiorização acontecerá na quarta-feira, 12 de fevereiro, com início às 14 horas, no Parque Tecnológico Coopavel, em Cascavel. A iniciativa será coordenada pelo presidente do Legislativo Estadual, deputado Alexandre Curi, e reunirá parlamentares, autoridades e líderes da região.

Com expectativa de receber 360 mil visitantes e 600 expositores, o Show Rural é um dos principais espaços de inovação e debates do setor agropecuário da América Latina. Durante a programação da Assembleia Itinerante, entidades de Cascavel e do Oeste do Paraná terão a oportunidade de apresentar demandas e reivindicações diretamente aos deputados estaduais, fortalecendo a interlocução entre o parlamento e a comunidade. A Alep esteve outras vezes no evento, no Oeste do Paraná, mas com a Assembleia Itinerante é a primeira vez.

Criado há dois anos, o programa já recebeu mais de quatro mil sugestões de paranaenses e, segundo o presidente Alexandre Curi, tem o objetivo de aproximar a Assembleia Legislativa da população, garantindo que as necessidades regionais sejam ouvidas e debatidas. A sessão poderá ser acompanhada ao vivo pelas redes sociais e pela TV Assembleia.

### A FRASE

**"Queremos uma Assembleia mais próxima do cidadão, que dialogue com as ruas e entregue resultados"**

ALEXANDRE CURI  
Presidente da Alep

## Curi: Alep tem oportunidade de resgatar sua essência

Desde 2001 Assembleia vem tendo gestões conturbadas, com polêmicas como os "Diários Secretos", "Operação Quadro Negro" entre outras

Da Redação  
Cascavel

• A Assembleia Legislativa do Paraná (ALEP) tem a oportunidade de resgatar sua essência e voltar a ser uma casa voltada exclusivamente para a formulação de políticas públicas e a representação legítima dos interesses da população paranaense. Com a possível ascensão de Curi à presidência, a expectativa é de uma gestão transparente, técnica e comprometida com os verdadeiros valores do Legislativo, sem os desgastes e escândalos que marcaram os últimos anos. Desde 2001, a ALEP esteve sob o comando de Hermas Brandão, Nelson Justus, Valdir Rossoni e Ademar Traiano. Apesar de avanços pontuais, esses períodos foram também marcados por polêmicas e investigações, que abalaram a credibilidade da instituição. Casos como os "Diários Secretos", que comprometeram a transparência da Casa, e a "Operação Quadro Negro",



Valdir Amaral/Alep

envolvendo desvios milionários da educação, deixaram marcas profundas no Legislativo paranaense. Acordos de não persecução penal, citações em delações da Lava Jato e questionamentos sobre contratos públicos consolidaram a percepção de que a ALEP, muitas vezes, esteve envolvida em temas que não deveriam fazer parte de sua rotina.

Com Curi, abre-se uma nova possibilidade para o resgate da confiança e do prestígio da ALEP perante a sociedade. A ideia de um comando voltado exclusivamente para o aprimoramento das leis e fiscalização do Executivo, livre de interferências externas e suspeitas, é algo que há tempos

a população paranaense espera. O histórico de Curi aponta para uma trajetória política equilibrada, sem envolvimento em escândalos ou denúncias, o que o credencia como o nome ideal para virar a página e estabelecer uma nova era no Legislativo estadual. Os desafios são grandes, mas a esperança de uma gestão eficiente e ética pode finalmente se concretizar. Caso assuma o comando da ALEP, Curi terá a responsabilidade de priorizar a transparência, cortar excessos administrativos e garantir que a Assembleia se concentre única e exclusivamente naquilo que lhe compete: legislar e fiscalizar em prol do Paraná.

## SUA MARCA MERECE SER NOTADA E VALORIZADA

● Criação de Logo e Id. Visual

● Marketing Digital

● Campanhas Off Line

(Tv, Rádio, Outdoor, Material Gráfico)

● Vídeos Institucionais.



Life  IDEIAS DE PESO  
comunicação

Entre em contato e saiba mais...

@life\_comunicacao

(45) 99829-2726

**Crime** Marcelo Arruda foi morto a tiros durante sua festa de 50 anos, em um ataque marcado por intolerância política. O caso reacendeu o debate sobre o aumento da violência partidária no Brasil

# Julgamento de Jorge Guaranhão ganha nova data após adiamentos

O caso será analisado no Tribunal do Júri de Curitiba no dia 11 de fevereiro, uma terça-feira

**GABRIEL PORTA**  
COM AGÊNCIAS  
Cascavel

• Jorge José Guaranhão, ex-agente penal e apoiador de Bolsonaro, enfrentará julgamento pelo assassinato de Marcelo Arruda, tesoureiro do PT em Foz do Iguaçu (PR). O caso será analisado no Tribunal do Júri de Curitiba no dia 11 de fevereiro, uma terça-feira. Guaranhão é acusado de homicídio duplamente qualificado, com agravantes de motivo fútil e violência política, além de expor terceiros a perigo.

O crime ocorreu em 2022, durante a festa de aniversário de 50 anos de Arruda, que foi atingido por três tiros. O agressor, até então desconhecido da família, invadiu o evento, que tinha como tema uma homenagem ao ex-presidente Lula e ao Partido dos Trabalhadores. O assassinato, ocorrido em meio à intensa polarização política que marcava o período eleitoral, ganhou destaque internacional e reacendeu discussões sobre o crescimento da violência política no país. Em memória ao ocorrido, a data do crime, 9 de julho, foi oficializada como o Dia de Luta contra a Intolerância Política no Paraná e no Distrito Federal.

Esta é a quarta vez que o júri de Guaranhão é marcado, mas por diversos motivos o julgamento foi sempre adiado. Inicialmente, o julgamento estava previsto para ocorrer em Foz do Iguaçu, local do crime, mas foi transferido para Curitiba após um pedido de desaforamento apresentado pela defesa de Guaranhão. O processo, que deveria



O caso será analisado no Tribunal do Júri de Curitiba no dia 11 de fevereiro, uma terça-feira. Reprodução MSN Notícias

ter sido realizado em 4 de abril de 2024, foi interrompido quando os advogados do réu deixaram a sala em protesto contra decisões desfavoráveis do juiz. Remarcado para 2 de maio do ano passado, o julgamento foi novamente adiado devido a um pedido de mudança de foro,

aceito pelo Tribunal de Justiça do Paraná (TJ-PR).

## O júri

O julgamento do caso Marcelo Arruda será presidido pela juíza Mychelle Pacheco Cintra Stadler, titular da 1ª Vara Privativa do Tribunal do Júri de Curitiba. A sessão está programada para começar às 10 horas do dia 11 de fevereiro, com a possibilidade de se prolongar por mais de um dia. A acusação ficará a cargo das promotoras de Justiça Roberta Franco Massa e Ticiane Louise Santana Pereira, integrantes da Promotoria de Crimes Dolosos Contra a Vida. A equipe de assistência à acusação inclui os advogados Andrea Pacheco Godoy, Daniel Godoy, Alessandra Raffaelli Boito e Rogério Oscar Botelho.

No primeiro dia do julgamento, serão selecionados os jurados por meio de sorteio entre os convocados, seguido da leitura de trechos do processo. Em seguida, serão ouvidas as testemunhas e peritos. Após essa fase, terão início os debates entre acusação e defesa. Finalizadas as argumentações, o conselho de sentença, formado pelos jurados, se reunirá para deliberar sobre o veredito. O julgamento deve atrair a presença de manifestantes e familiares de Marcelo Arruda, que realizarão um ato simbólico em defesa da paz.

## Expectativas

A viúva de Marcelo Arruda, Pamela Silva, afirmou em entrevista ao Jornal Plural que tem esperança de que, desta vez, o caso seja concluído. “Esta é a

quarta tentativa de realização do júri, e temos fé de que, finalmente, o autor do assassinato de Marcelo será julgado e condenado. O assassino está em casa, em prisão domiciliar, enquanto nós enfrentamos essa dor insuportável. Ele matou uma pessoa boa, pai de quatro filhos, que viverão para sempre com a ausência do Marcelo. Não consigo entender como alguém pode invadir um local privado e matar um inocente. Esse crime não pode ficar impune. Esperamos que a justiça seja feita”, afirma Pamela.

A família de Arruda e a equipe de acusação esperam que o réu seja condenado à pena máxima prevista para homicídio duplamente qualificado, com o reconhecimento da motivação política como agravante. O

Ministério Público do Paraná, em denúncia assinada pelos promotores Tiago Lisboa e Luís Marcelo Mafrá Bernardes da Silva, destacou que o crime foi motivado por “preferências político-partidárias antagônicas”.

Por meio de uma perícia de leitura labial, realizada com base em imagens de câmeras de segurança do local da festa, foi possível identificar que o réu repetiu a frase “petista vai morrer tudo [sic]” durante o ataque. Segundo a denúncia, Guaranhão invadiu o salão de festas e começou a provocar os convidados, muitos dos quais não conhecia, com frases como “Lula ladrão”, “PT lixo”, ao mesmo tempo em que exaltava o político de sua preferência, gritando “Bolsonaro Mito” e “aqui é Bolsonaro”.

A denúncia também aponta que Marcelo Arruda foi impedido de se defender, já que Guaranhão efetuou os disparos quando a vítima já estava caída. Além disso, o réu foi acusado de expor os convidados a risco comum, ao atirar repetidamente dentro do salão de festas, onde estavam presentes dezenas de pessoas que também poderiam ter sido atingidas.

O julgamento deve ser acompanhado por manifestantes e familiares de Marcelo Arruda, que realizarão um ato simbólico em defesa da paz. “O ódio político não está tipificado como crime na legislação brasileira, mas é essencial que a motivação política do réu seja reconhecida neste caso emblemático, em que uma família foi destruída por um assassinato a sangue frio, claramente impulsionado pela intolerância. O júri do caso Marcelo Arruda tem grande relevância para a sociedade brasileira e deve ser um marco para o país. Ninguém pode ser vítima de violência por causa de suas crenças, origem ou posição política. Isso precisa acabar”, avalia o advogado Daniel Godoy Júnior.

## Prolongamento da Avenida Herval divide opiniões; Sindicato se pronuncia

Projeto busca melhorar mobilidade, mas impactos sociais e acadêmicos geram debate na comunidade

**Gabriel Porta**  
Cascavel

• Em pronunciamento durante a 1ª Plenária de 2025 do Conselho de Desenvolvimento Econômico de Maringá (Codem), o prefeito Silvío Barros anunciou que a Universidade Estadual de Maringá (UEM) autorizou a construção de uma avenida que cortará o campus universitário, como parte do prolongamento da Avenida Herval.

O projeto, no entanto, enfrenta um desafio significativo: a necessidade de apoio dos moradores da Vila Esperança, já que a obra pode exigir a demolição de uma faixa de casas no bairro. Barros pediu o engajamento da sociedade civil organizada, representada pelo Codem, para mediar a discussão. “A reitoria da UEM já autorizou a transposição da universidade no prolongamento da Avenida Herval, com o traçado definido dentro do campus. Agora, o desafio está no trecho que segue após

## A FRASE

**“A reitoria da UEM já autorizou a transposição da universidade no prolongamento da Avenida Herval, com o traçado definido dentro do campus. Agora, o desafio está no trecho que segue após a UEM, na Vila Esperança. As ruas do bairro são estreitas e não comportam uma avenida de grande porte. Precisamos encontrar uma solução que cause o menor impacto possível, mas é inevitável que haja consequências significativas”**

**SILVIO BARROS**  
Prefeito de Maringá

a UEM, na Vila Esperança. As ruas do bairro são estreitas e não comportam uma avenida de grande porte. Precisamos encontrar uma solução que cause o menor impacto possível, mas é inevitável que haja consequências significativas”, explicou o prefeito.

Barros destacou que as opções em discussão incluem a utilização de duas ruas paralelas para o tráfego de mão única ou a demolição de uma faixa de casas para a construção da avenida em duas vias. Ele enfatizou, no entanto, que a decisão final não será tomada de forma unilateral. “Não vou decidir sozinho. Quero que essa seja uma decisão conjunta, discutida com a comunidade. A demolição de casas é uma possibilidade, mas vamos debater todas as alternativas”, afirmou.

## Nota do Sesduem

A nota divulgada pelo Sindicato dos Docentes da UEM (Sesduem) questiona a legitimidade do anúncio feito pelo prefeito. Segundo o sindicato, a afirmação de que a reitoria autorizou a obra representa uma “grave interferência na autonomia e na



Prefeitura de Maringá quer retomar projeto de transposição da UEM. Reprodução GMC

democracia universitária”. O Sesduem lembra que o debate sobre o projeto foi interrompido há mais de uma década, sem a devida discussão no Conselho Universitário (COU), órgão máximo de deliberação da universidade. “A menção a uma suposta autorização do reitor gera desconfiância na comunidade acadêmica. É essencial que a UEM se manifeste publicamente em defesa da autonomia universitária e dos princípios democráticos que devem nortear qualquer decisão dentro da instituição”, destacou o sindicato.

Além disso, o Sesduem retomou críticas levantadas em 2013, quando o projeto foi ini-

cialmente proposto. Entre as principais preocupações estão a interferência em áreas acadêmicas, a inviabilidade de manter a estação climatológica da UEM — que opera desde 1978 com uma série histórica de dados — e o risco de especulação imobiliária, que pode afetar tanto a Vila Esperança quanto áreas do entorno da universidade.

## Impactos sociais e urbanos

O prolongamento da Avenida Herval é visto como um obra estratégica para o desenvolvimento urbano de Maringá, mas os impactos sociais e ambientais geram controvérsias. A possível

demolição de casas na Vila Esperança preocupa moradores, que temem o deslocamento de famílias e a perda de suas raízes comunitárias. Por outro lado, o poder público argumenta que a obra é necessária para melhorar a mobilidade urbana e conectar regiões da cidade.

Enquanto o prefeito busca o diálogo com a comunidade, a UEM enfrenta pressão para se posicionar de forma clara sobre o projeto. A reitoria ainda não se manifestou oficialmente sobre o assunto, mas a expectativa é que a universidade defenda sua autonomia e promova um debate amplo e democrático sobre os rumos da obra.

**Result**  
Consultoria Empresarial

✓ Excelência ✓ Comprometimento ✓ Agilidade

**Impulsionando negócios, gerando resultados**

Juntos, transformamos desafios em oportunidades e aceleramos seu caminho para o sucesso

**Auditoria de Impostos** **Consultoria Tributária**  
**Revisão de Processos** **Padronização de Processos Fiscais**  
**Restituição ou Compensação de Tributos**

Contato  
(48) 3252-3800 (45) 9922-5909 [resultoconsultores.com.br](http://resultoconsultores.com.br) [result@resultoconsultores.com.br](mailto:result@resultoconsultores.com.br)  
R. Pedro dos Santos Ramos, 760, Jardim La Salle, Toledo-PR

50%

DESCONTO  
MENSALIDADE  
ATÉ O FINAL DO  
CURSO



Acesse o site  
[ead.fag.edu.br/cursos](http://ead.fag.edu.br/cursos)



CENTRO UNIVERSITÁRIO ASSIS GURGACZ

# EXPLORE TODO O POTENCIAL DA SUA EMPRESA NA TORRE BUSINESS

PMEXCON



MEIO PAVIMENTO



OFFICE ¼ DE ANDAR



OFFICE MODULAR

# ISTO É SQUARE LIFE CENTER

Conheça o empreendimento completo:  
[squarelifecenter.com.br](http://squarelifecenter.com.br)

Av. Toledo, 355  
Centro, Cascavel/PR



Fale com seu corretor.

**Supercopa Rei** Final da Supercopa recoloca Flamengo e Botafogo em uma final nacional após 33 anos. Decisão será neste domingo (02), às 16 horas, em Belém

# A primeira grande taça do futebol brasileiro

## SUPERCOPA

### Os campeões

1990	Grêmio
1991	Corinthians
2020	Flamengo
2021	Flamengo
2022	Atlético-MG
2023	Palmeiras
2024	São Paulo

### DAS AGÊNCIAS

Belém

● A primeira decisão do ano acontece neste domingo (2), entre os rivais cariocas Flamengo e Botafogo, em confronto válido pela Supercopa Rei, no Estádio Mangueirão, em Belém, capital do Pará. A final em jogo único coloca frente a frente os campeões do Campeonato Brasileiro e da Copa do Brasil, que definirá o “super-campeão” do futebol brasileiro. Desde 2024, a competição deixou de se chamar Supercopa do Brasil e recebeu o novo nome em homenagem ao Rei Pelé, que faleceu em dezembro de 2022.

O jogo também marca o primeiro clássico carioca na competição. O Flamengo é o maior campeão da Supercopa, e vai para a quinta final em sete edições do torneio – O Fla disputa por vencer a Copa do Brasil. Enquanto isso, o Botafogo estreia na disputa após o 2024 mágico, tendo encerrado um jejum de 29 anos sem levantar a taça do Brasileirão.

### História da competição

O torneio começou a ser disputado em 1990, quando foi vencido pelo Grêmio em cima do Vasco da Gama, em formato de ida e volta. A segunda edição aconteceu no ano seguinte, mas em jogo único, e o Corinthians sagrou-se campeão sobre o Flamengo. Depois disso, a competição foi descontinuada por quase 30 anos, mas voltou a ser disputada em 2020.

### Clássico carioca

O “Clássico da Rivalidade” é um dos maiores do Brasil, e este será o primeiro encontro entre Fla e Bota em uma final de competição nacional em mais de trinta anos. A última vez aconteceu em 1992, na grande decisão do Campeonato Brasileiro, vencida pelo “Mais Querido”. Na ocasião, o Flamengo contava com o brilho de Júnior. No Estadual, os times fizeram cinco finais de Campeonato Carioca recentemente, entre os anos de 2007 e 2013.

Em 2024, os clubes se enfrentaram três vezes, sendo uma pelo Cariocão e outras duas pelo Campeonato Brasileiro. No retrospecto, melhor para o Alvinegro, que venceu as duas últimas partidas,



O Fogão disputa a Supercopa porque venceu o Brasileirão em 2024 Fotos CBF



O Flamengo venceu a Copa do Brasil

sendo uma por 2 a 0 no Maracanã, e outra em uma goleada por 4 a 1 no Engenheiro. Nos últimos 10 jogos, são seis vitórias do Flamengo e quatro do Botafogo.

### Flamengo

O Flamengo terá uma grande novidade para o jogo deste domingo, no Mangueirão; a estreia de Danilo. O técnico do Rubro-Negro, Filipe Luís, já antecipou que quer usar o lateral da Seleção Brasileira e ex-Juventus como zagueiro. E esta parece ser a preferência do experiente jogador. “Jogar como zagueiro é uma posição que tenho totalmente dominada, ainda mais jogando no futebol italiano, que é uma escola de defensores que agregou muito na minha carreira. É uma posição que me sinto completamente confortável e que

### NÚMERO

# 5

O Flamengo vivencia a sua quinta decisão de Supercopa Rei. O Fogão vivencia a final pela primeira vez

no time do Filipe a construção da jogada passa muito pelos pés dos zagueiros, é o que eu gosto de fazer”, continuou.

### Botafogo

O Botafogo vai experimentar pela primeira vez a disputa da Supercopa Rei. E também pode promover estreias. Reforço do Fogão para a temporada, o atacante Artur foi regularizado no BID (Boletim Informativo Diário) da CBF. Sendo assim, o jogador pode estreiar já neste domingo, diante do Flamengo. O Glorioso oficializou a contratação de Artur no último domingo. Ele vai vestir a histórica camisa 7 do clube carioca. Na última temporada, com o Zenit, da Rússia, o atleta disputou 19 partidas, com quatro gols e cinco assistências.

### Premiação

A Supercopa Rei 2025 terá uma premiação recorde. Os finalistas, Botafogo e Flamengo, vão receber mais de R\$ 18 milhões. Cada clube tem direito ao valor fixo de R\$ 6,05 milhões. O campeão receberá ainda US\$ 1 milhão, montante que faz parte de verba enviada pela Conmebol à CBF, e irá faturar, ao todo, cerca de R\$ 12 milhões. “A Supercopa Rei será uma grande celebração do futebol brasileiro neste domingo.

A premiação recorde será uma atração a mais para animar atletas e torcedores em Belém”, afirmou o presidente da CBF, Ednaldo Rodrigues. O nome da competição homenageia desde 2023 o Rei Pelé, maior jogador de todos os tempos e que faleceu em dezembro de 2022.



Cesar Greco

PAULISTÃO

## Verdão enfrenta o Bugre neste domingo

● O Palmeiras se preparou para o duelo contra o Guarani, pela sexta rodada do Campeonato Paulista. O duelo entre as equipes está marcado para este domingo (02) às 18h30, no Estádio Brinco de Ouro da Princesa, em Campinas. O atacante Rony, que teve uma negociação frustrada com o Al-Rayyan, na última quinta-feira, treinou normalmente com o restante do grupo. O jogador de 29 anos ainda não foi relacionado para nenhum jogo do Estadual e aguarda definição de seu futuro. Emiliano Martínez vive a expectativa de estreiar pelo Verdão. O volante, recém-contratado, foi inscrito no Estadual, e defende apenas da decisão de técnico Abel Ferreira para ir a campo em seu primeiro compromisso. Paulinho também é novidade na lista do Estadual, mas ainda não está pronto para jogar, já que se recupera de cirurgia na canela direita. O atacante Felipe Anderson segue se recuperando de dores no púbis e ainda é dúvida para o confronto contra o Guarani. A baixa certa é do atacante Bruno Rodrigues, que ainda trata de uma cirurgia no joelho esquerdo. O Palmeiras está há dois jogos sem vencer Campeonato Paulista. A equipe empatou sem gols com o Red Bull Bragantino nesta terça-feira e, antes disso, foi superada pelo Novorizontino, por 2 a 1. O Verdão é o vice-líder do grupo D, com oito pontos conquistados, quatro atrás do líder São Bernardo.



Ricardo Duarte

CAMPEONATO GAÚCHO

## Colorado encara o Avenida pela quarta rodada hoje

● O Internacional entra em campo neste domingo (02) pela quarta rodada do Campeonato Gaúcho e recebe o Avenida. O confronto será às 20h30, no Beira-Rio, em Porto Alegre. O Colorado derrotou o São José-RS por 2 a 0 na última quarta, foi aos sete pontos e segue invicto no Gaúcho. Um dos principais jogadores do Internacional para esta temporada, o atacante Rafael Borré concedeu entrevista coletiva na sexta-feira. O colombiano de 29 anos aproveitou a oportunidade e reafirmou o desejo do elenco em ganhar títulos pelo Colorado, que terminou o ano de 2024 em alta com um bom desfecho no Campeonato Brasileiro. “Estamos trabalhando muito a nossa mentalidade, para que este ano seja diferente dos outros. Queremos isso. Queremos dar alegria à torcida do Inter e começar a ganhar títulos, até pelo tamanho e a história do clube”, disse Borré. Também na sexta, o Internacional anunciou a contratação do lateral-esquerdo Ramon após chegar a um acordo com o Olympiacos FC, da Grécia. O atleta assinou vínculo até o fim de 2027. Ao longo da carreira, Ramon passou também por Espanyol, Cuiabá, Flamengo e Red Bull Bragantino. Em relação aos títulos, conquistou o Brasileirão de 2020 e três Cariocas (2019, 2020 e 2021).

## Rodada do Estadual será concluída neste domingo

A rodada pode definir o primeiro classificado para as quartas de final

### Luciano Neves

Cascavel

● A sétima rodada do Campeonato Paranaense será concluída neste domingo (02) com mais três partidas. Uma delas coloca frente a frente dois opositos na tabela. O Londrina irá visitar o Independente São Joseense, às 15h30, no Estádio do Pinhão em São José dos Pinhais. O Tubarão está embalado e é o melhor visitante neste Paranaense. Dos treze pontos somados até agora, o Londrina somou dez longe do Estádio do Café. Em quatro jogos como visitante, o time do técnico Claudinei Oliveira teve três vitórias e um empate. Ou seja, ainda está invicto atuando longe dos seus domínios e se caracterizou por ser um ‘visitante indigesto’. Na sexta rodada, no meio de semana, o Londrina quebrou a invencibilidade do Operário de

Ponta Grossa jogando dentro do Estádio Germano Krüger. Esse resultado fez o Londrina começar a rodada na liderança da competição. E se conseguir mais um triunfo como visitante já se garante nas quartas de final. De acordo com a projeção e comparando com as edições anteriores do Estadual neste formato, o time que chegar aos 14 pontos já se classifica para o mata-mata.

Por outro lado, o Independente São Joseense é forte candidato ao rebaixamento. Em seis jogos até agora, o time de São José dos Pinhais sofreu cinco derrotas e teve um empate. Ou seja, tem apenas um pontinho e está na última colocação. Só um milagre evita a queda e a diretoria aposta que esse milagre pode vir nas mãos de Ageu. O novo treinador estreia neste domingo contra o Londrina e ocupa o posto que era de Lúcio Flávio.

### Furacão

Quem também joga neste domingo é o Athletico-PR. O atual



O Tubarão derrotou o Operário fora de casa André Jonsson

### NÚMERO

# 10

O Londrina é o melhor visitante neste Campeonato Paranaense. Dos treze pontos que somou até agora, dez foram fora de casa

campeão estadual faz um péssimo Campeonato Paranaense e soma modestos nove pontos. A equipe de Maurício Barbieri chegou a quatro jogos sem vitória na competição. Na última terça, empatou em casa com o Cianorte em 1 a 1. A chance de retomar o caminho das vitórias será no confronto contra o ameaçado Andraus. A partida será às 16 horas, na Vila Capanema. O Andraus soma apenas quatro pontos e foi goleado pelo Coritiba por 4 a 0, na última quinta.

### Leão x Coxa

O jogo que fecha a sétima rodada

será entre Cianorte e Coritiba, que jogam às 18h30, no Albi-no Turbay, em Cianorte. Ambos aparecem no G-8, com os mesmos dez pontos, e fazem um confronto direto. O Leão do Vale teve uma ótima arrancada no Estadual com três vitórias seguidas.

Porém, não vence há três partidas, mas conseguiu um ponto importante no empate em 1 a 1 com o Athletico-PR na última terça, na Arena. Já o Coxa atropelou o Andraus por 4 a 0 e quer mais uma vitória fora de casa para ficar mais perto da vaga nas quartas.



Gazeta Esportiva

CARIOCA E MINEIRO

## Flu recebe o Boavista no Maracanã hoje

● Dos chamados grandes do Rio de Janeiro, o Fluminense é o time que tem pior campanha. Com apenas seis pontos, o Flu estaria fora da Taça Rio se a primeira fase do Estadual terminasse hoje. Por isso, o Tricolor das Laranjeiras necessita da recuperação imediata e joga contra o Boavista neste domingo (02), às 21 horas, no Maracanã, pela sétima rodada. O Flu foi superado pelo Fogão na última quarta, no primeiro grande clássico no Cariocão. O treinador Mano Menezes destacou o equilíbrio nos números e apontou erros técnicos do Tricolor. “Os números mostram uma paridade no jogo. 51% (Botafogo) contra 49% (Fluminense) de posse é um equilíbrio, quase 50% a 50%. Conclusões: 13 a 12, tivemos uma a mais. O aproveitamento do Botafogo foi melhor, teve 50% em direção ao gol. A nossa foi mais baixa. Então, tecnicamente, ainda não estamos no nível deles”, disse Mano Menezes. A rodada do Campeonato Mineiro também tem sequência hoje. Destaque para o jogo do Cruzeiro contra o Uberlândia, às 18h30, no Mineirão. A Raposa enfim engrenou no Mineiro e goleou o Itabrito por 4 a 1 na rodada passada, com três gols de Gabigol.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
VEÍCULOS	CAMINHÕES	MOTOS	ANIMAIS	AVISOS	NÁUTICA	MÁQUINAS	TELEFONES	EMPREGOS	ELETRÔNICOS	NEGÓCIOS	CURSOS	APARTAMENTOS	RESIDÊNCIAS	TERRENOS	P. COMERCIAIS	TURISMO

## Publicidade Legal

**Antecipe a compra da sua passagem.**

**É fácil garantir o seu lugar:**

Compre a sua passagem do Metro VIP com antecedência no site ou na agência mais próxima: [www.princesadoscampos.com.br](http://www.princesadoscampos.com.br)

Você garante a sua poltrona com mais segurança e menos filas.

**MVIP**

**LAVAGAR Amazonas** (DESDE 1994)

Aceitamos os cartões

Agendamento: (45) 99902-6837

3224-2652

Rua José Bonifácio, 1323 São Cristóvão (uma quadra do Allmayer) - Cascavel - PR  
lavacaramazonas@gmail.com

**COMPRA-SE CONSÓRCIO**

Contemplado, não contemplado, cancelado ou atrasado

Acima de 15 parcelas pagas. Paga-se até 70% do valor do crédito à vista.

Fone: (45) 3040-2773 / 3097-1390

**A VIDRAÇARIA IDROLUZ**

Vidros e Espelhos Bisotados Atacado e Varejo

Fone/Fax: 3226-2126

R. Antônio José Elias, 616 - Adimação

[vidracaria@vidroluz.com.br](mailto:vidracaria@vidroluz.com.br)

**CLÍNICA PAGANINI**  
Medicina Integrativa

clínica\_paganini

45 30353545

45 999693545

Rua Rio de Janeiro, 1133 Centro - Cascavel PR

- ✓ Longevidade Saudável
- ✓ Ortomolecular
- ✓ Nutrologia
- ✓ Protocolo Coimbra
- ✓ Modulação Hormonal
- ✓ Terapias injetáveis

**Ajude a Uopecan!**

O Complexo Hospitalar Uopecan atende crianças, adolescentes e adultos com câncer, visando como principal objetivo a prevenção, diagnóstico e tratamento, transplantes de TMO Autólogo (Transplantes de Medula Óssea) e transplante de fígado.

**HOSPITAL DO CÂNCER UOPECCAN**

**Como doar?**

As doações em dinheiro podem ser realizadas de qualquer cidade nas seguintes contas bancárias:

Cascavel - Banco do Brasil  
Agência: 3508-4/ Conta Corrente: 6878-0  
CNPJ: 81.270.548/0001-53

Umuarama - Banco do Brasil  
Agência: 3508-4/ Conta Corrente: 106878-4  
CNPJ: 81.270.548/0002-34

Doar seu imposto de renda para o Hospital do Câncer Uopecan.

Você pode ajudar pessoas em tratamento do câncer doando seu imposto de renda, de forma fácil e sem custo.

Basta enviar um e-mail solicitando a participação da sua empresa para [pronon@uopecan.org.br](mailto:pronon@uopecan.org.br) ou através dos telefones (45) 2101-7025 / (45) 9 9109-2445.

Vamos juntos unir esforços para combater o Coronavírus e proteger os pacientes em tratamento oncológico, que estão no grupo de risco.

Conheça outras formas de doações no site da Uopecan: [uopecan.org.br](http://uopecan.org.br)

**HOSPITAL DO CÂNCER UOPECCAN**

**FURINI AUTO MECÂNICA**

45. 3223-1771

45. 9 9911-1315

Furini automecânica

Furini auto mecânica

R. Santa Catarina, 1677 - Centro  
Cep 85801-041 - Cascavel/PR

**PEQUENOS FRETES**

DENTRO E FORA DA CIDADE SÓ CHAMAR

(45) 9 9125-3346

MARCELO

ATENDIMENTO RESIDENCIAL E COMERCIAL

**Sabores RESTAURANTE**

Buffet por quilo

Buffet livre

Comida caseira de verdade

Carnes grelhadas

32275886 (45) 9 9816 7011

Avenida Brasil 4037 @saboresrestaurantecvel

**GARCIA AUTO CENTER**

MECÂNICA | SUSPENSÃO | FREIOS

99912-9515 99831-5310

45 3224-0062

RUA PARANÁ, 1490 - CENTRO

instagram: @garciaautocenter\_ VISA MasterCard

**Suprivel PAPELARIA**

45. 3224.2004 98401-3340

SUPRIVEL SUPRIVELPAPELARIA

RUA SETE DE SETEMBRO, 3266 - CENTRO

Agora convênio com a **SISMUVEL**

**caso das bicicletas**

DISTRIBUIDORA DE BICICLETAS

casadasbicicletascvel@hotmail.com

Rua Domiciliano Theobaldo Bresolin, 607

Sao Cristóvão - Cascavel - PR (esquina com Paranaguá)

FONE: (45) 3227-4220 99918-4799

**Auto Elétrica Granatta**  
Peças e Serviços

- ⚡ Motores de Partida
- ⚡ Alternadores
- ⚡ Instalações
- ⚡ Auto Elétrica em Geral

45 3324-8221 / 3037-5221

Qualidade em Primeiro Lugar!

**Aquarela del Brasil RESIDENCIAL**

- Pista de Caminhada;
- Lago Artificial - Salão de Festa;
- Muita Área Verde - Facil acesso;
- Próximo ao Trevo Cataratas;
- Portaria 24 horas;

(45) 2101-7900  
(45) 99136-6312

**NELSON PADOVANI & CIA.**  
Desenvolvimento Imobiliário

# HORÓSCOPO

## Áries (21/03 - 20/04)

Domingo gostoso para relaxar junto à natureza, dormir mais, meditar, soltar a imaginação e aumentar a sintonia com sua força interior. Amizades em outro ambiente despertarão novos focos de interesses. Amplie seu repertório e alimente a alma com emoções positivas. Pegue leve com a família, pendências serão resolvidas aos poucos.

## Touro (21/04 - 20/05)

Encontre amigos, descubra lugares agradáveis, circule e fique por dentro de novas tendências. O domingo será agitado, com muitos convites, novidades, carinho de pessoas queridas e empolgação com um novo projeto profissional. O futuro parecerá mais atraente com perspectivas de expansão financeira e maior autonomia. Sucesso!

## Gêmeos (21/05 - 20/06)

Aproveite o domingo para visualizar onde quer chegar, pensar no seu legado e em investimentos futuros. Otimismo, autoconfiança e carisma não faltarão para você colocar os planos em prática e consolidar a carreira. Rompa velhas barreiras e firme a reputação. Viajar será ótima opção para descontração e organizar ideias.

## Câncer (21/06 - 22/07)

O foco nos estudos e planos de desenvolvimento dará bons resultados. Aproveite o domingo para expandir os horizontes, explorar outra cultura e enriquecer sua bagagem. Amplie opções, um alinhamento de planetas no céu trará conexões influentes e um caminho promissor para o futuro. Planeje viagens com antecedência.

## Leão (23/07 - 22/08)

O domingo pedirá privacidade e momentos de total relaxamento. Um mergulho nos sentimentos iluminará mudanças no lifestyle e inovações na carreira. Amplie a participação social e crie novos vínculos. Encontros de hoje estarão alinhados aos seus propósitos. Aumente a sintonia com a espiritualidade e dê novo sentido à vida!

## Virgem (23/08 - 22/09)

Mais um dia de muita emoção, com encontros carinhosos que esquentam o coração e despertam seus melhores sentimentos. Curta um domingo delicioso, em ótima companhia. Perspectivas de crescimento profissional serão bastante positivas. Você poderá elevar sua posição e ganhar destaque. Casamento e associações em alta!

## Libra (23/09 - 22/10)

Aproveite o domingo para cuidar da beleza, do corpo e do seu bem-estar. Manter a rotina de treino ou de outra atividade física será essencial para controlar a ansiedade, melhorar a disposição e a saúde mental. Prazeres gastronômicos também entrarão no menu do dia. Descubra arte e sabor na simplicidade e curta um dia delicioso!

## Escorpião (23/10 - 21/11)

Curta a magia de cada momento e se inspire. O domingo reserva emoções fortes no amor, brilho, alegria e muita criatividade para dar forma a projetos. Aproveite para curtir as coisas boas da vida e imprimir sua identidade em tudo que fizer. Organize a casa, descarte coisas sem uso e libere espaço para o novo. Prazer em alta!

## Sagitário (22/11 - 21/12)

Vá fundo nas conversas em família, resgate elos do passado e encontre seu lugar. Reencontros serão temperados com carinho e emoção neste domingo que trará momentos encantadores, lindas histórias, lembranças e revelações. Fortaleça suas raízes. Receba pessoas queridas ou revisite lugares significativos e mate a saudade!

## Capricórnio (22/12 - 20/01)

Vá direto ao ponto nas conversas de hoje, esclareça dúvidas e solucione um conflito com o par ou com alguém próximo. O domingo também favorece o início de um novo relacionamento que poderá começar com a descoberta de afinidades num encontro casual e abrir portas no trabalho. Palavras doces esquentarão o clima no amor!

## Aquário (21/01 - 19/02)

Aproveite o domingo para fazer compras, resolver assuntos financeiros e esclarecer valores de um orçamento ou de financiamento. Se deseja reformar, vender ou comprar um imóvel, fique de olho nas oportunidades. Será um bom momento para reformular planos e simplificar soluções. Poder pessoal em alta!

## Peixes (20/02 - 20/03)

Invista na sua imagem, jogue a autoestima para cima, revele seus encantos e surpreenda com mais atitude nos relacionamentos. Você está "podendo", sua beleza, brilho, sensibilidade, romantismo e simpatia estarão em destaque neste domingo, que será divertido, emocionante e restaurador. Poder de atração e de conquista em alta!

### Previsão do tempo p/Cascavel

O céu fala. A gente entende  
www.climatempo.com.br



### CRUZADAS

www.coquetel.com.br ©Revistas Coquetel

(?) livre, modalidade olimpica	Superiora de convento	Cada parte do arquipélago	O setor da empresa que cuida da parte burocrática	Revestir, cobrir	Ação do filantropo
Exercício de levantamento de peso			Paz; equilíbrio		
Envergonhado publicamente					
O que luta por seus objetivos		Montar (barraca) Desabitadas	Aponta para o alvo		
Ladeira (abrev.)	Porção de água salgada		Pulo		
(?) Fittipaldi, ex-piloto (F1)					A roupa que está na moda
Som emitido em gargalhadas	Costume esquisito	Gás de letreiros			Acido acetilsalicílico (sigla)
Profissão de William Bonner (TV)	Pessoa parada (fig.) Vermelho ou azul				
		Parte flexível do chapéu	Título etíope	Roupa de chuva	
Ponta aguda			Pó usado na caiação	Bela; formosa	
Tenda de circo		Caio (?), ator	Parte de um filme		Gênero de música dos MCs
Título britânico	O traje de festa junina				
Descuidado (pop.)		Batalha (?)	jogo de estratégia		
Seleção de uniforme laranja (fut.)					Interjeição de surpresa

BANCO — SIT. 4/NEON, T. EMERSON — OS. 1212A 32

**SEUS PASSATEMPOS PREFERIDOS SEM SAIR DE CASA**

#FaçaCoquetel @editoracoquetel @coquetel

ASSINE AGORA!

www.coquetel.com.br

**Solução**

V	A	D	V	N	V	T	O	H
T	V	A	V	N	E	N	W	S
V	B	I	J	I	V	O	S	S
J	L	V	T	B	H	I	S	
L	V	O	V	N	O	T		
S	V	H	O	O	O	I	B	
V	N	L	V	L	S	E	J	
V	I	S	I	T	V	N	O	R
V	I	N	V	W	V	H		
U	N	O	S	U	E	W	E	
V	H	I	W	E	H	L		
U	V	W	V	O	V	T		
U	O	V	H	T	V	L	V	B
O	D	V	H	I	W	H		
J								

## EXTINTORES ALIANÇA

**Venda, Recargas e Manutenção em Extintores de Incêndio, Mangueiras para Hidrantes, Acessórios para Hidrantes, Luminárias de Emergência. Todos os tipos e modelos de placas Fotoluminescentes, Suportes de solo e demarcações de solo.**

Endereço: Rua João Lili Círico, 265 - Coqueiral  
 CEP: 85.807-540  
 CASCAVEL- PR  
 Fone: (45) 3039-0015/3039-0114

## Betel

- INSTRUMENTOS MÚSICAIS
- LOCAÇÃO DE SOM, LUZ E TELÃO
- ELETRÔNICA/ CONCERTOS/ LUTHIER
- CONCERTO E ACESSÓRIOS PARA CELULARES
- BÍBLIAS E PRESENTES

BETELSOM  
 (45) 3228-4874 (45) 99995-9256

RUA RIO GRANDE DO SUL, 405 ESQUINA COM RUA CARLOS GOMES - CENTRO - CASCAVEL/PR

## IMOBILIÁRIA ZANEL LTDA.

Administração e Vendas

Rua Antonina, nº 2578, Centro, Cascavel - PR, CEP 85.812-045  
 Fone: (45)3225-2595, Site: www.imobiliariazanel.com.br

## PLASTÍVEL

Indústria de Plásticos Cascavel LTDA  
 EMBALAGENS

www.plastivel.com.br - email: plastivel@uol.com.br  
 Sacos, Sacolas, Filmes Técnicos e Embalagens Plásticas Personalizadas  
 FONE/FAX: (0\*\*45) 3035-4360/3038-4358/9969-4414  
 BR 277 -km 596 - CASCAVEL - PARANÁ

**COMPRE 4 LEVE 5**

Modelo: 435/436/285/278 - NOVO

Cada toner por R\$ 39,00

**5 toners por R\$ 195,00\***

100% Novo Compatível

\*Promoção válida até 28/02/23 ou até o término do estoque. Para pagamento à vista.



# Opinião

CASCABEL

Rua Fortunato Bebber, 868

Pacaembú

85816-300 - (45)3218-2500

CURITIBA

Rua Capitão Virgínio de Oliveira, 108

Mercês

85851-110 - (41)3338-9191

Gazeta do Paraná

UM GRANDE JORNAL TODOS OS DIAS

DIRETOR DE JORNALISMO

Marcos Formighieri

E-MAILS

editor@gazetaparana.com.br

publico@gazetaparana.com.br

esporte@gazetaparana.com.br

comercial@gazetaparana.com.br

assinatura@gazetaparana.com.br

FALE CONOSCO

Classificados - (45) 3218-2500

Assinaturas - (45)3218-2500

\* Colunas assinadas e artigos de opinião não refletem, necessariamente, a opinião da Gazeta do Paraná

## Editorial

### Um alívio no início do ano

Em meio à crescente preocupação com o aumento das despesas que pesam no bolso do brasileiro, a decisão da Agência Nacional de Energia Elétrica (Aneel) de manter, em fevereiro, a bandeira verde – a opção menos onerosa – representa uma pausa necessária para a população. Trata-se da terceira vez consecutiva que a tarifa mensal de energia não sofre acréscimo, sinalizando um respiro em um período de incertezas econômicas.

A lógica por trás dessa decisão está diretamente relacionada ao funcionamento do sistema de bandeiras, criado em 2015, que atua como um termômetro do custo de produção de energia elétrica. Essa estratégia, fundamentada na variação dos custos de geração aferida pelo Operador Nacional do Sistema Elétrico (ONS), permite que o consumidor seja informado, por meio de cores semelhantes a um semáforo, sobre a necessidade de economizar energia. Assim, a manutenção da bandeira verde neste mês reflete não só a boa situação dos reservató-

rios das usinas hidrelétricas, abastecidos pelos altos índices de chuva registrados em novembro, dezembro e janeiro, mas também a eficiência em evitar a dependência de usinas termoeletricas, que além de onerar a tarifa, aumentam a emissão de poluentes.

Em tempos em que cada real conta, a pausa na elevação dos custos de energia elétrica pode ser vista como um alívio pontual para os lares brasileiros. Essa medida demonstra que, quando os recursos naturais favorecem a geração de energia, é possível oferecer condições melhores à população, reduzindo a pressão sobre os orçamentos familiares. Contudo, o sistema de bandeiras também é um lembrete constante da necessidade de se repensar os modelos de consumo e de incentivo a práticas sustentáveis. A promoção de um uso mais consciente da energia elétrica não apenas contribui para a preservação ambiental, mas também pode evitar surpresas desagradáveis em momentos de baixa disponibilidade hídrica,

quando a tarifa inevitavelmente precisará refletir os custos mais altos da geração termoeletrica.

Assim, enquanto o cenário atual permite a manutenção da tarifa com a tão bem-vinda bandeira verde, é imperativo que políticas públicas e iniciativas privadas continuem a investir em fontes de energia limpa e renovável. Essa mudança de paradigma é essencial para que possamos enfrentar os desafios energéticos de maneira sustentável, garantindo que futuras “pausas” sejam fruto de escolhas conscientes e planejadas, e não de crises avassaladoras.

A decisão da Aneel, portanto, deve ser celebrada como uma medida temporária de alívio, mas também servir de alerta: a responsabilidade pelo consumo consciente de energia recai sobre todos nós. Que esse período de tranquilidade seja aproveitado para repensar hábitos e buscar alternativas que promovam a segurança energética e a preservação ambiental a longo prazo.

## Eleições para o comando do Senado e da Câmara: O reflexo real da vontade popular?

Júlia MATOS

\*Advogada, especialista em Direito Eleitoral, sócia do escritório Di Rezende Advocacia e Consultoria e integrante da Comissão de Direito Político e Eleitoral da Ordem dos Advogados do Brasil em Goiás (OAB-GO)

Neste início de fevereiro deste ano, os parlamentares brasileiros irão eleger as novas Mesas Diretoras do Senado e da Câmara dos Deputados. A eleição dessas Mesas, apesar de muitas vezes passar despercebida pela opinião pública, tem uma importância central no funcionamento das instituições parlamentares. A razão para isso vai além da simples coordenação das atividades legislativas: os cargos de presidente e vice das Casas possuem um poder significativo sobre a agenda política e administrativa do Congresso Nacional.

Na Câmara dos Deputados, por exemplo, a Mesa Diretora tem a prerrogativa de encaminhar representações disciplinares ao Conselho de Ética, que pode resultar em punições a parlamentares infratores. A Mesa também tem a última palavra quando se trata da perda de mandatos de parlamentares cassados pela Justiça Eleitoral, tornando-se uma instância crucial para a manutenção da ordem e da legalidade no processo legislativo. Além disso, as decisões sobre o funcionamento da Casa, como a definição de comissões, agendas de votação e até a contratação de funcionários, estão sob a influência direta de quem ocupa esses cargos. O controle da estrutura administrativa oferece um poder considerável, inclusive na alocação de recursos e na nomeação de funcionários, um aspecto que pode ter efeitos a longo prazo sobre o equilíbrio de poder dentro da Casa.

Esse poder, no entanto, está intimamente ligado à negociação política. As eleições para a Mesa Diretora são determinadas por um processo que envolve negociações entre partidos, blocos parlamentares e aliados políticos. Tradicionalmente, os partidos maiores – ou seja, aqueles com maior número de cadeiras no Congresso – têm a prerrogativa

de escolher primeiro seus candidatos aos cargos da Mesa. Além disso, as alianças formadas entre os partidos durante o processo eleitoral e os acordos firmados em torno da eleição da presidência da Casa podem influenciar fortemente quem ocupar essas posições de destaque. Assim, a eleição da Mesa não é apenas uma disputa interna entre os parlamentares, mas também um reflexo do equilíbrio de forças partidárias no Congresso.

Essa negociação, longe de ser uma mera formalidade, acaba definindo a dinâmica de poder dentro do parlamento. A formação de blocos e a distribuição de cargos podem ser vistas como uma estratégia para garantir estabilidade política, especialmente em um sistema como o brasileiro, caracterizado pela fragmentação partidária e pela necessidade de formar amplas coalizões. No entanto, esse modelo de negociação levanta uma questão importante sobre a transparência e a representatividade do processo.

Em que medida esse tipo de eleição, que depende mais de acordos entre líderes partidários e blocos de apoio, reflete a verdadeira vontade da população? Quando as escolhas para cargos de grande influência política são determinadas por negociações nos bastidores, sem a participação direta dos eleitores, como garantir que os interesses dos cidadãos estejam realmente representados?

Além disso, deve-se considerar a estrutura administrativa e as nomeações que acompanham esses cargos. Ao controlar a nomeação de funcionários e a alocação de recursos, a presidência das Mesas Diretoras não apenas organiza o trabalho legislativo, mas também exerce uma forma de poder que vai além da legislação propriamente dita. Isso levanta outra questão: o quanto essa concentração de poder pode

influenciar a independência e a eficácia do processo legislativo? Quando as decisões estratégicas são influenciadas pela necessidade de manter uma coalizão governamental ou partidária, até que ponto as prioridades do Congresso estão alinhadas com as necessidades da população?

Por fim, é importante refletir sobre a natureza do sistema político brasileiro, caracterizado por múltiplos partidos e a necessidade de alianças para governar. Esse modelo, embora seja uma tentativa de refletir a diversidade de opiniões e interesses, muitas vezes coloca os acordos políticos à frente das questões diretamente ligadas à agenda pública. Quando a eleição para cargos tão influentes é definida em grande parte por negociações internas, como podemos assegurar que as vozes de todos os cidadãos, e não apenas as dos partidos maiores ou mais influentes, sejam ouvidas e levadas em consideração?

O sistema político brasileiro, caracterizado por múltiplos partidos e a necessidade de alianças para governar, reflete a diversidade de interesses da sociedade, mas também impõe desafios à representatividade, pois as decisões muitas vezes são tomadas por meio de negociações internas, distantes da vontade popular. Para melhorar essa representatividade, seria importante explorar alternativas como a ampliação da participação cidadã. Fortalecer as instituições de controle e a sociedade civil também são essenciais para garantir que as decisões políticas, mesmo em um contexto de coalizões complexas, atendam de fato às necessidades e aos interesses de toda a população. O desafio, portanto, é encontrar um equilíbrio entre a governabilidade necessária e a representação justa de todas as vozes, o que exige adaptações contínuas nas estruturas políticas do país.

## Política & CIA

### Crise em Quedas

O MUNICÍPIO de Quedas do Iguaçu, no Oeste do Paraná, vive um momento de dificuldades financeiras e administrativas, que só agora, com a gestão do recém-empossado prefeito Rafael Moura, estão começando a ser reveladas. A crise, causada por um rombo de mais de R\$ 15 milhões, resulta de uma série de dívidas deixadas pela administração anterior e compromete a execução de serviços essenciais à população. Em entrevista ao Jornal Correio, Moura explicou que, entre os maiores passivos da prefeitura, estão os precatórios, que somam R\$ 8,5 milhões, uma dívida de R\$ 6,7 milhões referente à obra do hospital municipal, além de R\$ 2,8 milhões em débitos com o INSS. “Só no transporte escolar, encontramos R\$ 1 milhão em pagamentos atrasados. Alguns fornecedores sequer entregavam medicamentos por conta de notas pendentes desde maio do ano passado”, disse o prefeito. Para superar o déficit e dar início ao processo de recuperação financeira do município, Rafael Moura adota uma estratégia de contenção de despesas. “Em janeiro, já conseguimos cortar contratos fraudulentos que nos permitiram economizar quase R\$ 1 milhão por mês. A redução de secretarias também foi uma medida importante: de 15 para 9. Estamos reformulando a gestão, evitando desperdícios”, detalha o prefeito.



Reprodução Redes Sociais

### Ilegalidades na frota I

Outro problema identificado logo no início da administração foi a precariedade da frota municipal, especialmente as máquinas utilizadas para a manutenção das estradas e outros serviços essenciais. “No dia 2 de janeiro, logo após assumir, detectamos os problemas. No dia 3, já convocamos os concessionários para diagnóstico. Só com o conserto dos painéis das máquinas gastamos mais de R\$ 200 mil, um valor que não temos, mas que é necessário para o município funcionar”, relatou Moura, destacando ainda o caos causado pela falta de máquinas para atender à demanda da população. “Recebemos diariamente fotos de bueiros quebrados e estradas intransitáveis. Sem as condições adequadas, ficamos em um impasse”.

### Ilegalidades na frota II

A administração também tem trabalhado para corrigir irregularidades detectadas na gestão anterior. A prefeitura encaminhou ao Ministério Público provas de desvios envolvendo máquinas pesadas do município. “Descobrimos que uma máquina que deveria ter trabalhado 7 mil horas foi registrada com 14 mil horas no sistema da gestão anterior. O desvio foi feito para maquiar crimes, e esse tipo de irregularidade precisa ser corrigido”, afirmou Moura.

### Juntando os cacos I

Em relação ao futuro, o prefeito projeta um ano de ajustes, com foco na reorganização administrativa antes de avançar em novos investimentos. “Pedimos paciência. Estamos estruturando os setores e colocando ordem na casa. Mas não estamos só corrigindo a bagunça. Graças à influência do

meu pai, Nereu Moura, que foi deputado por oito mandatos, conseguimos acesso rápido ao Governo do Estado e ao Governo Federal. Já voltamos de Curitiba com diversas obras autorizadas”, comentou o prefeito.

### Juntando os cacos II

Uma das principais demandas da população de Quedas do Iguaçu é a pavimentação da estrada que liga o município a Rio Bonito do Iguaçu. Segundo Rafael Moura, o projeto que inclui essa pavimentação não estava sequer no radar do governo estadual. “Fui à Secretaria de Infraestrutura e Logística do Estado, e para minha surpresa, eles nem sabiam que essa estrada existia. Houve muita propaganda e promessas, mas o projeto não estava previsto. Levamos a proposta e nos comprometemos a realizar os estudos necessários. Essa obra vai beneficiar diretamente 4 mil famílias e representar um avanço significativo para o desenvolvimento de toda a região”, afirmou o prefeito.

### Faltam respostas

O município de Quedas do Iguaçu não foi o único a encontrar uma situação financeira desafiadora diante da troca de gestões. Recentemente a Gazeta do Paraná publicou uma matéria falando sobre o município de Pato Branco que chegou a abrir moratória diante das enormes dívidas que resultam na dificuldade em pagar as contas. Quedas, no entanto, não decretou moratória. A Gazeta do Paraná procurou o prefeito, a fim de compreender os reais impactos desta crise financeira, se os fornecedores estão sendo pagos, e o motivo de não ter optado por moratória. No entanto o prefeito não respondeu as nossas mensagens e nem atendeu nossas ligações.

## A vida se encarrega de mostrar a verdade

Padre Ezequiel DAL POZZO

Tem um dito popular que diz assim: nada melhor que um dia após o outro. As pessoas sábias também dizem que é preciso dar tempo ao tempo. Inspirado nestas frases, na sabedoria da humanidade, dá pra dizer: não se preocupe, a vida se encarregará de mostrar a verdade. O tempo se encarregará de fazer justiça. Nisso, se percebe tanta gente, muitas vezes desesperadas, dizendo: como pode? Será que

Deus não vê o que eles estão fazendo? Será que Deus não faz nada? Será que sempre vencem aqueles que enganam os outros, com suas iniquidades e maldades? Calma! O tempo se encarregará de mostrar a verdade. Não adianta querer apressar o rio, pois, ele corre sozinho e mesmo sozinho ele é sábio. Quantas vezes nós testemunhamos situações em que certas pessoas agiram com falsidade, com má intenção, com prazer em estragar a vida dos outros e depois de algum tempo a verdade veio à tona e a vida se encarregou de fazer justiça.

Quantas vezes já percebemos isso e é comum também ver pessoas sofrendo pelas atitudes do passado, pelas sementes ruins que

um dia plantaram. Se alguém, em algum momento, te fizer algum mal te atingindo com comentários maldosos, com mentiras, com calúnias, tenha calma, às vezes é melhor não dizer nada. O inferior reage o superior cala. O tempo passa e mostra que ele existe, para as pessoas que sofrem em silêncio.

Naturalmente que não estamos dizendo para você nunca reagir, estou dizendo apenas que em muitos casos, o silêncio é a melhor resposta. A vida se encarrega de mostrar a verdade. Quem planta a semente da maldade só pode colher maldade, fruto da maldade. É só uma questão de tempo, então, não perca tempo querendo retribuir as maldades que os outros te fazem.

Não se deixe contaminar por esses sentimentos mesquinhos. Não encha o seu coração de rancor. Tudo retorna para nós de alguma forma, algum dia. Se você já fez sua parte dizendo o que precisa ser dito, mostrando a realidade das coisas, não se omitindo em questões que exigiam uma postura de justiça, se você fez isso, confie. Um dia os outros saberão distinguir a calúnia da verdade. Por isso, meu caro leitor opte sempre pela verdade. Ela traz paz ao coração e à alma. Uma mente tranquila, mesmo diante das dificuldades é uma fonte de sentido para a vida. Por isso fique em paz! Não há segredo que não seja revelado e não há mentira que não seja descoberta. Quem viver verá.

# Cidinha Marcon



## •V. De vingança

Uma chinesa, chamada Myouren, alegou ter sido maltratada no outlet da Louis Vuitton, localizada no shopping StarLight Place, em Chongqing, sudoeste da China. Os funcionários a ignoraram quando ela pediu água e subestimaram o poder de compra da chinesa, mostrando apenas roupas de temporadas passadas, quando ela foi conferir as novas tendências. Ela disse ainda que uma das atendentes até revirou os olhos quando ela pediu para experimentar alguns vestidos. Ela disse que ligou para a sede da marca de luxo na cidade para reclamar sobre o tratamento, mas foi ignorada. Dois meses depois, Myouren voltou ao outlet acompanhada da assistente pessoal e de uma amiga, carregando uma sacola com 600 mil yuans (R\$ 460 mil). As mulheres experimentaram algumas roupas e disseram para a vendedora que iriam comprá-las, entregando aos balconistas uma sacola com as notas, tudo em espécie. Os funcionários passaram duas horas contando o dinheiro e, quando terminaram, a mulher disse que não ia comprar nada. Moral da história: não julguem as pessoas pela sua aparência...

Nos siga nas redes sociais

@gazetaparana @gazetadoparana



**A GRACIOSA** Ana Júlia, iguaçuense, filha dos cascavelenses João Nelson Moretti e Marcia Sandi



**KAREN GIROLETTI** com seu papai José Carlos

## •Bom dia!

A vida presenteia a todos nós com momentos especiais, únicos! Alguns não percebem quando eles chegam e simplesmente os ignoram, perdendo a alquimia existencial. Outros os vivem profundamente, sabendo o quanto eles deixarão saudades... Todos têm momentos mágicos que podem ser vividos em janeiro, junho, julho ou em um doce novembro. Independente de datas eles surgirão e se estivermos despertos os guardaremos, feito tesouros, para todo o sempre! Essa é a grande diferença entre quem vê a vida em preto e branco e quem a vê colorida, com poesia, perfume e música. (Lígia Guerra)

## •Calando nossa voz

O novo governo "progressista" do

Reino Unido, liderado por Keir Starmer, irá forçar as Big Techs a banir "notícias falsas" de suas plataformas de acordo com os planos que estão sendo considerados pelo governo após tumultos entre ingleses e imigrantes islâmicos radicais nas ruas de Londres, segundo o Telegraph.

## •Engraçado...

Estamos percebendo que todas as autoridades do planeta, estão empenhadas em acabar com as "fake news" das redes sociais, com certeza com um só objetivo: tentativa clara, de calar a voz do povo contra suas arbitrariedades. Agora, proteger os cidadãos comuns, dos golpistas - com técnicas cada dia mais apuradas - dos predadores, dos pedófilos, dos sites falsos, de joguinhos... que pululam por aí o tempo todo, não fazem nada.

# Isto Posto



PAULO MARTINS

## Quem te viu! quem te vê!

**N**A DÉCADA DE OITENTA, o então Presidente - por dois mandatos - da OAB de Cascavel, Edy Siliprandi, logrou êxito em trazer aqui, para uma palestra, muito concorrida por sinal, o então "Ministro do STF Paulo Brossard de Souza Pinto". Tratava-se, Paulo Brossard, de um jurista exemplar, advogado, magistrado, professor, agropecuarista e político brasileiro, eleito deputado estadual, deputado federal e senador, ocupando posteriormente os cargos de ministro da Justiça e ministro do Supremo Tribunal Federal. Quando aqui chegou, Paulo Brossard foi alvo de aplausos, respeitadas expressões, ovacionado e admirado, principalmente por se tratar de um "Ministro do STF" a quem a sociedade brasileira não ocultava cultivar, em manifestações quando em público, a maior admiração. Onde pretendemos chegar ao registrar essa lembrança?? Simples... Chamarmos a atenção para o que hoje ministros do STF provocam na população que, não é outra coisa se não vaias, ranços e protestos, gritos assobios, etc. Estão os hoje integrantes da Corte Suprema do Brasil em acentuado grau de tanta rejeição que se sentem impedidos até de viajarem em aviões de carreira ou mesmo ônibus, devido ao clima de hostilidade a eles endereçado. E, para o bem da verdade, é preciso se deixar claro que essa espécie de repugnância de parte do povo foi plantada e colhida pelo próprio STF - Supremo Tribunal Federal - ao ter ultrapassado seus limites, desrespeitando a Constituição, se intrometendo indevidamente e arbitrariamente em áreas de outros poderes que são quase que diariamente desrespeitados, por pisotear na carta Magna, por, enfim, fazer o que não deve, o que não lhe é reconhecido por lei e principalmente por ter deformado o conceito de democracia no Brasil, tanto que apesar de falarem em democracia, seus integrantes quebraram esse protocolo de decência política produzindo através de seus desastres indecorosos preso político e exilados no Exterior. E que democracia é essa que tem preso político e exilados?? E atual deformação do STF se agrava quando, pelo Senado e até mesmo Câmara, seus presidentes Rodrigo Pacheco e Arthur Lira, respectivamente, decidiram insultar ainda mais as disposições da lei maior do Brasil, deixando de julgar, como é de suas obrigações, os desvios de conduta de integrante do Supremo, o Senado no caso, como a lei prevê. Aliás, o deboche dos presidentes dessas duas casas, que se tornam suspeitos de conduta que devem ter chegado aos chamados ministros do STF, que se beneficiam dessa obscena omissão é tão vergonhosa, ao ponto de repousarem em suas mesas nada menos do que 46 pedidos de impeachment que desafortadamente não são colocados em votação. Um deboche à lei, à ordem e à saúde política da República. Era esperança a conquista de efeitos preconizados, a reunião para exames indecorosos moleçagens, ocorrência meses atrás no Senado, da qual participaram senadores, juristas, alguns deputados, desembargadores, em busca de darem o primeiro passo contra a turba que, ao ser nomeada por canetaço, entendeu estarem, seus integrantes, investidos nas figuras dos Deuses do Olimpo.

**G r i f e**

**Sabia e antiga expressão: Não há bem que sempre dure, mas é verdade que também não mal que nunca se acabe". Assim é que "A esperança" ainda vive"**

# Charles Garbin

Nos siga nas redes sociais @gazetaparana @gazetadoparana



SEG  
03  
FEV  
19H

#081

**AO VIVO**

ROGERIO RIZZARDI

youtube.com/@padacast

# FOLHETINS

Quase quarenta (ou mais?) anos após colocarem em prática a chamada política dos manicômios, buscando a desativação desse setor que, se não cuidava como devia, pelo menos cercava a saúde mental da população, na tentativa de trata-la, nada, ou como política de saúde ou como alternativa terapêutica foi oferecido - "em procedimentos racionais" - à essa mesma população desassistida nesse setor há quase vinte anos. Tanto que a maior preocupação que se observa nessa área é a de tentar esconder índices, episódios, esconder pessoas em área de risco ao invés de trata-las. Esta área foi tão contaminada pela insensatez política que psiquiátricos - especialistas que jamais deveriam ser desprezados e sempre requisitados - dificilmente são apontados pelas políticas de saúde como o primeiro passo a ser dado, quando da constatação dessas incidências. Sabem, a hipnose, já nos disseram graduados, é uma forma de tratamento em certos casos que produz efeitos aceitáveis, entretanto, ela é rejeitada pela área médica tendo em vista que acabou virando atração de circo...E, então, nos disse um facultativo, não dá para misturar. Talvez também tenha sido devido a esse desprezo em relação à psiquiatria, que certas "chamadas igrejas" levam para seus púlpitos figuras apontadas por alguns também chamados pastores, que ali praticam faniquitos, tremedeiras, sapateiam, chamadas de loucas. Aquilo é verdade, com alguém precisando de tratamento, ou a exploração é por conveniência de episódios circenses? Caberia até a convocação de psiquiátricos a atestarem esses quadros, mas qual, quem estaria interessado nesse país de ebulições a formar equipes de especialistas na área para montar planos de atendimento, terapêuticas, etc.? A política brasileira de saúde não está nem aí e, enquanto isso a sociedade precisa manter certos programas de atenção a cada ano na espera que surja alguém um dia que ao invés de alertar que essa é a quarta causa de morte no povo, do que esconder estatísticas e verdades em torno de algo que está tão abandonado que "nem Freud explica"...ou explicaria

# MESA DE BAR

Ah! Como é bom - as vezes - dar valor ao próprio passado, pois é ele, o passado, quem diz quem somos e poder nele falar de "mim prá mim", não tem preço. Apenas brindar, dizendo: - Garçom...Mais uma gelada, por favor!



País | Mundo | Economia | Tecnologia

# Global

## UFOLOGIA

# Poderia um sinal alienígena alcançar a Terra em 2029?

Com base nessa possibilidade, em um artigo divulgado pela primeira vez em 2023, a equipe compilou uma lista de estrelas e planetas adicionais que podem encontrar um sinal terrestre ao longo do tempo

Mais de cinco décadas atrás, em 1973, a NASA enviou um sinal de rádio para a sonda Pioneer 10 que acabou atingindo uma estrela anã branca

Ovnihoje.com

BERNARDO KASTRUP

ESQUISADORES dizem que as previsões recentes envolvendo locais onde alienígenas inteligentes podem ser mais propensos a interceptar sinais da Terra permanecem precisas, fornecendo previsões potenciais para quando a Terra também poderá receber contato por meio de um sinal alienígena de outra civilização inteligente.

Mais de cinco décadas atrás, em 1973, a NASA enviou um sinal de rádio para a sonda Pioneer 10 que acabou atingindo uma estrela anã branca. Entre 1980 e 1983, transmissões semelhantes foram enviadas para a Voyager 2, que foi lançada em 1977 e acabou alcançando uma estrela anã marrom localizada a 24 anos-luz de distância em 2007. Agora, novas descobertas de um grupo de cientistas da Universidade da Califórnia, Berkeley e da Universidade da Califórnia (UCLA)

se aprofundaram nos dados coletados dessas sondas distantes da NASA atualmente operando no espaço profundo.

### Encontros com sinais terrestres?

Junto com a Pioneer 10, as transmissões da Voyager 1, Voyager 2, Pioneer 11 e New Horizons também foram mapeadas para rastrear onde esses sinais podem ter se espalhado após seu lançamento no espaço profundo. Especificamente, os pesquisadores previram que, se a vida extraterrestre existe perto da anã marrom que poderia ter interceptado mensagens terrestres em 2007, uma resposta ao sinal original da Voyager 2 poderia chegar em algum momento da década de 2030.

Com base nessa possibilidade, em um artigo divulgado pela primeira vez em 2023, a equipe compilou uma lista de estrelas e planetas adicionais que podem encontrar um sinal terrestre ao longo do tempo. O pesquisador Howard Isaacson, astrônomo da UC Berkeley, disse na época da publicação do artigo inicial: “Esta é uma ideia famosa de Carl Sagan, que a usou como tema de enredo no filme ‘Contato’.”

### 2029: Uma Esquisitice Espacial

Seguindo o cronograma prospectivo que a equipe apresentou em seu artigo, Isaacson recentemente ofereceu detalhes adicionais sobre a pesquisa de sua equipe em um e-mail para o The Debrief. Isaacson disse: “Nossas estimativas de quando podemos esperar uma resposta de uma civilização alienígena são baseadas no período de tempo necessário para que nossos sinais de rádio, viajando à velocidade da luz, alcancem a estrela mais próxima que está em seu caminho”. Ele explicou: “A Terra está constantemente transmitindo sinais de



Novas descobertas se aprofundaram nos dados coletados das sondas distantes da NASA n3m3/Bling/Copilot

rádio, mas nos concentramos naqueles que foram usados para se comunicar com a espaçonave da NASA, como a famosa espaçonave Voyager. Essa civilização teria então que enviar seu próprio sinal na velocidade da luz e levaria tempo para viajar de volta para nós. A duração do tempo de viagem da luz para essa estrela e de volta para nós resulta em um retorno de dados em 2029. Fizemos esse cálculo usando dados de mapeamento astronômico das medições mais precisas das

posições das estrelas já realizadas, as da missão espacial Gaia”. Reilly Derrick, pesquisador da UCLA e principal autor do artigo de 2023, disse: “Esta análise dá aos pesquisadores do Search for Extraterrestrial Intelligence (SETI) um grupo mais focado de estrelas para estudar”.

Mas os cálculos permanecem precisos dois anos mais tarde? Um sinal alienígena pode chegar em breve... Talvez. Isaacson confirmou: “Nossas medições e cálculos ainda são verdadeiros,

os mesmos de dois anos atrás. Muitas buscas do SETI adotam uma abordagem de grande angular, visando milhares de estrelas porque é difícil saber onde procurar algo nunca observado anteriormente. O objetivo do nosso artigo era oferecer aos cientistas do SETI um tempo e localização no céu para apontar seu tempo limitado e precioso do telescópio”.

### Em 2027?

Sem relação com a pesquisa de

Isaacson e sua equipe, rumores circularam entre grupos de interesse em OVNI nas mídias sociais, sugerindo que eventos podem ocorrer em 2027 que o tornarão um ano crucial para desenvolvimentos relacionados a OVNI, potencialmente resultando em mudanças sociais significativas. No entanto, essas alegações permanecem não verificadas e, por enquanto, parecem ser totalmente especulativas.

Na mesma linha, Isaacson diz que a possibilidade da vida real de encontrar evidências de alie-

**Especificamente, os pesquisadores previram que, se a vida extraterrestre existe perto da anã marrom que poderia ter interceptado mensagens terrestres em 2007, uma resposta ao sinal original da Voyager 2 poderia chegar em algum momento da década de 2030**

nígenas por meio de sinais que eles podem enviar – particularmente em algum momento de 2029 – permanece baixa. No entanto, não é impossível, diz ele, e pode haver vantagens adicionais que a pesquisa da equipe pode oferecer. Isaacson disse: “Embora as chances sejam muito baixas de encontrar sinais de vida inteligente neste exato momento e local, esperamos que também ofereça inspiração para realizar novas pesquisas, inspirar cientistas (e o público) e pensar em novas maneiras de procurar vida além da Terra”.

## OVNIs funcionam com eletricidade aproveitada pelo espaço?

Em 11 de junho de 2019, o maior jornal da Colômbia, El Tiempo, informou que estranhas criaturas altas, cuja altura era superior a 2 metros, eram vistas regularmente em Guasimal desde 2012

Ovnihoje.com Especial

Este homem afirma que um ex-oficial militar bêbado da Área 51 revelou que os OVNIs funcionam com eletricidade aproveitada no espaço, criando um “vazio” para viagens, não como motores de combustão. Ele também disse que duas estrelas no Cinturão de Órion abrigam “alienígenas bons” (tipo grays), enquanto uma estrela próxima é o lar de “alienígenas ruins” (altos, de pele morena).

A pessoa relata uma conversa que teve com um vizinho ex-militar trabalhava na Área 51. Segundo o homem, a discussão ocorreu durante um apagão do bairro, quando as estrelas estavam mais visíveis devido à falta

de poluição luminosa. O vizinho apontou para uma formação no céu, identificando-a como o Cinturão de Orion, e alegou que duas de suas estrelas eram o lar de “alienígenas bons”, enquanto uma estrela próxima abrigava “alienígenas maus”. De acordo com o vizinho, os “bons alienígenas” se assemelham aos “grays” estereotipados – pequenos seres com cabeças grandes e olhos enormes. Os “alienígenas ruins”, em contraste, são altos, de pele morena, emitem um odor desagradável e estão de alguma forma conectados à estrela próxima. O ex-oficial militar forneceu uma explicação enigmática quando o homem pressionou seu vizinho sobre como os OVNIs viajam dessas estrelas para a Terra. Ele afirmou que os OVNIs não dependem de sistemas de propulsão tradicionais, como motores de combustão. Em vez disso, sua tecnologia supostamente aproveita a eletricidade do próprio espaço, permitindo-lhes criar um “vazio” no espaço. Esse vazio permite que os OVNIs essencialmente “caiam” através dele, tornando



A constelação de Orion Reprodução

a viagem extremamente rápida sem a necessidade de movimento baseado em empuxo. No entanto, a explicação era vaga e difícil de seguir.

O homem observa que o vizinho parecia genuíno e convencido, apesar de estar fortemente embriagado. Esse nível de embriaguez lança dúvidas sobre a credibilidade da história. O homem também reflete sobre seu próprio avistamento de OVNI no deserto de Mojave, onde testemunhou um objeto se movendo muito mais rápido que um avião. Embora permaneça cético, ele

considera a possibilidade de que possa haver alguma verdade nessas afirmações. Curiosamente, há um mês, a deputada Anna Paulina Luna postou esta foto da constelação de Orion sem legenda, e este homem se refere ao mesmo lugar. Em 2023, após as históricas audiências do Congresso dos EUA sobre OVNIs, ela afirmou ter visto evidências de tecnologia de OVNIs não feitas por nenhum governo.

O Cinturão de Orion, uma constelação icônica, é conhecido por suas três estrelas brilhantes: Alnitak, Anilam e Mintaka.

Esses faróis celestes, a aproximadamente 1344 anos-luz de distância da Terra, cativaram a imaginação de astrônomos e observadores de estrelas. Apesar de sua presença luminosa, a busca para encontrar exoplanetas orbitando essas estrelas tem sido ilusória. As investigações atuais não confirmaram nenhum exoplaneta, mas sinais intrigantes sugerem que pode haver mais para descobrir. Alnitak se destaca como a mais jovem do trio, com cerca de 6,4 milhões de anos. Observações do Telescópio Espacial Spitzer revelam um disco com estrutura intrigante e variações de brilho, sugerindo possíveis formações planetárias ou aglomerados de poeira. Alnilam exibe variações de velocidade radial que podem indicar a influência gravitacional de um planeta em órbita. No entanto, as evidências permanecem inconclusivas, deixando espaço para uma exploração mais aprofundada. Mintaka, compartilhando idade e características semelhantes com Alnitak, também mostra um disco Spitzer com variabilidade intrigante.

Sua idade é estimada entre 6 e 7 milhões de anos, tornando-a uma estrela relativamente jovem na linha do tempo cósmica.

### Seres humanoides de Orion????

Em 11 de junho de 2019, o maior jornal da Colômbia, El Tiempo, informou que estranhas criaturas altas, cuja altura era superior a 2 metros, eram vistas regularmente em Guasimal desde 2012. As criaturas sempre aparecem à noite, têm uma estranha voz robótica e estão vestidas de preto. Guasimal é uma pequena cidade perto da costa oeste da Colômbia. É um lugar tranquilo, não há multidões de adolescentes frívolos que amam brincadeiras, mas principalmente pessoas pobres comuns que criam gado, trabalham em fábricas de açúcar, fazem queijo e plantam frutas e vegetais. Os humanoides apareceram pela primeira vez em dezembro de 2012 e voltaram para lá todos os anos desde então. Cada vez, Guasimal tornou-se cada vez mais popular entre os amantes do paranormal colombiano.

## TECH/MUNDO

**Tecnologia e saúde** Projeto tem impacto direto na prevenção de doenças como câncer, obesidade e diabetes

# Com apoio do Estado, pesquisa do DNA dos paranaenses já coletou 3 mil amostras

Com investimentos que já ultrapassam os R\$ 6 milhões, o projeto Genomas Paraná busca descrever o perfil genético e epidemiológico dos paranaenses



Os centros de pesquisa são responsáveis por fazer a coleta das amostras IPEC Guarapuava

## Cascavel DAS AGÊNCIAS

ENTENDER o perfil genético do paranaense e, com isso, avançar em diagnósticos precoces e até aperfeiçoar tratamento de doenças crônicas são algumas das premissas do projeto Genomas Paraná, que conta com o financiamento do Governo do Estado. Lançado em 2023, o projeto já coletou 3.000 amostras biológicas no município de Guarapuava, no Centro-Sul, onde a fase-piloto é realizada, e analisou 280 delas utilizando tecnologia de ponta.

Com aportes da Fundação Araucária e da Secretaria estadual da Ciência, Tecnologia e Ensino Superior, que já ultrapassam os R\$ 6 milhões, o Genomas Paraná busca descrever o perfil genético e epidemiológico dos paranaenses, com impacto direto na prevenção de doenças como câncer, obesidade e diabetes.

“O apoio do Governo do Paraná nos permitiu adquirir

equipamentos, materiais de laboratório que são caros, bolsas de pesquisadores e nos colocar em evidência na pesquisa genética do País”, explica o professor da Universidade Estadual do Centro-Oeste e coordenador do projeto, David Livingstone Figueiredo.

### A FRASE

**“O apoio do Governo do Paraná nos permitiu adquirir equipamentos, materiais de laboratório que são caros, bolsas de pesquisadores e nos colocar em evidência na pesquisa genética do País”**

DAVID LIVINGSTONE FIGUEIREDO  
Professor da Universidade Estadual do Centro-Oeste e coordenador do projeto

O projeto começou a tomar forma em 2021, quando o Governo do Estado criou o Vale do Genoma, um ecossistema de inovação em biotecnologia e saúde formado por mais de 20 instituições voltadas à área de pesquisa, entre elas as universidades estaduais do Centro-Oeste (Unicentro) e de Ponta Grossa (UEPG), além da Universidade Federal do Paraná (UFPR).

Segundo o coordenador do projeto, o Vale do Genoma é fruto de uma visão estratégica para transformar o Paraná em um polo de pesquisa genética e inovação. “O ambiente criado aqui permitiu que avançássemos rapidamente no Genomas Paraná, conectando ciência, saúde e desenvolvimento econômico”, destaca.

### Na Prática

A etapa inicial do Genomas Paraná conta com duas formas de recrutamento: amostragem aleatória, com visitas de pesquisadores às casas sorteadas, e amostragem por conveniência, em que voluntários se inscrevem pelo site do Instituto para Pesquisa do Câncer (IPEC) de Guarapuava. O objetivo é atin-

gir 4.500 participantes, sendo 2.000 em cada modalidade e mais 500 idosos cognitivamente saudáveis com mais de 80 anos.

Os participantes, além de responderem a um questionário epidemiológico com mais de 300 perguntas, doam amostras de sangue, saliva e fezes, uma vez que há cada vez mais doenças associadas à microbiota do intestino. Essas amostras são enviadas ao IPEC Guarapuava (Instituto de Pesquisa do Câncer), onde são extraídas moléculas como DNA e RNA e realizadas análises genéticas utilizando equipamentos de última geração, como sequenciadores com capacidade de processar 96 amostras simultaneamente.

“Os dados que estamos gerando servirão como base para diagnósticos mais precisos e o desenvolvimento de políticas públicas voltadas à saúde da nossa população. Além disso, o projeto prepara o Paraná para liderar avanços na medicina de precisão, que também permite um olhar individualizado para o atendimento dos pacientes”, reforça Figueiredo.

Os resultados gerados são ar-

mazenados em nuvem e apenas os pesquisadores ligados ao projeto têm acesso. Embora a etapa inicial garanta a coleta de 4 mil amostras, a expectativa é coletar mais 4 mil nos próximos três anos. O trabalho como um todo, no entanto, deve acontecer pelos próximos 10 anos.

Em paralelo aos trabalhos de coleta e amostragem, em parceria com a Universidade de São Paulo o projeto vai criar um grande Banco de Dados, que integrará os dados da pesquisa com sistemas que cuidam de bancos de saneamento, clima, e outros para permitir a análise de diversas variáveis que podem influenciar na saúde da população. “O objetivo é que com essa integração, podemos usar Inteligência Artificial para, por exemplo, apontar caminhos para diagnósticos precoces e encaminhamentos”, completa Figueiredo.

### Benefícios

O mapeamento genético da população está sendo realizado em grandes países e pode trazer inúmeros benefícios para o futuro. “Muito se fala em medicina de precisão, para buscar o

melhor tratamento e personalizar as condutas médicas, mas sem dados isso não tem como acontecer. A pesquisa gera dados que poderão ser trabalhados por muitos anos”, salienta o coordenador do projeto.

Para ele, outras áreas serão beneficiadas. “Na agricultura, não se faz plantio ou planejamento sem conhecer a genética dos biomas. A expertise que teremos com a análise de dados e recursos humanos que saibam ler esses dados é algo raro e que teremos no Estado. Por fim, muitas empresas de biotecnologia do Brasil e do mundo vão prospectar investimentos no Paraná”, explica Figueiredo.

Vanguarda Nacional  
O reconhecimento nacional do Genomas Paraná foi fortalecido em 2024, quando o Estado passou a integrar o Genoma SUS, iniciativa do Ministério da Saúde que busca criar um banco de dados genéticos de 21 mil brasileiros. A proposta de criação do projeto nacional surgiu diretamente de um simpósio organizado no Vale do Genoma em 2023. Integrando o projeto nacional, o projeto paranaense deve receber R\$ 30 milhões de investimento nos próximos três anos.

Integram o Genoma SUS oito centros de pesquisa em seis estados, sendo dois do Paraná: em Guarapuava, com atividades desenvolvidas na Universidade Estadual do Centro-Oeste (Unicentro), em parceria com o Instituto para Pesquisa do Câncer (Ipec), e em Curitiba, no Instituto Carlos Chagas (ICC) vinculado à Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz).

Os demais locais de pesquisa estão instalados no Pará (em Belém, na Universidade Federal do Pará); Pernambuco (em Recife, na Fundação Oswaldo Cruz/ Instituto Aggeu Magalhães); Rio de Janeiro (na Universidade Federal do Rio de Janeiro); Minas Gerais (em Belo Horizonte na Universidade Federal de Minas Gerais); e no estado de São Paulo (em Ribeirão Preto e na capital, em ambas as cidades nos campi da USP).

Os centros de pesquisa são responsáveis por fazer a coleta das amostras, sequenciamento do genoma completo, análise dos dados e organizar a biblioteca com as informações.

## Uma a cada três crianças tem perfil aberto em redes, alerta pesquisa da Unico e IPL

O levantamento revela, por exemplo, que 89% dos pais e mães acreditam estar preparados para garantir a privacidade de dados, mas 73% desconhecem ações que podem provocar vazamentos

### Das Agências Cascavel

•Aos 12 anos, a menina não tira os olhos das interações que chegam pela janelinha que carrega nas mãos. Para ficar feliz, basta o telefone celular vibrar com alguma interação ou novo seguidor. É por isso que a garota, que mora em São Paulo (SP), mesmo tão jovem, deixou o perfil aberto em redes como Instagram e Snapchat.

Isso quer dizer que não é necessária autorização para que qualquer pessoa possa visualizar as postagens dela. Esse comportamento da menina, que é a revelia da família, deixa a mãe, a publicitária Suzana Oliveira, de

41, muito preocupada.

Um levantamento da empresa Unico, especializada em identidade digital, e do Instituto de Pesquisas Locomotiva, mostra que o caso dessa menina está longe de ser uma raridade. Segundo a pesquisa, pelo menos uma a cada três contas atribuídas a crianças e adolescentes de 7 a 17 anos de idade em redes sociais no Brasil têm perfil “totalmente aberto”.

A pesquisa divulgada pelas entidades foi realizada com a participação de 2.006 responsáveis por crianças e adolescentes em todo o Brasil. O levantamento ocorreu entre os dias 9 e 24 de outubro de 2024, com uma margem de erro de 2,2 pontos percentuais.

### “Sem controle”

Entre outros dados que deixam as famílias em alerta é que quase metade (47%) desse público não controla os seguidores nas redes sociais (jovens que adicionam

qualquer pessoa à conta e interação com desconhecidos). Isso tem tirado o sono de Suzana, a mãe da criança paulistana.

Ela diz que tem monitorado, via aplicativo, as ações da filha e que restringe o tempo na frente da tela pequena. Só que a pressão tem sido motivo de longos embates e estresse dentro de casa.

“O hábito no celular gerou crises de ansiedade, choro e mau humor. Minha filha pratica atividades esportivas com regularidade, mas, mesmo assim, as redes sociais têm provocado danos à saúde dela”, conta a mãe.

Para a diretora de proteção de dados da Unico, Diana Troper, o percentual de crianças com perfil aberto é assustador: “essas informações que estão publicamente acessíveis ou com facilidade de acesso são de pessoas mais vulneráveis e utilizadas para cometimento de novos crimes e fraudes”, afirma a especialista.

O levantamento revela, por exemplo, que 89% dos pais e



A pesquisa foi realizada com responsáveis por crianças Joédson Alves

mães acreditam estar preparados para garantir a privacidade de dados, mas 73% desconhecem ações que podem provocar vazamentos. O cenário, conforme contextualiza a pesquisa, é que 75% das crianças e adolescentes brasileiros têm um perfil próprio em alguma rede social.

Ainda sobre o comportamento, 61% dos filhos das pessoas que responderam a pesquisa têm práticas de exposição, como compartilhar fotos pessoais e de familiares, marcar localizações e identificar membros da família nas plataformas.

Essa exposição inclui postar fotos em ambientes que frequentam (40% dos pesquisados) e até usando uniforme ou marcando a escola que frequentam (33%).

Diana Troper adverte que, segundo a Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD), as informações disponibilizadas em perfis abertos ao público não deveriam ser coletadas sem que sejam observadas as devidas bases legais, o que incluiria a necessidade do consentimento dos usuários. “Sabemos que fotos e informações como locais frequenta-

dos compartilhados nas redes podem criar um mapa de vulnerabilidades, que pode ser explorado por fraudadores e pessoas mal intencionadas”, afirma.

A maioria dos pais e responsáveis por menores de idade (86%), de acordo com as respostas, concordam que devem educar os filhos sobre a proteção de dados para evitar problemas futuros. Mas 73% deles desconhecem os riscos de ações que podem ocasionar vazamento de dados.

### Entenda os riscos

Os riscos, segundo os organizadores da pesquisa, incluem abrir links ou anexos de e-mails sem confirmar a procedência, utilizar computadores públicos ou compartilhados, usar redes públicas de wi-fi, repetir as mesmas senhas em várias contas, baixar e instalar aplicativos de origem duvidosa no celular e utilizar as informações dos cartões de crédito físicos em sites e aplicativos (ao invés de gerar cartões virtuais temporários). “A conscientização e a educação digital são os pilares para proteger as futuras gerações no ambiente online”, diz Diana Troper. Por isso, ela recomenda que as contas tenham perfis fechados para evitar exposições que podem ser perigosas.



# Mais+

Cultura | Entretenimento | Saúde | Tendências

**Comentários da espanhola** envolvendo o nome de Fernanda Torres repercutiram nas redes sociais e na imprensa internacional

Etienne LAURENT / AFP

## Karla Sofía Gascón: entenda em cinco pontos as polêmicas da atriz de 'Emilia Pérez'

Cascavel  
DA REDAÇÃO

**K**ARLA SOFÍA GASCÓN já marcou seu nome na história do Oscar como a primeira mulher trans a concorrer na disputa de melhor atriz. Nos últimos dias, no entanto, ela viu seu nome ligado a polêmicas do que ao trabalho, que lhe rendeu um prêmio de atuação no Festival de Cannes.

Em passagem pelo Brasil na semana passada, a espanhola de 52 anos participou de eventos de divulgação de "Emilia Pérez" e conversou com jornalistas. No país, ela acabou falando mais sobre a disputa com Fernanda Torres e "Ainda estou aqui", e alguns depoimentos não pegaram nada bem nas redes sociais e na imprensa internacional.

### Pedido de ajuda

Karla Sofia Gascón fez inúmeros elogios a Fernanda Torres nos últimos dias, mas lamentou estar sofrendo com ataques por parte de brasileiros na torcida por "Ainda estou aqui". Em entre-

**PEDIDO DE AJUDA** KARLA SOFÍA GASCÓN FEZ INÚMEROS ELOGIOS A FERNANDA TORRES NOS ÚLTIMOS DIAS, MAS LAMENTOU ESTAR SOFRENDO COM ATAQUES POR PARTE DE BRASILEIROS NA TORCIDA POR "AINDA ESTOU AQUI".

vista ao GI, durante a passagem por São Paulo, a atriz afirmou: "Fernanda, me ajuda com a sua galera."

E a brasileira prontamente tratou de publicar um vídeo pedindo para que não atacassem nenhuma das concorrentes ao Oscar e relembrando seu encontro com Gascón em festa em Los Angeles. "Eu sei que a paixão às vezes cria essa coisa do um contra o outro, mas nesse ano as escolhas que fizeram no Oscar para melhor atriz são tão especiais, cada uma a sua maneira, que todo mundo merece. Não vamos tratar ninguém mal", afirmou Torres.

Fãs brasileiros notaram que Gascón não compartilhou ou comentou o post da colega.

### Comentário sobre equipe de Fernanda Torres

Na mesma agenda de entrevistas em São Paulo, Gascón falou com a Folha de SP, em vídeo publicado na quarta-feira (29), sobre o trabalho em "Emilia Pérez" e a relação com a brasileira. No trecho, que viralizou nas redes so-

ciais, a atriz afirmava não gostar das "equipes de redes sociais que trabalham ao redor dessas pessoas (Fernanda) tentando diminuir o trabalho de outros como o meu ou o filme porque isso não leva a lugar algum." A espanhola disse ainda que Fernanda Torres é "uma mulher que merece todo reconhecimento do mundo" e que ficou "muito feliz" pelo Globo de Ouro da brasileira.

Após a divulgação da entrevista, muitos brasileiros começaram a especular sobre possível punição a Gascón, uma vez que a Academia possui regras que vedam ataques entre indicados.

### Voltando atrás

Após o trecho repercutir nas redes e veículos de imprensa internacionais, Karla Sofía Gascón deu depoimento à revista Variety tentando esclarecer a fala. Apesar de ter falado claramente sobre "pessoas ao redor de Fernanda Torres", a atriz afirmou que não se referia a uma ligação direta.

Sou uma grande fã de Fer-

nanda Torres e foi maravilhoso conhecê-la nos últimos meses", disse Gascón em seu depoimento. "Em meus comentários recentes, estava me referindo à toxicidade e ao violento discurso de ódio nas redes sociais que, infelizmente, continuo a vivenciar. Fernanda tem sido uma aliada maravilhosa, e ninguém diretamente associado a ela tem sido nada além de solidário e extremamente generoso."

### Tweets antigos resgatados

Em meio às polêmicas, o nome de Gascón voltou a ganhar os holofotes após a internet resgatar nesta quinta-feira (30) uma série de posts antigos da atriz no X, quando a rede ainda era conhecida como Twitter. Os tweets polêmicos envolvem opiniões controversas sobre muçulmanos, George Floyd e até mesmo a diversidade no Oscar.

Primeira atriz trans indicada ao prêmio, Gascón chegou a achar o Oscar diverso demais no passado. Comentando a cerimônia de 2021, ela escreveu: "Cada

vez mais o Oscar parece uma cerimônia de filmes independentes e de protesto, eu não sabia se estava assistindo a um festival afro-coreano, a uma manifestação do Black Lives Matter ou ao 8M", escreveu. "Além disso, uma gala feia, feia."

### Cabe punição?

Segundo a revista Rolling Stone, uma fonte ligada à Academia afirmou que as declarações de Karla Sofía Gascón não constituem uma violação das regras, já que ela não depreciou o filme "Ainda estou aqui", tampouco Fernanda Torres.

Em reportagem publicada sobre o tema na quarta-feira (29), a Variety afirma que "os comentários de Gascón não violam nenhuma diretriz" do Oscar. "Ela não faz comentários depreciativos sobre a performance de Torres, o que teria quebrado as regras da Academia. Muito pelo contrário, Gascón elogia sua colega indicada como atriz", diz a publicação.

O site The Wrap segue a mesma

linha. "Parece que os comentários de Gascón não foram depreciativos em relação à performance de sua coindicada, mas sim à cultura de competição construída em torno delas em suas respectivas campanhas de premiação à medida que o domingo do Oscar se aproxima", analisa.

### FRASE

**"Em meus comentários recentes, estava me referindo à toxicidade e ao violento discurso de ódio nas redes sociais que, infelizmente, continuo a vivenciar. Fernanda tem sido uma aliada maravilhosa, e ninguém diretamente associado a ela tem sido nada além de solidário e extremamente generoso"**

KARLA SOFÍA GASCÓN  
Atriz



Reprodução/Globo

## 'Ainda estou aqui', longa de Walter Salles bate 4 milhões de espectadores no Brasil

**Longa de Walter Salles recebeu quatro indicações ao Oscar, incluindo a de Melhor Filme**

**Das agências**  
São Paulo

Em cartaz nos cinemas brasileiros, o filme "Ainda estou aqui", de Walter Salles, bateu nesta quinta-feira (31) a marca de 4 milhões de espectadores no país. Com o feito, ele retorna o primeiro lugar de público e renda entre os longas que estão no circuito nacional.

Distribuído pela Sony Pictures, o longa está sendo exi-

bido em 830 salas em sua 13ª semana em cartaz. A exibição de "Ainda estou aqui" foi impulsionada pelas indicações do filme ao Oscar — a produção foi indicada nas categorias de Melhor Filme Internacional, Melhor Atriz e Melhor Filme, sendo esta última um feito inédito para o cinema brasileiro.

Foi a primeira vez na História que uma produção brasileira foi indicada na categoria, embora em 1985, uma coprodução Brasil e Estados Unidos também tenha sido indicada a melhor filme: "O beijo da Mulher-Aranha", de Hector Babenco. O longa, no entan-

to, era falado em inglês, com maior parte do elenco internacional.

Antes, "O pagador de promessas", em 1963; "O quatrielho", em 1996; "O que é isso, companheiro?", em 1998, e "Central do Brasil", em 1999, concorreram a melhor filme internacional (neste último, Fernanda Montenegro também disputou o troféu de atriz).

Os outros concorrentes a melhor filme este ano são "Anora", "O Brutalist", "Um Completo Desconhecido", "Conclave", "Duna: Parte 2", "Emilia Pérez", "Nickel Boys", "A substância" e "Wicked".



Festa Junina é a festa mais citada em todas as capitais do Brasil Marcelo Casal Jr/Agência Brasil

# Festa popular

## mais frequentada é a junina, e não o carnaval

A mesma pesquisa apontou o sertanejo como o gênero musical favorito em 15 das 27 capitais brasileiras

### FRASE

“Mesmo as festas juninas de grande porte, em grandes espaços, não chegam a ter tanto alcance midiático quanto os grandes blocos e desfiles de carnaval”

JOÃO LEIVA  
Diretor da JLeiva Cultura & Esporte

### Cascavel DAS AGÊNCIAS

A FESTA JUNINA é o evento mais citado entre os moradores das capitais brasileiras que disseram ter frequentado uma festa popular no período de um ano, revela o levantamento Cultura nas Capitais. A pesquisa foi feita pela JLeiva Cultura & Esporte, com patrocínio do Itaú e do Instituto Cultural Vale, por meio da Lei Rouanet.

O estudo sobre hábitos culturais dos brasileiros constatou que 78% dos frequentadores de eventos populares nas capitais participaram de festas juninas nos últimos 12 meses anteriores à pesquisa e que 48% foram a desfiles ou participaram de blocos de carnaval. “Em nenhuma capital, o carnaval apareceu à frente da festa junina para essa pergunta. No Recife, a diferença estava na margem de erro – festa junina com 74% e carnaval com 71%. Nas demais capitais, a diferença superou os 10 pontos percentuais”, disse João Leiva, diretor da JLeiva Cultura & Esporte.

Em entrevista à Agência Brasil, Leiva afirmou que isso pode ser explicado pelo fato de as festas juninas serem mais descentralizadas que o carnaval, sendo realizadas inclusive em escolas e igrejas católicas e reunirem também um público mais amplo e diverso. Além disso, as festas juninas acabam se estendendo por um período maior do ano, destacou.

“Essa característica – incontáveis eventos distribuídos por quase todas as regiões – ajuda a aumentar o acesso. Por outro lado, mesmo as festas juninas de grande porte, em grandes espaços, não chegam a ter tanto alcance midiático quanto os grandes blocos e desfiles de carnaval. Ou seja: as festas juninas, somadas, têm mais gente, mas menos fama”, disse o pesquisador.

Sertanejo é o gênero favorito. A mesma pesquisa apontou o sertanejo como o gênero musi-

### O ESTUDO SOBRE HÁBITOS CULTURAIS DOS BRASILEIROS CONSTATOU QUE 78% DOS FREQUENTADORES DE EVENTOS POPULARES NAS CAPITAIS PARTICIPARAM DE FESTAS JUNINAS NOS ÚLTIMOS 12 MESES

cal favorito em 15 das 27 capitais brasileiras, tendo sido citado por mais de um terço dos entrevistados (34% do total) entre seus três ritmos prediletos, superando até mesmo a soma entre o samba (11%) e o pagode (18%). O pagode aparece na quinta posição entre os ritmos mais citados, abaixo da MPB (27%), do gospel (24%) e do rock (21%) e acima do pop (17%), do forró (16%) e do funk (11%). Já o samba é o oitavo, à frente do rap (9%).

“O gosto musical varia muito com a idade, mas o sertanejo tem uma característica interessante: em todas as faixas etárias, ele é relevante. É o mais ouvido em todos os grupos, com uma exceção. Lidera de 25 a 34 anos (35%), de 35 a 44 anos (35%), de 45 a 59 anos (36%) e de mais de 60 anos (33%). O sertanejo só não é o primeiro entre os jovens de 16 a 24 anos, faixa em que aparece em quarto lugar na preferência – atrás de funk, pop e rap”, ressaltou Leiva.

Realizada entre os dias 19 de fevereiro e 22 de maio de 2024, a pesquisa ouviu 19,5 mil pessoas com idade acima de 16 anos nas 26 capitais brasileiras e no Distrito Federal.

#### Diversão fora de casa

De acordo com a pesquisa, embora os cinemas sejam a principal atividade cultural fora de casa, menos da metade dos entrevistados (48% do total) esteve em uma sala de cinema nos 12 meses anteriores à pesquisa. Outra curiosidade apontada pelo estudo é que um terço das pessoas consultadas (36%) nunca visitou um museu e dois em cada cinco (38%) jamais assistiram a uma peça teatral.

“É comum que as atividades culturais que podem ser feitas em casa, ou em quase todos os lugares, sejam as mais citadas. Afinal, um dos fatores que influenciam o acesso é a distribuição dos espaços culturais. Não por acaso, na pesquisa Cultura nas Capitais o maior acesso é a

livros (62%) e jogos eletrônicos (51%), que não dependem de deslocamento”, disse Leiva.

Segundo Leiva, o consumo de atividades culturais recuou entre os anos de 2017 e 2024, com exceção dos jogos eletrônicos. A queda ocorreu na grande maioria dos grupos sociais, tendo sido maior entre os homens, indígenas e pardos. Para Leiva, uma das explicações para a queda no consumo foi a pandemia de covid-19.

“A pandemia teve vários efeitos simultâneos sobre o mercado cultural: mudança de hábito das pessoas, aceleração das práticas online, possível insegurança de ir a espaços fechados e redução na produção cultural, ainda que temporária. Parte da população que viveu confinada durante um período razoável de tempo pode ter se acostumado a ficar em casa, desenvolvendo outros hábitos domésticos, inclusive culturais, mas feitos em casa. A pandemia também incrementou o acesso a conteúdos culturais online, o que pode ter facilitado e acelerado a mudança de hábito”, explicou.

Além disso, acrescentou Leiva, a pandemia implicou a perda de renda para alguns setores sociais, o que contribuiu para a redução no acesso.

Apesar disso, a pesquisa mostra que há potencial para crescimento, já que os entrevistados que disseram não ter ido a shows musicais, festas populares, museus e espetáculos de teatro e de dança recentemente disseram que têm muito interesse em ir a esses eventos.

“[A pesquisa] Cultura nas Capitais perguntou a todos os entrevistados qual é, de 0 a 10, seu interesse em ir a cada uma das seguintes manifestações: shows de música, festas populares, museus, teatro e dança. Os entrevistados que não foram a essas atividades, mas deram nota 8, 9 ou 10 para o seu interesse em ir, formam o que está sendo chamado de público potencial. Fica

claro que, se essas pessoas de fato fossem, o acesso a algumas atividades dobraria”, explicou.

#### Perfil

Em geral, as pessoas que mais frequentam ou participam de atividades culturais no país são brancas, jovens, têm mais escolaridade e melhor condição econômica. “O acesso à cultura reproduz boa parte dos padrões de exclusão socioeconômicos do país. Os que mais vão a atividades culturais são pessoas de maior nível educacional, maior renda e os jovens e pessoas de meia idade, até os 45 anos. Em geral, essas pessoas compõem a minoria da população que vive nos bairros mais ricos de nossas cidades”, afirmou Leiva.

Homens e mulheres, quase igualmente, têm a mesma participação nesses eventos. As mulheres, no entanto, são as que demonstram mais interesse em participar de atividades culturais, porém são as que encontram mais barreiras para transformar o desejo em acesso. As donas de casa, por exemplo, representam o grupo com menos acesso a atividades culturais.

Os idosos, por sua vez, são a maior parte dos excluídos culturalmente: a maioria deles informou não ter ido a nenhuma atividade cultural em 12 meses. Além disso, eles compõem a principal faixa etária que declarou nunca ter ido a uma atividade cultural.

Segundo o estudo, isso pode ser explicado pelo fato de que as gerações mais velhas tiveram menos acesso à educação no passado e, como a educação é um fator crítico para o acesso à renda e maior diversidade de atividades culturais, eles provavelmente cresceram com menos interesse pela cultura. Leiva disse que outro fator que pode explicar isso é o fato dos idosos geralmente morarem em áreas mais distantes dos locais onde se concentra a maior oferta de equipamentos culturais.

#### Escolaridade e renda

A escolaridade é um dos principais fatores associados à cultura. Quanto mais alta a escolaridade, maior o acesso à cultura, revelou o levantamento. Isso vale tanto para a leitura de livros quanto para videogame ou circo. A diferença é mais importante no acesso a concertos de música clássica, museus, saraus, teatro, bibliotecas e cinema. Enquanto 9% das pessoas com ensino fundamental foram ao teatro, o percentual vai a 40% para quem tem ensino superior. No caso do circo, o percentual é de 9% para quem tem ensino fundamental e de 17% entre quem tem ensino superior.

Quando se considera a classe econômica, as diferenças de acesso entre as classes A e D/E são maiores, no caso de concertos, teatro e museus, e menores no caso de festas populares, circo, leitura e jogos eletrônicos. A pesquisa mostra que 3% das pessoas das classes D/E foram a concertos, enquanto 20% dos respondentes da classe A disseram ter ido à mesma atividade. Para a leitura, o percentual é de 41% para as classes D/E e de 81% para a classe A.

Para Leiva, mais educação e melhor distribuição de renda poderiam ampliar o acesso e o interesse pela cultura no país. “Quanto maior o número de pessoas com ensino superior, maior será o acesso a praticamente todas as atividades culturais. Quanto maior a renda, maior a possibilidade de uma pessoa ir ao cinema, ao teatro, a museus. E isso também pode aumentar a frequência a atividades que a pessoa já pratica, mas com limitações”, acrescentou.

Na opinião do pesquisador, também é importante desenvolver ações voltadas aos extratos da população menos atendidos e descentralizar a distribuição dos equipamentos culturais e de lazer pelas cidades, que geralmente se concentram em áreas mais ricas. “Oferecer oportunidades perto de onde as pessoas vivem é fundamental. A falta de uma melhor distribuição limita o acesso das pessoas”, afirmou Leiva.

ESTREIAS DA SEMANA

(Confira disponibilidade de horários no site)



**O AUTO DA COMPADECIDA 2**  
Comédia, 12 anos, Duração: 104 min, West Side, Cine Laser



**MOANA 2**  
Animação, Livre, Duração: 100 min, Cine Laser, West Side



**MUFASA: O REI LEÃO**  
Animação, Livre, Duração: 126 min, West Side, Cine Laser



**SONIC 3: O FILME**  
Animação, 10 anos, Duração: 109 min, West Side, Cine Laser



**CHICO BENTO E A GOIABEIRA MARAVIOSA**  
Aventura, Livre, Duração: 101 min, Cine Laser, CineFlix

CINEMA

Atenção: a programação dos cinemas está sujeita à alteração.

CASCABEL



**MUFASA: O REI LEÃO**  
Animação, Livre, Duração: 126 min, West Side, Cine Laser



**MOANA 2**  
Animação, Livre, Duração: 100 min, Cine Laser, West Side



**CHICO BENTO E A GOIABEIRA MARAVIOSA**  
Aventura, Livre, Duração: 101 min, Cine Laser, CineFlix



**LOBISOMEM**  
Terror, 16 anos, Duração: 103 minutos, Cine Laser, CineFlix, Cine West Side



**AMEAÇA NO AR**  
Suspense, 14 anos, Duração: 105 minutos, Cine Laser, CineFlix, Cine West Side

CASCABEL

**CONCLAVE**  
Drama, 12 anos, Duração: 120 minutos, Cineflix

**AINDA ESTOU AQUI**  
Drama, 14 anos, Duração: 135 min, Cine Laser

**PADDINGTON: UMA AVENTURA NA FLORESTA**  
Aventura, 10 anos, Duração: 90 minutos, Cine Laser, CineFlix, Cine West Side

**SONIC 3: O FILME**  
Animação, 10 anos, Duração: 109 min, West Side, Cine Laser

**O HOMEM DO SACO**  
Terror, 14 anos, Duração: 92 minutos, Cine West Side, Cineflix

**O MARAVILHOSO MÁGICO DE OZ**  
Aventura, 10 anos, Duração: 120 minutos, Cine Laser

**EMILIA PEREZ**  
Drama, 16 anos, Duração: 132 minutos, Cineflix

**VIVA A VIDA!**  
Comédia, 12 anos, Duração: 100 minutos, Cineflix

**COVIL DE LADRÕES 2**  
Ação, 16 anos, Duração: 90 minutos, Cine Laser, Cineflix, Cine West Side

**MMA- MEU MELHOR AMIGO**  
Drama, 12 anos, Duração: 120 min, minutos, Cine Laser, CineFlix,



**O AUTO DA COMPADECIDA 2**  
Comédia, 12 anos, Duração: 104 min, West Side, Cine Laser

TOLEDO

**O AUTO DA COMPADECIDA 2**  
Comédia, 12 anos, Duração: 104 min

**MOANA 2**  
Animação, Livre, Duração: 100 min



**PÁSSARO BRANCO: UMA HISTÓRIA EXTRAORDINÁRIA**  
Drama, 14 anos, Duração: 121 min

**MUFASA: O REI LEÃO (PRÉ VENDA)**  
Aventura, Livre, Duração: 118 min

**SONIC 3: O FILME**  
Animação, 10 anos, Duração: 109 min

**COVIL DE LADRÕES 2**  
Ação, 16 anos, Duração: 90 minutos

**GLADIADOR 2**  
Ação, 16 anos, Duração: 150 min

**O HOMEM DO SACO**  
Terror, 14 anos, Duração: 92 minutos

**INTERESTELAR**  
Ficção, 10 anos, Duração: 170 min

**MMA- MEU MELHOR AMIGO**  
Drama, 12 anos, Duração: 120 minutos

**ARCA DE NOÉ**  
Animação, Livre, Duração: 95 min

**AINDA ESTOU AQUI**  
Drama, 14 anos, Duração: 135 min

CURITIBA CINEMARK



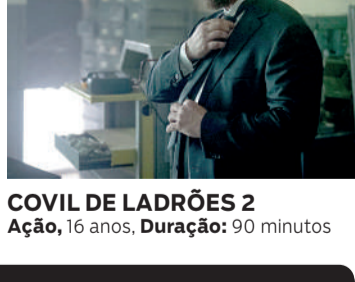
**MOANA 2**  
Animação, Livre, Duração: 100 min



**MMA- MEU MELHOR AMIGO**  
Drama, 12 anos, Duração: 120 minutos



**AUTO DA COMPADECIDA**  
Comédia, 12 anos, Duração: 115 min



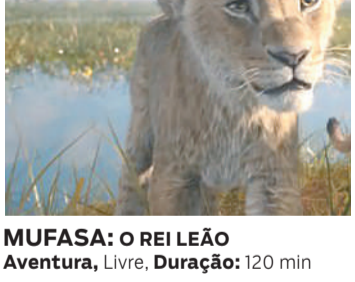
**COVIL DE LADRÕES 2**  
Ação, 16 anos, Duração: 90 minutos



**SONIC 3 (PRÉ-VENDA)**  
Ação, Livre, Duração: 110 min



**O HOMEM DO SACO**  
Terror, 14 anos, Duração: 92 minutos



**MUFASA: O REI LEÃO**  
Aventura, Livre, Duração: 120 min



**O MARAVILHOSO MÁGICO DE OZ**  
Aventura, 10 anos, Duração: 120 minutos



**LOBISOMEM**  
Terror, 16 anos, Duração: 103 minutos



**AMEAÇA NO AR**  
Suspense, 14 anos, Duração: 105 minutos

CASCABEL

Outros eventos

- DESTRUIÇÃO DE DOIS BUMBOS! THOMAS LANG e AQUILES PRIESTER**  
Data: 18 de fevereiro  
Local: Teatro Municipal Sefrin Filho
- Warung Tour - Cascavel 2025!**  
Data: 29 de março

- Local: Espaço Vivacce
- Show Rural Coopavel**  
Data: de 10 a 14 de fevereiro de 2025, em Cascavel - PR. Ser o maior evento agro da América Latina tá na nossa natureza



CURITIBA

Programação de Shows

- João Bosco & Vinícius-**  
Quando: 07/02/2025  
Local: Matinhos
- Felipe Araújo**  
Quando: 07/02/2025  
Local: Pontal do Paraná
- Cezar & Paulinho e Thia-**

- go Carvalho**  
Quando: 08/02/2025  
Local: Pontal do Paraná
- Transmissão Grammy 2025**  
Quando: 02/02/2025  
Local: Hard Rock Café Curitiba

**Revista americana escolheu as melhores dietas em geral para quem deseja cuidar melhor da saúde neste ano**



Aleksandr talancev/Shutterstock

## Ranking elege as melhores dietas para seguir 2025; veja quais

São Paulo  
DA REDAÇÃO

JANEIRO É O MÊS das metas, de criar expectativas e, para muitos, o momento de cuidar da saúde. Com o intuito de incentivar quem deseja um novo estilo de vida, uma revista americana, a U.S. News & World Report, atualizou o ranking das melhores dietas para o ano de 2025.

Além de eleger os melhores planos alimentares em geral, o periódico também fez classificações separadas de acordo com o interesse de cada um, como, “Melhores dietas para perda de peso”, “dietas mais fáceis de seguir” e “melhores dietas para a menopausa”.

O ranking é divulgado anualmente pela revista e é feito com base na avaliação de especialistas em saúde, incluindo nutricionistas, pesquisadores acadêmicos e médicos especialistas em diabetes, saúde cardíaca e perda de peso. Ao todo, foram eleitas as melhores dietas para as 21 categorias.

A revista também orienta que os melhores planos alimentares não são apenas sobre perda rápida de peso, mas também fornecem nutrientes que o corpo

A REVISTA TAMBÉM ORIENTA QUE OS MELHORES PLANOS ALIMENTARES NÃO SÃO APENAS SOBRE PERDA RÁPIDA DE PESO, MAS TAMBÉM FORNECEM NUTRIENTES QUE O CORPO PRECISA E SÃO EFICAZES PARA REDUZIR O RISCO DE DOENÇAS COMO AS CARDÍACAS E O CÂNCER

precisa e são eficazes para reduzir o risco de doenças como as cardíacas e o câncer. As dietas indicadas também não são extremamente restritas e incluem carboidratos, gorduras, proteínas, vitaminas e minerais, que desempenham um papel vital nas funções corporais.

### 01- Dieta Mediterrânea

A dieta mediterrânea enfatiza alimentos de origem vegetal, incluindo grãos integrais, feijões, nozes e azeite de oliva extra virgem. Popular em regiões como Grécia, Itália, Espanha e Turquia, a dieta tradicional apresenta uma quantidade modesta de aves magras e muitos frutos do mar, focando na qualidade geral da dieta em vez de nutrientes específicos.

O que fazer: Coma muitas frutas, vegetais, grãos integrais, feijões, nozes, gorduras saudáveis, peixes e aves.

**Não faça: exagere em doces, alimentos processados e carne vermelha.**

### 02- Dieta DASH

DASH, que significa Dietary Approaches to Stop Hyperten-

sion (Abordagens dietéticas para parar a hipertensão), é uma dieta recomendada para aqueles que querem prevenir ou parar a pressão alta. É um plano alimentar flexível, equilibrado e saudável para o coração, promovido pelo National Heart, Lung and Blood Institute para fazer exatamente isso. Ele faz isso aumentando a ingestão de fibras e minerais saudáveis para o coração, incluindo cálcio, potássio e magnésio, enquanto diminui a quantidade de sódio e gorduras não saudáveis que você come.

O que fazer: Escolha vegetais, frutas, grãos integrais, proteínas magras e laticínios com baixo teor de gordura, certificando-se de ingerir muitas fibras e nutrientes saudáveis para o coração.

Não: Beba bebidas com açúcar adicionado, alimentos ricos em gorduras saturadas ou lanches ricos em sódio.

### 03- Dieta Flexitariana

A dieta flexitariana é um casamento de dois conceitos: flexível e vegetariana. É um tipo de dieta vegetariana, como as dietas lacto-vegetariana ou pescovegetariana, que não é tão rigorosa

quanto uma dieta vegetariana clássica.

Faça: Siga as diretrizes gerais de uma dieta vegetariana, enquanto permite um prato de carne ocasional. Abraço tofu, feijões, lentilhas, ervilhas, nozes, sementes e ovos; eles fornecerão a maior parte da sua proteína diária.

Não: consuma em excesso produtos de origem animal, alimentos processados e alimentos ricos em gordura saturada, açúcar e sódio, mesmo que sejam rotulados como “de origem vegetal”.

### 04- Dieta MIND

A dieta MIND, voltada para vegetais, combina duas dietas comprovadas – a dieta mediterrânea e a dieta DASH – para promover a saúde do cérebro e reduzir o risco de declínio cognitivo.

### DADOS

● Popular em regiões como Grécia, Itália, Espanha e Turquia, a **dieta tradicional** apresenta uma quantidade modesta de aves magras e muitos frutos do mar, focando na qualidade geral da dieta em vez de nutrientes específicos

terreana e a dieta DASH – para promover a saúde do cérebro e reduzir o risco de declínio cognitivo.

O que fazer: Coma vegetais (especialmente vegetais de folhas verdes), nozes, frutas vermelhas, feijões, grãos integrais, peixe, aves magras e azeite de oliva.

Não: Coma em excesso carne vermelha, manteiga, queijo, bolos, doces e frituras ou fast food.

### 05- Dieta da Clínica Mayo

A Dieta da Clínica Mayo é um programa de 12 semanas dividido em duas fases. Com a ajuda da pirâmide alimentar exclusiva da Clínica Mayo, que enfatiza frutas, vegetais e grãos integrais, você recalibra seus hábitos alimentares. Em geral, esses alimentos têm baixa densidade calórica, o que significa que você pode comer mais e ingerir menos calorias. Pense desta forma: para aproximadamente a mesma quantidade de calorias, você poderia comer um quarto de uma barra de Snickers ou cerca de 2 xícaras de brócolis.

Faça: Crie refeições balanceadas com base na pirâmide alimentar da Mayo Clinic. Apenas

certifique-se de manter o tamanho das porções sob controle.

Não faça: Coma alimentos com açúcar adicionado e não coma enquanto assiste TV; isso promove a mastigação sem sentido, e estudos têm relacionado isso ao ganho de peso.

### 06- Dieta TLC

Originalmente criada pelo National Cholesterol Education Program do National Institutes of Health, a dieta terapêutica Lifestyle Changes (TLC) faz parte de um programa de três partes que visa reduzir o colesterol e promover a saúde cardiovascular geral. O plano consiste em uma dieta saudável, atividade física e controle de peso, ao mesmo tempo em que ajuda as pessoas a controlar outros fatores de risco de saúde e estilo de vida para doenças cardíacas, incluindo pressão alta, excesso de peso, diabetes, estresse, tabagismo e sono ruim.

O que fazer: Aprenda a ler os rótulos nutricionais para garantir que você esteja limitando a quantidade de colesterol, gordura, sódio e fibras solúveis que consome para permanecer dentro das diretrizes da dieta TLC.

Não faça: Coma alimentos ricos em gordura saturada e colesterol, que são os principais causadores de doenças cardíacas e outros problemas de saúde.

## Quatro dicas para uma alimentação leve e refrescante no verão

É importante ficar atento à maior necessidade de hidratação e garantir que a alimentação continue equilibrada e nutritiva. Assim, é possível repor a água e os sais minerais eliminados com o suor

Das agências  
São Paulo

● O calor intenso faz o corpo suar para ajustar a temperatura, o que é um grande convite para refeições mais leves. Porém, é importante ficar atento à maior necessidade de hidratação e garantir que a alimentação continue equilibrada e nutritiva. Assim, é possível repor a água e os sais minerais eliminados com o suor.

“Ajustar a alimentação às altas temperaturas do verão não significa só tomar sorvete ou ingerir outros alimentos refrescantes.

Com escolhas inteligentes, é possível aproveitar esta estação com energia e bem-estar”, destaca Fábria Resende, docente do curso de Nutrição da Faculdade Anhanguera.

**Abaixo, confira algumas dicas para refeições leves e refrescantes no verão!**

### 1. Priorize alimentos que promovam hidratação

Priorize alimentos ricos em água, como frutas (melancia, melão, laranja e abacaxi) e vegetais (pepino, alface e tomate).

**2. Inclua saladas na rotina**  
Prepare saladas combinando folhas verdes, frutas da estação, vegetais crus, grãos, frango, atum ou queijo minas fresco.

### 3. Fique atento à hidratação

Hidrate-se frequentemente com água, água saborizada, chás gelados naturais, sucos naturais sem açúcar, isotônicos sem açúcar ou água de coco natural.

### 4. Prepare refeições frias

Invista em refeições frias como sanduíches naturais com pão integral, poke com salada e até sopas frias, como gaspacho.

### Pequenas mudanças fazem grande diferença

Adequar a alimentação aos dias



Maridav/Shutterstock

mais quentes ajuda o corpo a se manter saudável. “Ao optar por alimentos leves, ricos em água e nutrientes, como frutas, legumes e saladas, você garante

uma alimentação equilibrada e refrescante. Além disso, a hidratação constante com água e outras bebidas saudáveis é fundamental para evitar a desidratação.

Pequenas mudanças nos hábitos alimentares podem fazer grandes diferenças para o nosso corpo”, conclui Fábria Resende.