



Domingo

Goiânia, 5 de junho de 2022

Ano 17 - Edição 5003

R\$1 do Estado

gazetadoestado.com.br

gazetadoestado



62 99118-3777 www.gazetadoestado.com.br

MANIFESTAÇÃO CULTURAL

Posse retoma tradição das Cavalhadas

Festa na cidade, que começou no dia 04 e vai até hoje, tem o diferencial de ser realizada no período noturno

Almiro Marcos



PÁGINA 03

FESTA

Santa Cruz de Goiás dá início ao Circuito das Cavalhadas

Victor Ferreira



PÁGINA 03

GOIÁS

Forças de segurança pública ganham reajuste de 20% sobre o valor pago pela hora extra

PÁGINA 03

FAMOSOS PÁGINA 04

Cantora Tâmara Matos morre após ser atingida por carro desgovernado na Bahia



Carlos Bolsonaro ironiza novo slogan da campanha do pai



TEMPO HOJE

Brasília

Máxima 25°C Mínima 11°C
Tendência Estável

Goiânia

Máxima 28°C Mínima 13°C
Tendência Estável

Palmas

Máxima 34°C Mínima 23°C
Tendência Estável

Pipoca e Sofá

Filmes da semana nos canais abertos

**DOMINGO**
TEMPERATURA MÁXIMA

Mentes Sombrias - Em um mundo apocalíptico, jovens morrem e os que sobrevivem desenvolvem poderes extraordinários. Temendo o alcance dessas pessoas, adultos as enviam para campos de estudo, separando-as de seus pais.

DOMINGO MAIOR

Feito Na América - Durante a década de 1980, Barry Seal, um piloto oportunista da Trans World Airlines, é inesperadamente recrutado pela CIA para realizar uma das maiores operações secretas da história dos Estados Unidos.

CINEMAÇO**Teoria da Conspiração**

- Jerry Fletcher é um motorista de táxi que critica o governo e fala sempre da existência de uma conspiração envolvendo altos escalões. Ele ama Alice Sutton, uma mulher

que trabalha para o governo, mas em quem Jerry acredita. Quando faz alvoroço no Departamento de Justiça para falar com Alice, ninguém lhe dá atenção sobre suas teorias, que envolvem alienígenas e assassinatos. No entanto, ele escreve algo em seu jornal que alguém acredita, pois decidem matá-lo de qualquer jeito.

SEGUNDA
SESSÃO DA TARDE
Um Faz De Conta Que

Acontece - A vida de Skeeter Bronson vira de cabeça para baixo quando as histórias que ele conta antes de dormir para seus sobrinhos começam a virar realidade. Ele tenta tirar vantagem do fenômeno, mas é a improvisação das crianças que faz com que tudo vire uma tremenda confusão.

TELA QUENTE
Sob Pressão - A 5ª

temporada destaca a saúde mental e física da equipe, que está cansada. Os profissionais começam a manifestar os resultados de tanta dedicação e as marcas de um sofrimento escondido.

TERÇA**SESSÃO DA TARDE**
O Que De Verdade

Importa - Alec Bailey é um engenheiro frustrado que vive em Londres. Ele trabalha consertando eletrodomésticos, mas o dinheiro que ganha não é suficiente para pagar as suas contas. Tudo muda quando um tio distante aparece em sua vida com uma proposta irrecusável: pagar todas as dívidas de Alec, desde que ele se mude para Nova Escócia, no Canadá, por um ano. Sem muitas alternativas, o jovem aceita o acordo e inicia uma nova fase em sua vida, agora em um novo país e prestes a conhecer mais sobre sua família e a si mesmo.



CINEMA

Boy from Heaven



Além de Ruben Östlund, vencedor de uma segunda palma de ouro com “Triangle of Sadness”, outro sueco, desta vez Tarik Saleh, um cineasta e artista plástico com raízes no Egito, saiu também de Cannes com um prêmio importante, o de melhor argumento, pelo filme “Boy from Heaven” (O rapaz do céu).

A história é uma intriga sobre os meandros da religião islâmica e passa-se nos corredores da Universidade Al-Ahzar do Cairo, a mais antiga do mundo e uma das principais instituições do islão. É uma coprodução entre França, Suécia e Marrocos. Para o realizador, a nacionalidade é o menos importante.

“A batalha de Argel” (1966) está entre os meus três filmes preferidos. A nacionalidade do realizador (Gillo Pontecorvo, italiano) não interessa, porque é um filme que conta a verdade e isso é o mais importante. Nós, enquanto contadores de histórias, contamos uma verdade emotiva, temos de contar uma verdade que sobreviva ao tempo. É essa a grande diferença em relação às notícias ou à política. Aí, o que é verdade hoje, amanhã é uma piada”, diz o cineasta.

No filme, o espetador mergulha no universo do Islão sunita e das várias correntes contraditórias dentro dele, incluindo o fundamentalismo. O cineasta espera que o filme ajude o público europeu a ver o Islão de outra forma.

“O filme é universal. No caso dos europeus, podem entrar na pele de um muçulmano, alguém de quem provavelmente têm medo. Andam por aí, rezam, olham, sentem esperança e medo e lutam pela sobrevivência. Isso é bom. Precisamos de partilhar experiências”, acrescenta Saleh.

Tarik Saleh dedicou este prêmio a todos os jovens realizadores no Egito que lutam para poderem contar as suas histórias. Depois desta recompensa em Cannes, “Boy from Heaven” chega aos ecrãs da Europa neste outono.

MANIFESTAÇÃO CULTURAL

Posse retoma tradição das Cavalhadas

Festa na cidade, que começou no dia 04 e vai até hoje, tem o diferencial de ser realizada no período noturno

DA REDAÇÃO - As Cavalhadas de Posse retornaram nesse final de semana após dois anos de ausência por conta da pandemia da Covid-19. O evento começou ontem e vai até hoje marcando o primeiro final de semana do Circuito das Cavalhadas de Goiás.

Além do município, a tradicional manifestação cultural ocorrerá, nesta primeira etapa, também em Santa Cruz de Goiás nos dias 04 e 05; Jaraguá em 05 e 06; e em Pirenópolis, de 05 a 07 de junho. Ao todo, 12 municípios goianos participam do Circuito, iniciado em junho com término em setembro. O Governo de Goiás, por meio da Secretaria de Estado de Cultura, destinou R\$ 3,1 milhões, entre 2021 e 2022, para auxiliar os municípios no custeio das festividades.

“Os recursos do governo estadual permitiram a execução da festividade e a melhoria nas indumentárias, enriquecendo ainda mais as Cavalhadas enquanto demonstração de uma cultura rica e profundamente enraizada na vida do povo goiano”, afirma o secretário de Cultura de Posse Manoel Nasser.

Em 2022, as Cavalhadas de Posse, que integram a Festa do Divino Espírito Santo, completam 102 anos. Diferentemente das outras cidades goianas, em Posse, as Cavalhadas são realizadas no período noturno e começam com o rapto da rainha (ou princesa cristã) pelo rei pagão (mouro), que será combatido e vencido pelo rei cristão, simbolizan-

Almiro Marcos



do a vitória do cristianismo sobre o paganismo.

Manoel Nasser destaca que o retorno das Cavalhadas após dois anos de paralisação em decorrência da pandemia da Covid-19 fortalece as tradicionais culturais da cidade. “O retorno das Cavalhadas tem fomentado o reavivamento das tradições, dos sentimentos de pertencimento entre os munícipes, do trabalho em equipe para a realização do evento e, além da importância cultural, também destacamos o fomento ao comércio e às atividades culturais tão afetadas durante o período da pandemia”.

Segundo o secretário, a expectativa é que cerca de 5 mil pessoas estejam presentes nas festividades das Cavalhadas e do Divino, público esse que deve impulsionar o comércio de artigos de festa, alimentação e artigos religiosos.

A encenação do sequestro da rainha acontece no sábado, às 20h30. No domingo à tarde, são encenadas no campo as batalhas entre Mouros Muculmanos e os Cristãos. A cidade realiza também a Cavalhada Juvenil.

COM INFORMAÇÕES DA SECRETARIA DE ESTADO DE CULTURA/GO

FESTA

Santa Cruz de Goiás dá início ao Circuito das Cavalhadas

Santa Cruz de Goiás é a primeira cidade goiana a realizar as Cavalhadas neste ano. Começou ontem e vai até hoje no Centro Cultural Tio Negrinho, a partir das 15h.

O município integra o Circuito das Cavalhadas, iniciativa do Governo de Goiás, por meio da Secretaria do Estado de Cultura (Secult/GO), que objetiva valorizar as tradicionais manifestações culturais goianas no interior do Estado, além de incentivar o turismo local. Ao todo, em 2022, foi investido R\$ 1,8 milhão em 12 cidades goianas para a aquisição de indumentária para os cavaleiros, acessórios dos festejos, entre outros custeios.

De acordo com documentos históricos, Santa Cruz de Goiás realizou suas

Victor Ferreira



primeiras Cavalhadas em 1816, sendo o primeiro município goiano a promover o evento. A manifestação na cidade já soma mais de 200 anos e é uma das mais tradicionais do Estado.

LUTAS ENTRE MOUROS E CRISTÃOS

O cenário das Cavalhadas consiste em uma representação das batalhas entre cristãos e mouros na Península Ibérica ocorridas entre os séculos IX e XV. Dois exércitos, com 12 cavaleiros

de cada lado, encenam uma luta coreografada e repleta de ornamentos.

A batalha encontra a reunião dos Mascarados, personagens que saem às ruas, a pé ou a cavalo, promovendo algazarras. Além das Cavalhadas em Santa Cruz de Goiás, o primeiro fim de semana do Circuito das Cavalhadas será realizado também em Posse em 4 e 5 de junho, Jaraguá em 5 e 6 de junho, e em Pirenópolis nos dias 05, 06 e 07 de junho.

COM INF. DA SEC/GO

GOIÁS

Forças de segurança pública ganham reajuste de 20% sobre o valor pago pela hora extra

Wesley Costa



Governador Ronaldo Caiado assina autorização para reajuste de hora extra de servidores da segurança pública

O governador Ronaldo Caiado assinou, nesta a autorização para reajuste de 20% sobre o valor da hora extra (AC4) para os servidores das forças de segurança do Estado. A medida entra em vigor a partir da próxima quarta-feira (1º/06) e vai beneficiar mais de 20 mil servidores das polícias Civil, Militar e Penal; Corpo de Bombeiros e Superintendência de Polícia Técnico-Científica.

Na ocasião, o governador Ronaldo Caiado defendeu a valorização dos agentes de segurança pública, dentro das condições orçamentárias: “É um dever de todo governante. Em reconhecimento, todos vocês terão melhores condições”, declarou ao citar que as forças policiais abrem mão de períodos de descanso para oferecer segurança à sociedade. “Tenho orgulho de ser governador de Goiás com as forças de segurança mais competente, corajosa e solidária que existe neste País”, completou.

Para o delegado-geral da Polícia Civil de Goiás, Alexandre Pinto Lourenço, os policiais civis agora terão condições de se dedicarem exclusivamente ao ofício, sem necessidade de complementar a renda. “Em tempos outros, era necessário que ele [policial civil] se desdobrasse em outros trabalhos para que pudesse levar para a família condição digna de sobrevivência. Hoje não mais. Hoje o Estado, pelas mãos do governador, estendeu para ele todas as condições”, frisou.

Comandante da Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO), o coronel André Henrique Avelar de Sousa lembra que o reajuste vem acompanhado de mais uma demonstração de apoio

à corporação: “O que mais agradecemos é a legitimidade que nos é dada para que possamos desenvolver nossas atividades com toda força que nos é possível no combate à criminalidade”, declarou.

“Essa gestão olha pela segurança pública. Nós fazemos nossa parte e trabalhamos com integração: uma mensagem captada e carregada desde o início da gestão”, destacou o Superintendente de Polícia Técnico-Científica, Marcos Egberto Brasil de Melo. “É uma manhã de gratidão, nós saímos de um momento de guerra, que foi a saúde pública, e o senhor coloca as forças de segurança acima e maiores do que elas entraram”, agradeceu o comandante-geral do Corpo de Bombeiros Militar, coronel Washington Luiz Vaz.

O diretor-geral de Administração Penitenciária, Josimar Pires, destacou que, além do aumento, a categoria foi beneficiada recentemente com a regulamentação da carreira. “Isso mostra mais uma vez a confiança do senhor nessa tropa que é tão profissional e está pronta para prestar um bom trabalho. Hoje com esse novo anúncio, com certeza todos

os policiais penais estão satisfeitos e vão honrar essa confiança”, disse.

Durante o evento, o secretário de Segurança Pública do Estado de Goiás, coronel Renato Brum, citou a valorização profissional, investimentos em equipamentos e premissa de trabalho com autonomia estabelecidos pela atual gestão nos últimos 41 meses. “A segurança pública hoje é uma realidade porque nosso governador nos dá total autonomia para trabalhar. É uma das vertentes de governo. É uma das marcas que estamos deixando, é um legado”, avaliou.

Impacto

O impacto financeiro do reajuste será de R\$ 47,2 milhões ao ano. O aumento será aplicado em todas as escalas utilizadas hoje para o cálculo da remuneração por plantões extras. Para a hora-extra realizada de segunda-feira a quinta-feira no período diurno, o valor passa dos atuais R\$ 22,06 para R\$ 26,47. Já na escala noturna, nos mesmos dias, o valor de cada hora extra muda de R\$ 24,83 para R\$ 29,80. Aos finais de semana, a remuneração extra chega a R\$ 41,38 por hora.

COM INF. DA SEC/GO

LINHAS DE CRÉDITO

GoiásFomento prepara ampliação da rede de correspondentes de crédito no Estado

O Governo de Goiás, por meio da GoiásFomento, está finalizando a elaboração de edital para o credenciamento de novos correspondentes de crédito. O comunicado deve ser publicado em junho. Atualmente, a Agência de Fomento conta com 167 correspondentes de crédito, que atuam nas cidades do interior no atendimento aos empreendedores que buscam financiamento para abrir ou ampliar seus negócios.

Eurípedes do Carmo explica que a Agência de Fomento realiza treinamentos com esses profissionais, atualizando as informações. E o resultado vem com as propostas en-

viadas pelos correspondentes, de forma correta, com a documentação completa e sem pendências.

EXEMPLO

Carlos Alberto Pereira Rodrigues é um dos responsáveis por esse resultado. Ele atua como correspondente de crédito da instituição financeira há mais de três anos. Na Sala do Empreendedor, em Ipameri, atende empreendedores da cidade e de municípios vizinhos em busca de crédito. Consegue fechar uma média de 10 a 12 propostas por mês. Os resultados do trabalho dele são tão positivos que a Sala do Empreendedor de Ipameri ganhou o Prêmio Se-

brae-GO deste ano, e agora vai concorrer à premiação em nível nacional.

O corresponde de Ipameri explica que repassa ao interessado as informações necessárias para pleitear um empréstimo. Muitas vezes, o cliente recebe também auxílio para preencher formulários e providenciar os documentos necessários. “Depois de tudo pronto, a gente faz a conferência da documentação e encaminha a proposta pessoalmente, na GoiásFomento em Goiânia, ou por meio da plataforma digital”, explicou Carlos Alberto.

COM INFORMAÇÕES DA AGÊNCIA DE FOMENTO DE GOIÁS



Corte

■ **Maria Reis**

mariareisjornalista6@gmail.com

Dois tempos

1. Na quarta-feira, 1º de junho, foi inaugurado mais um espaço para a prática de exercícios físicos. Em uma parceria com a GPL Incorporadora, a Partini Soluções Imobiliárias e a Somos Desenvolvimento Imobiliário, o Manakay Sport & Lifestyle lançou no Jardim Goiás uma área para a prática de esportes, como futevôlei, beach tennis, vôlei de praia, além de treinos funcionais e outros esportes que envolvem o contato com a areia. O espaço está localizado junto ao estande de vendas do futuro residencial Arte Square, que também recebeu uma unidade do Il Caffè.

2. O local para a prática de esportes na areia está funcionando de segunda a sábado, das 06 horas às 22 horas, com treinos programados nas modalidades de beach tennis, funcional e futevôlei, com acompanhamento profissional e, também é possível alugar as quadras para prática das modalidades esportivas. A iniciativa busca proporcionar mais desenvolvimento e bem-estar para os moradores da região. Interessados podem obter mais informações diretamente no local ou no perfil do instagram @manakayoficial.

Cantora mirim profissional

Uruana, terra da melancia, a 150 km de Goiânia traz para o cenário musical, a cantora mirim Fernandinha. A cantora mirim lançou recentemente a canção inédita "Não Aguenta um Vamo", no seu canal do YouTube (Fernandinha oficial). O hit com refrão melodioso e apaixonado, típico do sertanejo moderno, tem letra daquelas com paixões arrebatadoras, dos diários enfeitados e amizades externas. A composição é de Jenner Melo e Rafa Libbi feita especialmente para o lançamento oficial da carreira de cantora profissional.

ROUBANDO A CENA - A top piauiense Laís Ribeiro prestigiou a 75ª edição do Festival de Cannes, na sexta-feira (27). A bordo de um vestido assinado pela libanesa Honayda, Laís roubou a cena na première de "Un petit frère", na França. Natural de Miguel Alves, no interior do Piauí, e radicada nos Estados Unidos desde 2010, por conta do trabalho na moda internacional, aos 32 anos, trabalha para as mais importantes grifes do mundo



Divulgação



MENINA DOS OLHOS 1 - Jornalistas Honória Dietz e Dalvina Nogueira são autoras do livro "Meninas dos Olhos" que retrata o medo da morte, da médica Marina Aguiar no tratamento de uma leucemia. A história da médica se firma como referência no tratamento do câncer em Goiás

Vitrine

■ **VOCÊ SABIA?** O café ajuda a limpar as células através do processo de autofagia.

■ **DESCONTO JUNINO** - A Aviva lançou o Arraió de Descontos com descontos cumulativos que podem chegar a 38% para hospedagens em Rio Quente e Combo de 5 ingressos com R\$ 100,00 de desconto + 5% OFF para pagamentos via PIX para o Hot Park, para compras até o dia 06 de junho.

■ **INFINITO PARTICULAR** - O show "Infinito Particular", de Henrique & Juliano, acontece neste domingo, 05 de junho, no estacionamento do Estádio Serra Dourada, previsto para começar às 15h, com a participação dos sertanejos, Israel & Rodolfo. Ingressos estão à venda pelo www.ticketou.com/henrique-e-juliano-goiania, com variações de preços conforme o setor escolhido.

Arquivo



ANIVERSARIANTE DO DIA - O aniversariante deste domingo, 05 de junho, é o colunista social Nicholas Barhtras, da revista e coluna "IN!" News, programa Conta Pra Mim e sócio do site iConnectgyn, ele completa 50 anos de vida bem vivida. A data será celebrada em grande estilo, na segunda-feira, dia 06, no San Diego SteakHouse & Bar, que abrirá suas portas para o aniversariante receber familiares, amigos, formadores de opinião e imprensa. Parabéns!

Cantora Tâmara Matos morre após ser atingida por carro desgovernado na Bahia



Uma cantora sertaneja do município de Itabuna, no sul da Bahia, morreu após ser atingida por um veículo desgovernado na tarde da última quinta-feira (2). Tâmara Matos, de 27 anos, seguia para um restaurante com duas amigas, quando foram surpreendidas pelo carro, que subiu a calçada.

A cantora e uma das jovens foram vítimas de atropelamento, Tâmara também chegou a ser arastada por alguns metros pelo chão.

Ela e a amiga cujo nome não foi divulgado,

foram socorridas pelo Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (Samu), e levadas para o Hospital Carlito Midlej Filho. Tâmara não resistiu aos ferimentos e morreu na unidade. A outra vítima não teve ferimentos graves, foi atendida e liberada.

Uma mulher de 66 anos, que não teve o nome divulgado, era quem estava conduzindo o veículo. Ainda não há informações sobre o que causou o acidente e se a mulher ficou detida. A motorista, no entanto, responderá por homicídio culposo.

A cantora preparava uma concorrida agenda de shows para o São João e se apresentou em Coaraci, cidade da mesma região de Itabuna, no último final de semana. A jovem era engenheira e também trabalhava na Secretaria Municipal de Infraestrutura de Itabuna. A prefeitura emitiu nota lamentando a morte.

"Lamentamos profundamente a morte de Tâmara Matos, uma grande mulher, artista e principalmente mãe. Dia triste, em sua memória decretamos luto de três dias", destacou a prefeitura da cidade.

Carlos Bolsonaro ironiza novo slogan da campanha do pai

Em postagem nas redes sociais nesta quinta-feira (2), o filho do presidente e vereador Carlos Bolsonaro (Republicanos-RJ) criticou o publicitário que trabalha para o PL, partido de seu pai, Duda Lima.

"Vou continuar fazendo o meu aqui e dane-se esse papo de profissionais do marketing... Meu Deus!", escreveu, em referência ao novo slogan do partido. Carlos cuida das redes sociais de Jair Bolsonaro (PL), incluindo Twitter e Instagram.

O novo slogan é: "Sem pandemia, sem corrupção, com Deus no coração. Ninguém segu-



ra esta nação".

As redes sociais têm sido uma importante plataforma para o clã Bolsonaro. Com a ajuda de seu filho, o presidente usou as plataformas

para driblar seu pouco tempo de televisão na campanha de 2018. Desde então, eles têm empenhado esforços em manter uma militância ativa nas redes.

Gazeta

Alameda do Contorno, 1508, Qd. 37, Lt. 05,
Santo Antônio, CEP: 74.853-120, Goiânia-GO

DIRETOR PRESIDENTE
Adão dos Reis Gonçalves
adao@gazetadoestado.com.br

VICE PRESIDENTE
Nana Gonçalves
nana@gazetadoestado.com.br

COMERCIAL
Tel: (62) 3249-8883
comercial@gazetadoestado.com.br

PUBLICAÇÃO LEGAL
Tel: (62) 3249-8883
editais@gazetadoestado.com.br

REDAÇÃO
redacao@gazetadoestado.com.br

DISTRIBUIÇÃO
go@gazetadoestado.com.br
df@gazetadoestado.com.br

DIREÇÃO GRÁFICA
Érika Sandra

DIAGRAMAÇÃO
Gabriela Nunes

DIREÇÃO DE JORNALISMO
Adão Gonçalves
MTB 3719/GO

EDITOR DE REPORTAGEM
Eube Messias
MTB 3720/GO
eube.messias@gazetadoestado.com.br



Artigo

A positividade tóxica pode afetar a saúde mental?

■ Alessandra Augusto

VOCÊ SABE DIFERENCIAR POSITIVIDADE TÓXICA E OTIMISMO? É MUITO COMUM QUE ELAS SEJAM CONFUNDIDAS, PORÉM SÃO MUITO DIFERENTES. A POSITIVIDADE TÓXICA É UMA NEGAÇÃO DAQUILO QUE ESTÁ ACONTECENDO ou até mesmo de como estou me sentindo naquele momento. Não é o que está sentindo, mas algo imposto. O otimismo é ver o lado bom em cada situação, mesmo em situações difíceis. Nesse caso, você não nega o que sente.

A positividade tóxica pode trazer malefícios, além de afetar a saúde mental. Como a pessoa não consegue expor as emoções, ela acaba engolindo o discurso das falas positivas e abafando o que sente. Suprimir os sentimentos negativos, seja em nós mesmos ou no outro, não faz bem. Nossos sentimen-

tos precisam ser validados e acolhidos, não negados. Em situações de estresse, tristeza ou inconformidade, permita-se sentir.

Evite usar frases e procure filtrar o que ouve para que não seja afetado por falas de positividade tóxica. Fala otimista usam expressões, como, por exemplo, “eu entendo a sua dor e o que eu posso fazer para te ajudar?”; “estou aqui para te ouvir, estou aqui para te ajudar”. São falas para auxiliar, para ajudar a trazer uma solução adequada e leve para a situação.

Já as frases positivas tóxicas estão em frases, como: “você não está sentindo isso”, “está exagerando”, “não vale a pena falar sobre isso, porque isso sempre aconteceu assim e não vai ser você que vai mudar isso”. São expressões que diminuem o que a pessoa está sentindo.

É importante se autoconhecer e entender seus limites para que a fala do outro não se torne um regulador de sentimentos. Ao se guiar pelo outro, você anula seu sentimento e com isso acaba somatizando.

Devemos estar atentos com nossas falas para não prejudicar ou diminuir o sentimento do outro. Lembre-se que a positividade tóxica abafa e nega os sentimentos, diminui o que se está sentindo e temos que tomar cuidado para não fazer isso.

ALESSANDRA AUGUSTO É FORMADA EM PSICOLOGIA, PALESTRANTE, PÓS-GRADUADA EM TERAPIA SISTÊMICA E PÓS-GRADUADA EM TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL E EM NEUROPSICOPEDAGOGIA. É AUTORA DO CAPÍTULO “COMO UM FAMILIAR OU AMIGO PODE AJUDAR?” DO LIVRO “É POSSÍVEL SONHAR. O CÂNCER NÃO É MAIOR QUE VOCÊ”



Artigo

Alimentos são a chave para a saúde digestiva

■ Aline Corado

DIA 29 DE MAIO É COMEMORADO O DIA MUNDIAL DA SAÚDE DIGESTIVA, A DATA FOI ESCOLHIDA PELA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE GASTROENTEROLOGIA. O objetivo é alertar a população sobre a importância do diagnóstico precoce no tratamento das doenças do aparelho digestivo, além de fortalecer a importância dos cuidados necessários para evitar esses problemas.

A digestão é importante porque o corpo precisa dos nutrientes dos alimentos e bebidas para funcionar adequadamente e se manter saudável. Proteínas, gorduras, carboidratos, vitaminas, minerais e água são nutrientes. Durante a digestão, o sistema digestivo quebra os nutrientes em partes pequenas o suficiente para que o corpo os absorva e use para obter energia, crescimento e reparo celular.

De acordo com a Organização, 20% da população global sofre algum tipo de problema intestinal e 90% das pessoas não procuram orientação médica, recorrem à automedicação ou não fazem nada para resolver o problema. No Brasil, a estimativa do Instituto Nacional

de Câncer (INCA) para o biênio 2020-2022 é de quase 41 mil novos casos de doenças relacionadas ao sistema digestivo por ano.

O caminho da digestão tem início na boca, com a mastigação, ele começa imediatamente após o consumo de um alimento, passa pelo intestino, com a absorção dos nutrientes presentes nos alimentos, terminando em sua eliminação através das fezes. Dessa forma, o processo digestivo vai desde a boca, passando pela faringe, esôfago, estômago, intestino delgado, indo até o intestino grosso.

Quando algo não vai bem neste processo, alguns sintomas como azia, má digestão, refluxo, dor de estômago, prisão de ventre e diarreia aparecem, trazendo muito incômodo. E mesmo que alguns desses sintomas possam parecer comuns, alguns deles podem ser sinais de distúrbios graves, como úlceras e até mesmo câncer.

Para evitar estes problemas, é importante mastigar bem os alimentos, não ingerir bebidas durante as refeições, bem como beber, no mínimo, 2 litros de água por dia, e manter hábitos alimentares saudáveis. Com uma alimentação balanceada é possível redu-

zir sintomas de dispepsia, sensação de desconforto digestivo, e melhorar o processo digestivo.

Consumir chás de camomila, hortelã, erva doce e erva cidreira estimulam o processo digestivo. O abacaxi, quando não consumido em excesso, apresenta uma enzima chamada bromelina que auxilia no processo de digestão das carnes. O açafrão apresenta compostos bioativos que podem auxiliar na redução da inflamação do trato gastrointestinal. Já as fibras são importantes no bom funcionamento do trânsito intestinal e na formação das fezes. Por fim, os probióticos são algumas espécies de bactérias que podem atuar na eliminação de agentes causadores de gastrite.

Entretanto, existem alguns componentes da dieta que podem piorar o processo digestivo ou atuarem como agentes agressores da mucosa gástrica. Como é o caso do café, refrigerante, bebidas alcoólicas, pimenta vermelha, chocolate e alimentos ricos em gordura, que são alimentos que devem ser cortados do plano alimentar.

ALINE CORADO GOMES, PROFESSORA DE NUTRIÇÃO DA ESTÁCIO E DOUTORA EM CIÊNCIAS DA SAÚDE



Artigo

Efeito pandemia: mercado de seguros é alvo da catalização da transformação digital

■ Rafael Quintana

A PANDEMIA DA COVID-19 ACELEROU NOVOS MOVIMENTOS DE MIGRAÇÃO DE CONSUMIDORES PARA O UNIVERSO ONLINE, GERANDO UM SALTO CATALIZADOR PARA A TRANSFORMAÇÃO DIGITAL. Por conta das restrições do isolamento social, em todo o mundo, vimos as pessoas adaptando seu comportamento de compras, passando a consumir de forma periódica - ou até exclusivamente - pelos canais digitais.

Sabendo deste salto inovador, quando falamos sobre a indústria de seguros, qual é a primeira coisa que vem à sua mente? De que maneira o setor de seguros, um dos poucos que ainda mantém significativa parte de processos no modelo tradicional, vem se preparando para o mundo online? A resposta é simples: transformação digital. Uma pesquisa da TransUnion, empresa global de informações e insights de dados, mostra que a pandemia prejudicou muito mais as seguradoras não transformadas digitalmente do que as demais.

O que aponta a pandemia como um impulsionador plurianual da transformação digital, com a mudança de um mundo intermediário para um ambiente de integração e prestação de serviços sem identificação. A ruptura já bate firme na porta da indústria de seguros e a tendência é vermos a intensidade desse movimento só aumentar daqui em diante.

É bem verdade que a oferta de produtos de seguros por canais digitais não é algo novo. Pelo contrário, já existe por aqui há algum tempo. São várias as seguradoras oferecendo algum tipo de iniciativa digital aos seus clientes e parceiros. Porém, cabe a pergunta: será que as seguradoras estão realmente entregando uma experiência digital completa? Estamos preparados para atender (e, por que não, exceder) as espec-

tativas destas novas pessoas consumidoras, que recentemente mergulharam de cabeça na experiência digital?

Esse novo consumidor é alguém mais experiente no consumo através de canais digitais e por isso também mais exigente. Deseja receber a mesma experiência de compra digital que outros setores já entregam: uma jornada simples, com atritos na medida certa, segura e focada na sua necessidade.

Arrisco dizer que podemos estar diante de uma grande tendência de aumento na pesquisa por novas marcas, onde aquelas empresas que estiverem preparadas para oferecer as melhores experiências estarão em vantagem. O futuro do processo de compra será moldado pela forma que vivemos atualmente.

Globalmente, a TransUnion observou que seguradoras mais avançadas no relacionamento digital com seus consumidores e parceiros de distribuição de produtos enfrentaram melhor o período de maior impacto no volume de negócios em suas respectivas regiões.

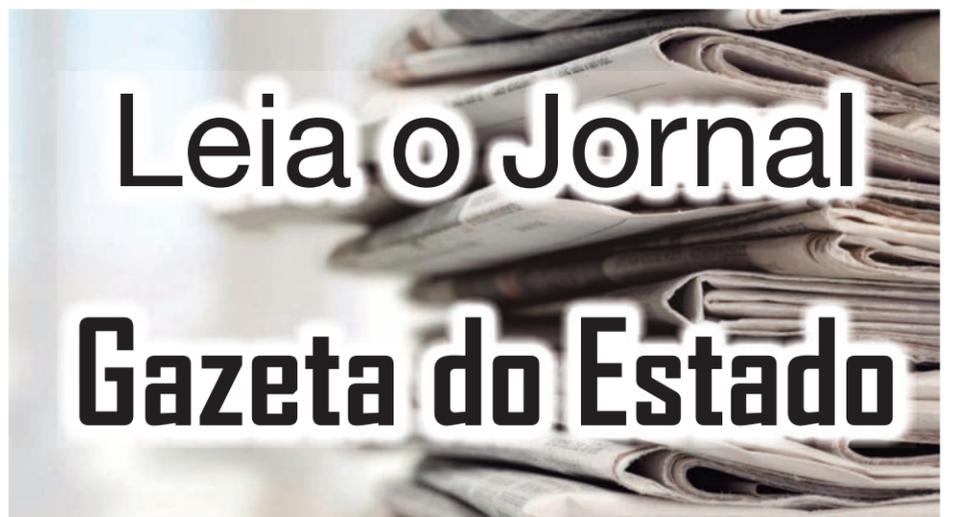
Como ajudamos o setor? Com soluções especializadas: analytics e data insights auxiliam as companhias a enxergar novas dimensões. Por meio do poder de dados alternativos é possível ampliar a análise de riscos e a capacidade de novos negócios. Além disso, a automação de processos traz celeridade às operações de seguros nos mais diversos ramos, uma vez que nossa solução contempla informações de mais de 600 fontes de dados para a tomada de decisão.

Ao mesmo tempo em que a transformação digital ajuda tanto empresas e consumidores, também exige atenção. O aumento no tráfego digital traz novas ameaças para os canais de interação com clientes neste ambiente online. Nossa função é disponibilizar canais que facilitem a segurança de dados das empresas. Para isso, atuar de forma colaborativa nas diferentes camadas de combate à fraude e aumentar

o poder de segurança e prevenção é essencial.

Este é o momento certo para o setor de seguros apostar na tecnologia e inovação no mercado, captando novos usuários para os seus serviços e criando novos relacionamentos. Ser inovador em um ambiente tradicional é quebrar paradigmas. E nossa missão é nos reinventarmos. Te convido para trilharmos juntos essa jornada!

RAFAEL QUINTANA É HEAD DA VERTICAL DE SEGUROS DA TRANSUNION BRASIL. A TRANSUNION É UMA EMPRESA GLOBAL DE INFORMAÇÕES E INSIGHTS QUE TRAZ A CONFIANÇA PARA QUE COMPANHIAS E CONSUMIDORES ALCANÇEM GRANDES REALIZAÇÕES NA ECONOMIA MODERNA. FAZEMOS ISSO FORNECENDO UM OLHAR MULTIDIMENSIONAL DE CADA PESSOA PARA QUE POSSAM SER REPRESENTADAS DE FORMA CONFIÁVEL E SIMÉTRICA NO MERCADO, POSSIBILITANDO MAIOR INCLUSÃO FINANCEIRA. COMO RESULTADO, AS EMPRESAS E OS CONSUMIDORES PODEM REALIZAR TRANSAÇÕES COM CONFIANÇA, AUXILIANDO NA CONQUISTA POR RESULTADOS. CHAMAMOS ISSO DE INFORMAÇÃO PARA O BEM®. A TRANSUNION ESTÁ HÁ MAIS DE 50 ANOS NO MERCADO, COM PRESENÇA EM MAIS DE 30 PAÍSES E EM CINCO CONTINENTES. OPERA NO BRASIL HÁ 10 ANOS, DESDE 2012, COM O PROPÓSITO DE AJUDAR A MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA DAS PESSOAS. A COMPANHIA CRIA OPORTUNIDADES ECONÔMICAS, EMPODERA CONSUMIDORES E APOIA CENTENAS DE MILHÕES DE PESSOAS EM SEGMENTOS QUE INCLUEM SERVIÇOS FINANCEIROS, SEGUROS, TELECOMUNICAÇÕES, VAREJO, FINTECHS, INDÚSTRIAS E PMES – PEQUENAS E MÉDIAS EMPRESAS. PARA SABER MAIS, VISITE O SITE E ACOMPANHE NAS REDES SOCIAIS: WEBSITE: [HTTP://WWW.TRANSUNION.COM.BR](http://www.transunion.com.br) LINKEDIN: [HTTPS://WWW.LINKEDIN.COM/COMPANY/TRANSUNION/](https://www.linkedin.com/company/transunion/) FACEBOOK: [HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/TRANSUNIONBRASIL](https://www.facebook.com/transunionbrasil) TWITTER: [HTTPS://TWITTER.COM/TU_BRASIL](https://twitter.com/tu_brasil) YOUTUBE: [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/C/TRANSUNIONBRASIL](https://www.youtube.com/c/transunionbrasil)



Seu anúncio também é visto no Jornal - Gazeta do Estado



■ **Júlio César**

COM OBJETIVO ALERTAR A POPULAÇÃO SOBRE A IMPORTÂNCIA DO DIAGNÓSTICO PRECOCE NO TRATAMENTO DAS DOENÇAS DO APARELHO DIGESTIVO, DIA 29 DE MAIO É COMEMORADO O DIA MUNDIAL DA SAÚDE DIGESTIVA. A data, que foi escolhida pela Organização Mundial de Gastroenterologia, fortalece também a importância dos cuidados necessários para evitar esses problemas.

De acordo com a Organização, 20% da população global sofre algum tipo de problema intestinal e 90% das pessoas não procuram orientação médica, recorrem à automedicação ou não fazem nada para resolver o problema. No Brasil, a estimativa do Instituto Nacional de Câncer (INCA) para o biênio 2020-2022 é de quase 41 mil novos casos de doenças relacionadas ao sistema digestivo por ano.

Quando o sistema não consegue fazer a digestão total e consequentemente a absorção dos nutrientes para o funcionamento do organismo, pode causar o surgimento de diferentes doenças relacionadas a essa má digestão.

Artigo

Saúde digestiva precisa de cuidados diários

Dentre as principais, destaca-se principalmente o refluxo gastroesofágico, gastrite, azia e síndrome do intestino irritável. Além disso, a sensação de cansaço constante, ansiedade ou irritabilidades extremas, problemas de concentração, problemas crônicos de pele, presença de halitose.

As doenças gastrointestinais, seja elas as mais corriqueiras, como prisão de ventre, gases, indigestão, refluxo gastroesofágico e gastrite, podem levar o surgimento de complicações mais graves, como Megacólon tóxico, Câncer colorretal, Fístulas e abscessos e até mesmo a doença de Crohn. Por esses motivos, todo problema relacionado ao sistema digestório precisa de acompanhamento e tratamento adequados para que seja reduzida a chance de evolução para complicações. Além disso, é necessário mudança de hábitos alimentares, afinal 'Nós somos o que comemos'.

Para preservar a saúde digestiva saudável é recomendável criar bons hábitos alimentares, manter uma alimentação equilibrada, mastigar os alimentos devagar pois a digestão começa na boca (com a mastigação), manter-se sempre hidratado, praticar exercícios físicos que além de contribuir dire-

tamente para o bom funcionamento do sistema digestório, facilita na perda de peso, evitar o consumo de cigarros e drogas. Pesquisas têm evidenciado que o estresse causado pela vida agitada pode auxiliar no ganho de peso, diarreia ou constipação e enjoos. Portanto, recomenda-se buscar alternativas para aliviar o estresse, que além de promover a saúde digestiva, melhora a qualidade de vida.

A saúde digestiva está ligada diretamente ao funcionamento do sistema digestório que é responsável pela digestão dos alimentos e pela absorção de nutrientes essenciais para o funcionamento do corpo humano. Portanto, está ligada aos alimentos que consumimos e consequentemente ao nosso estilo de vida. Para o funcionamento adequado do nosso organismo é extremamente importante manter uma boa alimentação rica em vitaminas, fibras e minerais. Essas substâncias são encontradas principalmente em alimentos in natura ou minimamente processados, como legumes, verduras, frutas, arroz integral, grãos de trigo, feijão entre outros.

JÚLIO CÉSAR COELHO,
PROFESSOR DE ENFERMAGEM DA
ESTÁCIO E MESTRE EM ASSISTÊNCIA
E AVALIAÇÃO EM SAÚDE.



■ **Érika Ximenes**

NÃO É RARO O CLÍNICO GERAL SER PREFERIDO POR PACIENTES NO PROCESSO DE AVALIAÇÃO E CUIDADO COM A SAÚDE. PORÉM, ESSE PROFISSIONAL É ESSENCIAL NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS, manutenção da saúde, longevidade e qualidade de vida, uma vez que acompanha o histórico do paciente ao longo dos anos. Quem atua nessa área da medicina busca um profundo conhecimento de todos os aspectos do organismo humano. Isso torna o clínico geral um profissional bem preparado para proceder diagnóstico, uma vez que possui uma visão mais global do paciente e dos males que o afeta.

É verdade que os avanços na medicina contribuem para uma crescente especialização dos profissionais, mas é importante reconhecer o quanto o Clínico Geral ainda é importante na área médica. Quando recebemos um paciente em nossos consultórios, temos o cuidado de reforçar uma relação de respeito e confiança, buscando conhecer o cotidiano

Artigo

Clínico geral, tão importante quanto outros especialistas

dele para entender suas necessidades e iniciar os cuidados necessários ou até mesmo um planejamento de cuidados preventivos.

Nosso trabalho na medicina é muito amplo, pois atuamos enxergando o paciente na sua totalidade, avaliando sua história e sua genética, e compreendendo seus anseios. Com isso conseguimos tratar a maioria dos pacientes e, se necessário, encaminhá-los ao especialista correto, evitando assim consultas desnecessárias, esperas longas e gastos infundados.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Clínica Médica, 10% dos médicos em atuação no país, cerca de 44 mil indivíduos, são Clínicos Gerais. Eles estão aptos a solicitarem os exames para o tão conhecido check-up, que precisa ser realizado pelo menos uma vez ao ano. Os clínicos podem acompanhar os pacientes ao longo de toda a sua vida adulta e com isso conhecer todo o histórico de doença e familiar, ajudando toda a família.

Um clínico geral atua dentro da medicina preventiva, sendo capaz de diagnosticar diretamente cerca 70% das enfermidades, e

promover uma melhor qualidade de vida ao paciente. Nosso objetivo é adiar ou até mesmo evitar possíveis problemas de saúde, minimizar riscos futuros, possibilitando aliviar a saúde pública. Para isso, é importante ter em mente que 90% dos diagnósticos são tratáveis e até curáveis se diagnosticados precocemente. Sendo assim, é preciso priorizar sua saúde.

Há, ainda, um fator importante que muitos desconhecem: o clínico geral é responsável por coordenar as ações entre os médicos especialistas, informando-os sobre as condições do paciente, integrando condutas e medicações, caso seja necessária uma internação, por exemplo.

O clínico geral foi intitulado por muito tempo como o "médico da família". Esse exercício estava um pouco perdido em um passado recente, mas está ressurgindo, principalmente em programas de saúde estatais e municipais e em clínicas com consultas de baixo custo. Por isso, abrimos nossos consultórios para acolher esses pacientes como se fossemos uma grande família!

ÉRIKA XIMENES É MÉDICA DE CLÍNICA GERAL DA CLÍNICA SiM



O fim de semana do Gazeta é assim. Com cuidados para saúde e beleza

MeuQ lança máscara capilar personalizada, com água ozonizada e ácido hialurônico

Para ampliar seu portfólio, a marca aposta em novo produto para cuidados capilares e apresenta sua máscara com fórmula feita sob medida

Com fórmulas capilares e exclusivas, criadas de acordo com o perfil de cada pessoa por meio de uma plataforma de inteligência artificial e data Science, a MeuQ está em plena expansão. A marca amplia seu mix e

lança em junho sua primeira máscara para cabelos, que chega para acompanhar sua linha de shampoo, condicionador e leave-in em formato 100% tailor made. Para quem busca por uma máscara com propriedades de hidratação, nutrição, ação anti-frizz, reparação ou reconstrução, agora é possível escolher fórmulas que entregam todos esses benefícios, de acordo com as respostas do quiz geradas durante a compra. Sua alta tecnologia permite a melhor combinação de ativos e direciona os atributos mais adequados para cada cabelo, naquele determinado momento. As opções incluem extrato de clorofila, manteiga de karité, extrato de alecrim, extrato de gengibre, extrato de sementes de linhaça e alginato, óleo de girassol, óleo de abacate, óleo de girassol, complexo de aminoácidos, proteína do milho, soja e trigo, enzimas catalisadoras, entre outros. No site da marca, há informações sobre cada um desses ingredientes e seus princípios para ajudar a consumidora na criação de fórmulas mais eficientes. Vale ressaltar que o alto poder hidratante do ácido hialurônico presente no produto age de forma preenchedora, atuando diretamente na fibra capilar para evitar que a cutícula do fio fique aberta. Por reter água dentro das células, ajuda na regeneração capilar e na reparação das pontas duplas, além de combater o ressecamento, a quebra e o frizz. www.meuq.com.br pelo preço unitário de R\$79,00 (200 g). Caso a/o cliente opte por incluir a máscara em sua compra habitual de shampoo, condicionador e leave-in, o produto sai por um preço mais acessível, quando parte do quarteto.



Produtos capilares personalizados em edição especial
Meu Q lança Q de Outono, uma fórmula especial para corrigir os danos do verão nos cabelos e protegê-los para entrarem no inverno ainda mais saudáveis e bonitos

A Meu Q, marca de haircare personalizado, aposta em uma edição especial de outono para um tratamento de alta performance que une em um só produto os benefícios para

enfrentar essa transição de estação de forma prática. Afinal, depois de tanto sol, cloro e sal nos cabelos, agora no pós-verão é preciso cuidar dos fios danificados, que exigem mais proteção nessa fase. Com a chegada do outono e a queda nas temperaturas é comum que as pessoas optem por banhos mais quentes e façam maior uso de secadores de cabelos. Por isso a Meu Q recomenda o uso de fórmulas que tenham propriedades anti frizz, proteção térmica e fechamento de cutículas para suprir as necessidades da estação. Para quem quiser investir no trio especial de produtos Q de Outono, também vale escolher benefícios como hidratação e nutrição na hora de preencher o quiz com objetivo de recuperação dos danos do verão. Fórmula que repara os danos do verão e fortalece os fios para a chegada do inverno. O produto já está disponível nas versões de shampoo, condicionador e leave in no e-commerce da

marca: www.meuq.com.br Shampoo: **R\$69,00** Condicionador: **R\$79,00**
Leave-in: **R\$39,00**

Hinode lança fragrância inspirada na força feminina

Venyx L'or traduz a elegância e conquistas da mulher moderna

Uma fragrância possui muito mais que um cheiro, ela é capaz de despertar sensações, empoderar e enaltecer ainda mais as conquistas femininas. E neste cenário onde as mulheres têm seus caminhos próprios, força com graça e glamour, a Hinode lança a fragrância **Venyx L'or**.

Com notas de folhas de violeta, jasmim sambac, patchouli e rosas, Venyx L'or reflete toda a elegância e o poder da mulher moderna. Suas notas amadeiradas traduzem sofisticação e sensualidade, harmonizando com toques florais para reforçar a feminilidade e a delicadeza da fragrância.

O **Venyx L'or** custa **150 reais** e pode ser encontrado no catálogo online catalogo.grupohinode.com ou no e-commerce: www.hinode.com.br Hinode - www.hinodeonline.com.br Instagram - @hinodeoficial. Catálogo virtual - catalogo.grupohinode.com





■ Daniella de Brito

EM 31 DE MAIO É COMEMORADO O DIA MUNDIAL SEM TABACO. TRATA-SE DE UMA DATA EM QUE O PRINCIPAL OBJETIVO É CONSCIENTIZAR AS PESSOAS DOS MALEFÍCIOS DO CIGARRO. A ciência aponta que além das inúmeras toxinas que a pessoa inala ao fumar, o ato de aspirar essa fumaça tóxica pode causar doenças de pele e até mesmo câncer. Porém quando

Artigo

Alimentos que ajudam no processo de parar de fumar

se decide parar de fumar é possível minimizar e até desintoxicar o organismo através da alimentação.

No Brasil ainda é alto o número de fumantes, mesmo existindo programas gratuitos do governo de combate ao tabagismo, mas com o controle alimentar e sem fórmulas mágicas é grande a possibilidade de auxiliar no tratamento do vício. Alguns alimentos possuem auxílio no controle da ansiedade, do estresse, da sensação de bem estar, da

vontade de fumar e da eliminação de toxinas.

Por atuar diretamente no sistema nervoso central, o cigarro causa uma diminuição do apetite e afeta a atividade da serotonina e dopamina, neurotransmissores responsáveis pelo controle da fome. Se focamos a alimentação em produtos naturais, frutas, verduras, cereais integrais, castanhas, evitando ao máximo, produtos processados, ultraprocessados, ocorre a maior eliminação de toxinas, aumento de

absorção de nutrientes e compostos benéficos, que auxiliarão inclusive no estresse e ansiedade, dois grandes responsáveis pela vontade de fumar.

É comum ouvirmos falar que quem fuma, toma muito café e normalmente consome bebidas alcoólicas. Por esse motivo, quem parou ou quer parar de fumar precisa evitar esses hábitos. Ao contrário disso, manter uma alimentação natural só trará benefícios para sua saúde, tanto para ajudar no pro-

cesso de combate ao vício, quanto para eliminar toxinas do corpo.

Alimentos que possuem triptofano, como banana, abacate, aveia, leite, iogurte, cacau 100%, auxiliam na sensação de prazer e bem-estar, além de ajudar a ter um sono mais tranquilo. Além de incluir na alimentação figo e batata (doce, salsa, yakon, inglesa) por exemplo, auxilia na expulsão do dióxido de carbono do organismo.

É fundamental incluir folhagens, como a alface

em boa quantidade, o que pode auxiliar no controle da ansiedade, por conter propriedade calmante, principalmente no talo. Chás como de camomila, mulungu, melissa, também possuem propriedades calmantes, o que ajuda nos momentos de ansiedade. E não se esqueça, beba muita água! Ela é a grande responsável por auxiliar o organismo a limpar e desintoxicar o corpo.

DANIELLA DE BRITO,
PROFESSORA DE NUTRIÇÃO
DA ESTÁCIO



■ Ricardo Viana

QUANDO O ASSUNTO É EXERCÍCIO FÍSICO DIVERSAS MODALIDADES SE DESTACAM, COMO A PRÁTICA DE CICLISMO INDOOR (REALIZADA EM BICICLETAS ESTACIONÁRIAS DENTRO DE AMBIENTES FECHADOS) E OUTDOOR (REALIZADA EM BICICLETAS TRADICIONAIS EM AMBIENTES ABERTOS). Considerando que o ciclismo outdoor proporciona a visitação dos ambientes de lazer e turismo das cidades, essa prática vem ganhando cada vez mais adeptos. O ciclismo outdoor, conhecido popularmente como “pedal”, é um tipo de ati-

Artigo

Diga sim ao pedal!

vidade física que necessita de uma bicicleta corretamente escolhida, haja vista que a escolha precisa considerar pelo menos a estatura e a massa corporal das pessoas.

A prática do ciclismo de forma regular pode proporcionar diversos benefícios físicos e psicológicos na saúde das pessoas, tais como aumento da mobilidade articular, fortalecimento dos músculos presentes nas pernas, costas e abdômen, aumento da noção espacial, aumento do condicionamento cardiorrespiratório, socialização (pois geralmente é feita em grupo) e redução dos níveis de ansiedade. Em outras palavras, o ciclismo

pode proporcionar uma melhora na saúde geral dos praticantes.

Os iniciantes nesta modalidade podem estruturar a prática de pelo menos 30 minutos por dia, três vezes por semana em uma intensidade moderada. Essa intensidade pode ser facilmente controlada por meio de um monitor de frequência cardíaca. Ou é possível até mesmo utilizar o número de rotações (pedaladas) por minuto para controlar a intensidade da atividade física.

Em pessoas mais experientes, recomendamos pelo menos 50 minutos de pedal, três a cinco vezes por semana em intensidade moderada a vigorosa

podem proporcionar impactos interessantes na redução da massa corporal. Entretanto, é importante lembrar que toda e qualquer modificação na massa corporal dependerá de outros fatores, como a realização de uma dieta equilibrada.

Antes de pedalar é importante que os praticantes conheçam os trajetos a serem percorridos, trânsito veicular e sinalizações das vias. A hidratação também é muito importante e, por isso, é indicado uma garrafa com água fixada na bicicleta. Ademais, o vestuário precisa ser adaptado para evitar queimaduras oriundas da exposição ao sol, bem como a redução do frio

excessivo, caso a prática da atividade seja realizada em noites frias.

Também é importante que a bicicleta tenha luzes sinalizadoras e adesivos refletivos. Essas luzes e adesivos contribuem para uma maior visualização do ciclista e redução de acidentes com veículos automotores. Toda prática de atividade física deve ser acompanhada, no caso de pedalar é importante prestar atenção nas reações do organismo e procurar um profissional caso tenha algum resultado negativo.

Em Goiânia e região metropolitana existem diversas áreas interessantes para a prática de ciclismo. Dentre elas podemos

destacar o Parque Areião, Jardim Botânico, Parque Bernardo Élis, Parque Botafogo, Parque Cascavel, Parque Nova Esperança, Parque Estadual Altamiro de Moura Pacheco, Parque Leoldio di Ramos Caiado, Parque Municipal Campininha das Flores, Parque Marcos Veiga Jardim, Rodovia dos Romeiros (Goiânia-Trindade), Rodovia para Bela Vista, entre outras. Todas elas estão disponíveis e possuem grupos de pedalar. Portanto, não perca tempo, pratique uma atividade física e conhecer pontos turísticos da cidade. Diga sim ao pedal!

RICARDO VIANA, DOUTOR
EM CIÊNCIAS DA SAÚDE E
PROFESSOR DO CURSO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA DA ESTÁCIO



■ Mateus Souza

NESTE MÊS DO MEIO AMBIENTE, CONSIDERO LAMENTÁVEL QUE GRANDE PARCELA DA POPULAÇÃO BRASILEIRA AINDA NÃO TENHA ACESSO A ÁGUA POTÁVEL E ENCAMAMENTO SANITÁRIO. Sabemos que esse fato está diretamente associado aos indicadores de saúde e qualidade de vida. Mas o Brasil integra estatísticas divulgadas pela ONU dando conta de que, em todo o mundo, 2,4 bilhões de pessoas não possuem instalações sanitárias adequadas. E 46,3% dos brasileiros não contam com esgoto tratado,

Artigo

O que a tecnologia tem a ver com esgoto e qualidade de vida?

de acordo com o Instituto Trata Brasil.

Você poderia perguntar o que um engenheiro especialista em tecnologias de automação tem a ver com isso. Tudo, eu diria! O caminho para a modernização das instalações brasileiras passa, obviamente, pela legislação. E nesse quesito temos o Novo Marco do Saneamento, que, apesar das contestações judiciais por parte de empresas estatais, é a base para possibilitar novos investimentos onde hoje o poder público não chega.

Mas a ampliação do acesso à água encanada e esgoto tratado também passa pela tecnologia, e essa está disponível no Brasil, felizmente.

O uso de válvulas que impedem vazamentos e duram mais é uma das principais recomendações que eu daria a qualquer empreiteiro que pretenda investir em redes de água e esgoto hoje.

Isso porque elas compensam ao exigir menos manutenção, e já vêm revestidas com materiais próprios contra a corrosão de químicos ou outros agentes agressores desses fluidos.

“Modernidade” no esgoto? Sim, você leu bem. São necessários níveis de estanqueidade, ou seja, zero vazamentos, e baixíssimo nível de manutenção para que o investimento compense. E isso se consegue com técnicas e equipamentos adequados.

O acionamento dessas válvulas pode ser feito de maneira remota e automatizada, sem precisar deslocar-se rio abaixo, por exemplo: essa é uma das possibilidades trazidas pela tecnologia num cenário de comunidades afastadas.

Com essas facilidades à disposição, vejo muitas empresas crescendo, e dobrando as expectativas de faturamento dentro desse contexto: bons equipamentos, com preço justo, instalados onde há maior demanda. Vejo também ampliações em plantas já existentes de tratamento de água.

Estamos num momento tenso em que os grandes investimentos planejados dentro do contexto do Novo

Marco Regulatório do Saneamento são colocados em xeque. Mesmo assim, até 2033, o objetivo é provocar a maior entrada de investimento privado nos serviços de saneamento brasileiros.

Com vontade política e equipamento adequado, podemos ver essa meta tornar-se realidade – e mudar a vida de muita gente.

MATEUS SOUZA É GERENTE GERAL DE VENDAS DA ÁREA INDUSTRIAL DA GEMÜ VÁLVULAS, SISTEMAS DE MEDIÇÃO E CONTROLE PARA A ÁREA DE ENERGIA E INDÚSTRIA. SOBRE A GEMÜ - A FILIAL DA MULTINACIONAL ALEMÃ CRIADA POR FRITZ MÜLLER NA DÉCADA DE 1960 DISPONIBILIZA AO MERCADO BRASILEIRO VÁLVULAS DE EXTREMA

EFICIÊNCIA E QUALIDADE. A PLANTA SITUADA EM SÃO JOSÉ DOS PINHAIS (PR), QUE CONTA COM 100 COLABORADORES E COMPLETA 40 ANOS EM 2021, PRODUZ VÁLVULAS E ACESSÓRIOS PARA O TRATAMENTO DE ÁGUA E EFLUENTES EM INDÚSTRIAS DE TODAS AS ÁREAS, COMO SIDERURGIA, FERTILIZANTES E SETOR AUTOMOBILÍSTICO, BEM COMO PARA INTEGRAR SISTEMAS DE GERAÇÃO DE ENERGIA. NA ÁREA DE PFB (FARMACÊUTICA, ALIMENTÍCIA E BIOTECNOLOGIA), A GEMÜ É LÍDER MUNDIAL E VENDE PARA TODA A AMÉRICA LATINA PRODUTOS DE ALTA PRECISÃO, COM ATENDIMENTO LOCAL, ALÉM DE CONSULTORIA COM PROFISSIONAIS CAPAZES DE ORIENTAR NA ESCOLHA DA MELHOR SOLUÇÃO. MAIS INFORMAÇÕES: [HTTPS://WWW.GEMU-GROUP.COM/PT_BR/](https://www.gemu-group.com/pt_BR/)

Seu anúncio também é visto
no Jornal - Gazeta do Estado

HORÓSCOPO

Áries (21 mar. a 20 abr.)

Marte, regente de vocês, vai colocar fervura nas emoções, então vai ser uma temporada de nervos à flor da pele e, ao mesmo tempo, de uma vontade imensa de fazer diferença no mundo. Saiam da toca, arianos, e lutem por aquilo que vocês desejam conquistar.

Touro (21 abr. a 20 mai.)

Só tome cuidado com brigas e discussões justamente no lugar onde mais se deveria manter a paz, que é em casa. Vocês estão com pavio curto, no estilo bateu-levou. Tomem cuidado para não dizerem coisas muito duras e magoarem as pessoas que amam...

Gêmeos (21 mai. a 20 jun.)

Tome cuidado com a necessidade urgente de comprar, de satisfazer desejos bobos e de suprimir carências. Fique atento com as finanças e tome cuidado com gastos desnecessários. Parcerias positivas serão fundamentais para esse dia.

Câncer (21 jun. a 21 jul.)

Hoje, Marte entra Câncer. É justamente por isso que você vai sentir muita energia e muita força emocional hoje, ou seja, o dia favorece iniciativas que venham com bastante coragem. É dia de perder o medo e de seguir em frente.

Leão (22 jul. a 22 ago.)

Vocês podem sentir um misto de paranoia e intuições. É interessante buscar curar emoções profundas nessa temporada de Marte em Câncer. Fiquem atentos aos sonhos e saibam que é bem importante aceitar o fluxo, perdoar e acessar um lado mais flexível da personalidade.

Virgem (23 ago. a 22 set.)

Marte pode acelerar as mudanças na vida de vocês. Seus projetos e planos podem começar a sair do papel. Se estiverem resistentes a mudanças, preparem-se para uma temporada desafiadora. É hora de colocar suas necessidades no papel.

Libra (23 set. a 22 out.)

Marte pode acelerar promoções ou avanços na carreira de vocês, então acreditem na fama ou no reconhecimento — isso será possível para quem ousar abandonar o medo e ter atitude! O dia pode ser confuso para os librianos hoje.

Escorpião (23 out. a 21 nov.)

Marte pode trazer para vocês um sinal de quais crenças estão impedindo vocês de avançarem.... O que vocês acreditam que é uma herança, um condicionamento que está impedindo vocês de voarem? Será que não está na hora de romper com isso?

Sagitário (22 nov. a 21 dez.)

Marte vai trazer muito incômodo para os sagitarianos! Surgirão sensações de medo ou autoritarismos. É um momento de bastante cuidado e de autoconhecimento para não se deixar levar pelo negativismo. É hora de colocar coragem na vida!

Capricórnio (22 dez. a 20 jan)

Para os capricornianos, Marte vai trazer a necessidade de ir atrás do amor e de colocar o coração em ação e completude por meio das relações. Tome cuidado para não entrar em conflito justamente por causa de relações complicadas e difíceis.

Aquário (21 jan. a 19 fev.)

Marte, que está entrando em Câncer hoje, vai trazer para você uma necessidade de cuidar mais da sua saúde, de criar uma rotina mais saudável e de buscar ter mais equilíbrio no seu trabalho, ou seja, hoje você pode criar um novo método na sua rotina.

Peixes (20 fev. a 20 mar.)

Marte vai trazer para os piscianos uma vontade muito grande de criar e de viver a vida com mais divertimento. É hora de colocar sua vontade em ação e de criar coisas genuínas e originais, que tenham a ver com a essência de cada um de vocês!

QUADRINHOS

Garfield



BESTEIROL DO SEU DEDÉ

Atenção, devido ao aumento da gasolina, da energia, do salário dos políticos e da corrupção, informamos que a “luz no fim do túnel” foi cortada.

PASSATEMPO

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Recolhe (latas na rua para trocar por dinheiro)	Lisura de caráter	"Vida", em "biografia"	Tombar "Filhinho" e "friozinho", pelo valor semântico da flexão de grau (Gram.)
Manobra proibida no acostamento (autom.)	Saco, em francês		
Empregaram			
		(?) Dureza, superior do Recruta Zero (HQ)	A Ciência estudada pelo matemático
Lateral do tórax do homem ou do animal	Dia (?), marco da Segunda Guerra	Purificador de piscinas (símbolo)	(?) Card, documento civil dos EUA
			Bruna Marquezine, atriz de "Em Família"
			Grupo guerrilheiro do País Basco
Sarça (?), visão de Moisés no Sinai (Bib.)	2014 é o do cavalo no horóscopo chinês	Liga internacional em que jogam Varejão e Tiago Splitter	"Trabalho", em CLT
Parente assassinado pelo parricida		Ave que anuncia visitas (Folcl.)	
			Ritmo explorado por Naná Vasconcelos
			Como vive o bon vivant
Mudar de lado ou opinião		Casebre construído em terreno alagadiço	Carta do baralho
Ecoar			Laço como o windsor
Capital da Guiana Francesa	O cônjuge que "pula a cerca"	Na (?), forma de venda de apartamentos	
			Telhado, em inglês
"Moeda de troca" do sequestrador	Suporte para a câmera do fotógrafo		(?) o Fim", sucesso de Chico Buarque
		Sensação causada pela barata	Saudação dos gladiadores na arena
		"Save (?), Souls": S.O.S. (inglês)	Antônio Nogueira, o Minotouro do MMA
Amigo, em francês			Isaac Newton: criou as leis da Física
Cantora mineira de "O Mar Serenou", primeira brasileira a vender 100 mil cópias			

BANCO 3/ami — our — sac. 4/roof. 5/green. 6/catena. 7/ardente. 10/clara Nunes. 29

PE. REGINALDO MANZOTTI
O NOVO LIVRO DO PE. REGINALDO MANZOTTI
Já nas bancas e livrarias!
petra

Solução

S	E	N	N	N	A	V	A	T	C
O	I	T	V	I	F	O	I	M	A
A	V	V	F	O	I	M	A		
I	O	C	S	A	V	F	E	R	E
T	V	V	T	V	N	G			
F	O	R	R	V	N	E	I	V	C
V	T	N	V	L	P	D	S		
S	A	W	B	N	V	O	S		
O	A	D	E	A	R	N	V	B	A
V	I	T	E	M	E	B	I	P	V
T	V	B	B	N	R	V			
U	X	E	N	E	D	E	V		
N	E	E	G	R	E	C	T		
I	T	I	O	C	N	V	F		
M	V	A	Z	I	L	U	T		
d	C	B	S	V					