



# Gazeta

Sábado

Goiânia, 2 de julho de 2022

Ano 17 - Edição 5030

R\$1 do Estado



gazetadoestado.com.br



gazetadoestado



62 3249-8883

## ROMARIA DE TRINDADE

### Gustavo Mendanha prestigia carreiros em Festa do Divino Pai Eterno

A Romaria de Trindade é um dos rituais mais significativos da Festa do Divino Pai Eterno e é considerada, atualmente, o maior evento religioso do Centro-Oeste

Fotos: divulgação



PÁGINA 02

# Prefeitura de Caldas Novas faz financiamento para investimentos de infraestrutura e saneamento básico



O sistema de água da cidade está arcaico, de 25 anos pra cá, a cidade cresceu três vezes mais do que o que foi construído na época [PÁGINA 03](#)

TEMPO HOJE

Brasília

Máxima 26°C Mínima 11°C  
Tendência Estável

Goiânia

Máxima 31°C Mínima 14°C  
Tendência Estável

Palmas

Máxima 34°C Mínima 21°C  
Tendência Estável

## ROMARIA DE TRINDADE

## Mendanha prestigia carreiros em Festa do Divino Pai Eterno

A Romaria de Trindade é um dos rituais mais significativos da Festa do Divino Pai Eterno e é considerada, atualmente, o maior evento religioso do Centro-Oeste



**DA REDAÇÃO** - O pré-candidato ao Governo de Goiás, Gustavo Mendanha (Patriota), prestigiou os carreiros durante a tradicional festa em Louvor ao Divino Pai Eterno, nesta quinta-feira (30), em Trindade-GO. Ao lado do pré-candidato ao Senado, João Campos (Republicanos), ele cumprimentou os participantes do evento em um percurso que saiu da Biblioteca Municipal e foi até o Carreiródromo. Durante a passagem, pessoas de várias cidades goianas manifestaram apoio ao projeto de oposição à atual gestão do governo de Goiás.

Mendanha ressaltou a importância da festa no calendário cultural e religioso do País. "Feliz por estar aqui ao lado dos romeiros. Este é um momento que tenho para estar ao lado das pessoas, dialogando e, principalmente, valorizando manifestações que enriquecem a nossa cultura", disse Mendanha.

A Romaria de Trindade é um dos rituais mais significativos da Festa do Divino Pai Eterno. Pela Rodovia dos Romeiros (GO-060), milhares de pessoas percorrem a pé o trajeto que liga Goiânia ao Santuário Basílica, em Trindade.

O percurso é de aproximadamente 18 quilômetros. É também considerada o maior evento religioso do Centro-Oeste.

#### VISITA NORDESTE GOIANO

Com agenda intensa pelo interior goiano, Gustavo Mendanha também esteve na região Nordeste nesta sexta-feira (1). Ele visitou os municípios Sítio d'Abadia, Damianópolis, Mambá, Simolândia e Iaciara. O pré-candidato participou de reuniões com lideranças locais com o objetivo de ouvir as demandas e problemas da região.



■ Melina Lobo

**DIZEMOS QUE AS PESSOAS POUCO INTERESSANTES SÃO "SEM SAL". SERÁ QUE PODERÍAMOS DIZER QUE AS EXAGERADAS SÃO MUITO SALGADAS?** As pessoas sem sal são aquelas mornas, insossas, que não fazem diferença, apenas fazem número. As salgadas são as que chegam chegando e tomam conta do ambiente, muitas vezes até demais. Riem alto, ocupam todo o espaço e geralmente não se dão conta de que passam por cima das outras.

É curioso perceber que todos nós temos nossa própria dose de sal. Até nossos excrementos são salgados:

## Artigo

## Com ou sem sal?

o suor, as lágrimas, o sangue e, dizem, as fezes e a urina também.

Mas qual seria a justa medida?

Os bons cozinheiros diriam que é aquela onde não há sal demais, nem de menos. Eles são como artistas, sabem dar a sublime pitada. Há aqueles que colocam, inclusive, uma de açúcar para realçar o prato salgado ou uma de sal no doce confeccionado. Tudo com o intuito de evidenciar o sabor.

E como podemos realçar o nosso próprio sabor?

Com a presença. Presença no próprio corpo, no espaço e no tempo. Foco no que acontece aqui e agora, sem nos conectarmos demais com o que já passou ou com o que ainda está por vir.

E isso pede ação. O exercício de estar no próprio corpo e não na expectativa do olhar do outro; a prática de estar presente no local onde estamos no momento e não conectados no WhatsApp ou em outra rede social; o desafio de estarmos presentes em tempo real, pois o minuto passado já se foi e temos o presente, já que o futuro ainda não chegou.

Enfim, com a presença dosamos a cada momento nossa pitada particular de sal e somos artistas da nossa própria vida, como os bons cozinheiros que sabem o que fazem com os ingredientes que a vida lhes dá!

MELINA LOBO É  
CONSELHEIRA DE ADMINISTRAÇÃO  
E CONSULTIVA DE EMPRESAS  
FAMILIARES DE CAPITAL FECHADO



■ Kaio Vinicius

## Artigo

## Como prevenir o Diabetes sem cortar os doces?

nado ao desenvolvimento do diabetes tipo 2.

As pessoas deem preferência aos alimentos naturais e minimamente processados. Esses alimentos são minimamente processados, passam por lavagem, sanitização e corte. São mais recomendáveis por terem menos conservantes. Além disso, é importante aumentar o consumo de frutas, vegetais e oleaginosas (castanhas e amêndoas).

Além dos macros e micronutrientes, frutas e vegetais também são ricos em fibras e compostos bioativos dos alimentos: componentes que podem prevenir diversas doenças, incluindo o diabetes tipo 2. Por isso, é recomendado o consumo de 400 gramas de frutas e vegetais por dia para pessoas adultas.

Considerando o potencial das fibras alimentares, e o maior consumo de frutas e vegetais, além de cereais e massas integrais, pode ajudar na adequação da fibra alimentar e, consequentemente, na prevenção e tratamento do diabetes tipo 2. Algumas fibras específicas presentes na aveia, podem formar um gel viscoso no trato gastrointestinal, o que pode reduzir o índice glicêmico dos alimentos, isso significa que o carboidrato presente nas preparações

será absorvido mais lentamente, favorecendo o controle glicêmico de indivíduos.

Embora muitas pessoas acreditem que a exclusão total de alimentos doces seja necessária para prevenir o diabetes, o nutricionista explica que já é de conhecimento comum que o excesso de tecido adiposo é o principal fator relacionado ao desenvolvimento desta doença. Não é necessário excluir as sobremesas totalmente para prevenir essa doença, mas sim consumir muito raramente, adotando uma dieta equilibrada, composta principalmente por frutas e vegetais.

Mesmo em diabéticos tipo 2, o consumo de açúcar pode representar até 10% do consumo energético. Além disso, vale ressaltar que alimentação possui valor simbólico e social. Isso significa que mesmo alimentos com pior valor nutricional, como doces e alimentos gordurosos, podem fazer parte de uma alimentação saudável. Portanto, esses alimentos devem ser consumidos em baixa proporção e dentro de um plano alimentar individualizado com recomendações específicas para cada indivíduo.

KAIO VINICIUS CUSTODIO,  
PROFESSOR DE NUTRIÇÃO  
DA ESTÁCIO E MESTRE EM  
CIÊNCIAS DA SAÚDE

# Prefeitura de Caldas Novas faz financiamento para investimentos de infraestrutura e saneamento básico

O sistema de água da cidade está arcaico, de 25 anos pra cá, a cidade cresceu três vezes mais do que o que foi construído na época.

**DA REDAÇÃO** - Caldas novas viveu um grande retrocesso administrativo nos últimos 25 anos, com ex prefeitos cassados e o último Prefeito Evandro Magal preso preventivamente por atos de corrupção. E as consequências foram a falta de investimento em itens essenciais, como asfalto e galerias pluviais.

O prefeito Kleber Marra oficializou nesta sexta-feira, 1º, junto aos representantes do Legislativo, a assinatura do contrato do Financiamento à Infraestrutura e ao Saneamento (Fini-sa) no valor de R\$ 100 milhões, que aconteceu ontem em Goiânia na Superintendência da Caixa Econômica Federal.

Os recursos serão usados para investimentos em saneamento, pavimentação e recuperação das ruas da cidade e de vários bairros.

“Gratidão a Deus, à Caixa Econômica, ao nosso presidente do Legislativo Marinho Câmara e demais vereadores pelo apoio, e a toda equipe da Prefeitura, que tem feito um trabalho brilhante, inclusive organizando as contas e as certidões que estão todas negativas, para que o município pudesse buscar os recursos necessários”, agradeceu o Kleber Marra.

Hoje Caldas Novas que é uma das principais cidades turísticas do Brasil, conta apenas com 50% de água tratada.

“Nosso sistema de água está arcaico, de 25 anos pra cá, a cidade cresceu três vezes mais do que o que foi construído na época,

Divulgação



explica o prefeito”, Kleber Luiz Marra.

A notícia é considerada inédita já que representa o desenvolvimento asfáltico e de saneamento que a população espera há muitos anos. O grande impasse era que para investir no asfalto também é necessário investir em galerias de águas pluviais, um serviço de alto custo financeiro, sendo assim só foi possível asfaltar os bairros mais planos que não demandaram o investimento acima citado.

“Prefeito nenhum quer investir em gale-



rias pluviais por ser um serviço caro, mas nós já estamos com o planejamento todo pronto, e vários bairros da nossa cidade serão asfaltados com o recurso do FINISA, finalizou o prefeito da cidade termal”.

A cidade de Caldas Novas, em Goiás, no centro-oeste, é um dos destinos mais visitados do Brasil. Esse sucesso de público tem motivo: ela é uma das maiores estâncias hidrotermais do mundo. Ou seja, a água é quentinha de maneira natural, com temperaturas entre 34°C e 58°C.





## Corte

### ■ Maria Reis

mariareisjornalista6@gmail.com

#### Dois tempos

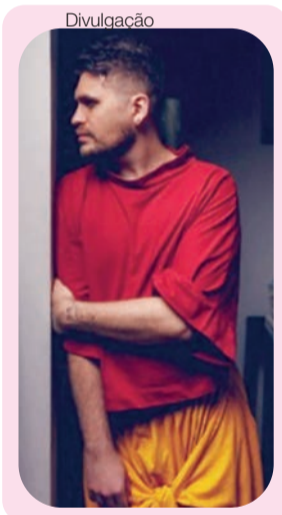
1. Com o tema 'Sustentabilidade socioeconômica do Patrimônio Cultural', o IPHAN lançou a 35ª edição do Prêmio Rodrigo Melo Franco de Andrade. A premiação reconhece, em nível nacional, ações de excelência para preservação e promoção do Patrimônio Cultural Brasileiro. O edital foi publicado no Diário Oficial da União (DOU) e está disponível no site do Iphan. Nesta edição haverá cinco comissões regionais, responsáveis por selecionar 50 ações para a etapa nacional. Serão escolhidas 10 iniciativas em cada região, sendo cinco em cada categoria. As inscrições seguem até o dia 11 de julho.

2. Neste ano, as premiações na etapa regional, receberão o valor de R\$ 1 mil, cada. Já na etapa nacional, serão selecionadas 10 ações com prêmios de até R\$ 30 mil, nas categorias: pessoas físicas (naturais) e pessoas jurídicas. As ações podem ter como objeto os bens de natureza material ou imaterial, individualmente ou em conjunto. Estão incluídas as formas de expressão, os modos de criar, fazer e viver. O edital também contempla criações científicas, artísticas e tecnológicas, bem como objetos, documentos, e ainda, edificações, conjuntos urbanos e sítios de valor histórico, artístico, arqueológico e científico.

#### Ação lúdica e divertida

Hoje, das 9h às 13h, o Sicoob UniCentro Br e a Unimed Goiânia, realizam no Jardim Botânico de Goiânia, uma ação lúdica e divertida em comemoração ao Dia Internacional do Cooperativismo, chancelado pela Organização das Cooperativas do Brasil (OCB). Será oferecida uma oficina gratuita para as crianças, que poderão construir seus brinquedos com materiais recicláveis. Durante o evento, serão plantadas 30 mudas de orquídeas, doadas pela instituição.

**CRUEL** - Logo mais, às 14h, acontece o lançamento do livro o "Cruel", escrito por Diogo Locci, editora, Folhas de Relva, na Casa das Rosas, durante a Feira de Editoras Independentes. O livro traz ilustrações criadas pela artista plástica Liz Under, prefácio assinado pela escritora, dramaturga e mestre em Literatura e Crítica Literária, Priscila Gontijo. A ilustração da capa é a tela Pássaro Preto, do editor, escritor e artista plástico Alexandre Staut



Divulgação

Flávio Camargo



**ANIVERSÁRIO** - O compositor Henrique Castro comemorou a chegada de seus 28 anos, na Azzure Club, com direito a show de Gian & Giovanni e presença vip de David Brazil. O tocantinense é compositor, dono de grandes sucessos, e celebra uma parceria com Henrique & Juliano, lançando a moda "Tá sofrendo porque quer", divulgada pela Workshow. Na foto, David Brazil, Henrique e a dupla sertaneja Gian & Giovanni

## Vitrine

■ **VOCÊ SABIA?** O alho elimina o excesso de gordura no corpo.  
■ **FESTA JUNINA NA EJOX** - O professor de Jiu-jitsu Rodolfo Ferreira Souza, dono da Academia Ejox, promove logo mais, a partir das 15h, uma festa junina para alunos familiares e comunidade do Setor Loteamento Tropical Verde, com renda destinada para o Projeto Social Ejox que ajuda 77 crianças com aulas de jiu jitsu que precisam de ajuda financeira para continuarem o curso.  
■ **ROCK NO CERRADO** - Neste sábado (02), Digão, vocalista e guitarrista da banda Raimundos, aterrissa em Goiânia para celebrar o aniversário de 27 anos, do Bar Cerrado Cervejaria, acompanhado da banda Os Spoilers, em uma noite com muito rock'n'roll, dos anos 80, 90 e 2000, nacional e internacional. As portas do Cerrado estarão abertas a partir das 18h. Ingressos pelo Sympla, no Cerrado e na Umuarama Harley-Davidson.

Arquivo



**ANIVERSARIANTE DO DIA** - Neste sábado, 02 de julho, os cumprimentos são para a bancária aposentada, Maria do Rosário de Fátima Spíndola, ela completa 75 anos de vida bem vivida. A data será celebrada com os filhos, Alessandro Spíndola, Jamersom Spíndola e Michelle Spíndola, mais os netos, Vitor, Gabriela, Júlia, Jamersom Filho e Mariana, a nora Renata, familiares e amigos próximos. Feliz aniversário!

## FORMOSA/GO

EDITAL ÚNICO DE LEILÃO  
Edital Especial Associação de Poupança e Empréstimo - POUPEX  
Lei nº 9.514/97 e Lei nº 10.931/04

ORLANDO ARAUJO DOS SANTOS, Leiloeiro Público Oficial, inscrito na Junta Comercial do Estado de Goiás-GO, sob o nº 072/020 autorizado pela proprietária Associação de Poupança e Empréstimo - POUPEX, CNPJ/MF nº 00.655.522/0001-21, com endereço à Av. Duque de Caxias, s/nº, SMU, Brasília/DF, CEP: 70.630-902, tendo havido inadimplência de obrigações contratuais, garantidas pela alienação fiduciária dos imóveis abaixo relacionados e consolidada a posse dos mesmos ao credor fiduciário, pelo cumprimento do art. 28 da Lei 9.514/97 e cumprindo o disposto no art. 27 da mesma lei, torna público que colocará a **Venda em Leilão Público, o(s) seguinte(s) bem(ns) imóvel(is): ITEM Nº 1: ANTERIOR ADQUIRENTE FIDUCIARTE (EX-MUTUÁRIO): Sra. MARILIA FALCOMER PONTES, CPF nº 394.920.601-91, RG. nº 876.314 SESPDS/DF, brasileira, servidora pública e ISMAR GERALDO DE PAIVA, CPF nº 261.937.521-53, RG nº 1.456.661 DGPC/GO, brasileiro, servidor público, casados, residentes na Avenida Cristalina 500, Quadra B, Residencial Vitória, Setor Sul, Formosa-GO. IMÓVEL:** Um lote de terreno nesta cidade no loteamento Jardim das Américas, identificado pelo nº 06 (seis) da Quadra nº 01 (um), do loteamento denominado Jardim das Américas, 3ª Zona Urbana desta cidade, com os seguintes limites e medidas: - Frente para a rua Panamá, medindo 14,00mts (quatorze metros); Fundo com o lote nº 05 (cinco); medindo 14,00mts (quatorze metros); Lado direito, com o lote nº 08 (oito); medindo 30,00mts (trinta metros) e pelo lado esquerdo, com os lotes n.ºs 03 e 04 (três e quatro); medindo 30,00mts (trinta metros); Totalizando uma área de 420,00mts² (quatrocentos e vinte metros quadrados) de extensão superficial. **AV-3-M-9.263** - Proceder-se a esta averbação para constar uma construção no imóvel, uma edificação em alvenaria de natureza Residencial, localizada a Rua Panamá s/nº, identificada pelo lote 06(seis), da Quadra nº 01(hum), Loteamento denominado JARDIM DAS AMERICAS, nesta cidade de Formosa-GO, com uma área edificada de 70,00m² (setenta metros quadrados) de extensão superficial. **CONTENDO:** 01(uma) garagem, 01(uma) sala, 02(dois) quartos, 01(um) banheiro, 01(uma) cozinha, 01(uma) área de serviço, cobertura plan, forro gesso, pintura lavável, piso cerâmica, instalação elétrica e hidro-sanitária completa, encontra-se em via pavimentada. Situada a Rua Panamá, nº 07, na Quadra 01, Lote 06, no loteamento denominado Jardim das Américas, FORMOSA/GO - CEP: 73803-368. Tudo de conformidade com a Matrícula Nº 9.263, AV-3-M-9.263 e AV-4-M-9.263 do 1º Tabelionato de Notas e Registro de Imóveis de Formosa/GO. **VALORES:** 1º leilão valor mínimo de venda: R\$285.279,12 (duzentos e oitenta e cinco, duzentos e setenta e nove reais e doze centavos), 2º leilão valor mínimo de venda: R\$453.423,32 (quatrocentos e cinquenta e três mil, quatrocentos e vinte e três reais e trinta e dois centavos), acrescidos de atualização até a data do leilão. **DATAS DOS LEILÕES:** 1º leilão com encerramento em 15/07/2022 às 11h00 e o 2º leilão, não havendo lances no primeiro, no dia 22/07/2022 às 11h00. **LOCAL:** online no site [www.oaleiloes.com.br](http://www.oaleiloes.com.br). **CONDIÇÕES DO LEILÃO:** O pagamento é total à vista. O arrematante pagará, no prazo de 2 (duas) horas, o valor do sinal na conta bancária da Associação de Poupança e Empréstimo - POUPEX, e o valor da comissão do leiloeiro, paga diretamente ao leiloeiro, mediante transferência bancária, sendo de 5% (cinco por cento) cada um, e ainda, em até 72 (setenta e duas) horas o valor restante do arremate. As orientações para o pagamento serão enviadas após a arrematação. Não será aceito financiamento, parcelamento, saldo de FGTS, ou qualquer outra modalidade de crédito. **DEBITOS DO IMÓVEL:** a) cabem ao arrematante as providências e o pagamento despesas de transferência de propriedade e registro, assim como de quaisquer débitos inclusive junto ao Poder Público (IPTU/ITL), Corpo de Bombeiros, taxas de condomínio, companhia de água e energia elétrica, se houver; b) Após os leilões será extinta a dívida decorrente da operação de alienação fiduciária, observando o disposto no art. 27 e parágrafos da Lei 9.514/97; c) o imóvel é vendido no estado em que se encontra, de: legalização, manutenção, conservação e ocupação (Ad Corpus), a desocupação é por conta do arrematante; d) cabem ao arrematante as providências e despesas de transferência de propriedade e registro em Cartório, assim como: taxas de condomínio, companhia de água e energia elétrica, se houver. **PARTICIPAÇÃO NO LEILÃO:** a) Em caso de problemas técnicos, exclusivamente do sistema do leiloeiro, ou força maior, para a realização dos leilões nas datas estipuladas, esses serão transferidos para o dia útil seguinte, nas mesmas condições e horários, cabendo aos interessados entrar em contato com o leiloeiro, estando desde já notificados; b) O leilão será realizado nas modalidades presencial e online, simultaneamente; c) A abertura do leilão online será após a publicação deste edital encerrando-se no dia e hora estipulados, ou até não haver mais lances; d) Para participação online o cadastramento deve ser realizado em até três horas de antecedência, conforme as orientações constantes no site: [WWW.OALEILUES.COM.BR](http://WWW.OALEILUES.COM.BR), após o prazo o pedido poderá não ser processado. **INFORMAÇÕES:** adicionais obrigatórias sobre o leilão, pagamento, participação, cadastramento e lances no site: [www.oaleiloes.com.br](http://www.oaleiloes.com.br) ou por **WhatsApp (61) 9.99170-0685**, (61) 3208-4981 ou, também, com a N&N Assessoria e Consultoria Empresarial SS LTDA 61-3223-2205 ou 61-9.8434-4438 e com a POUPEX 61-3314-7753.

Formosa/GO, 22 de junho de 2022  
Orlando Araújo dos Santos

## Em vídeo, Piquet é homofóbico com Hamilton e insulta Rosberg

Novas imagens da polêmica entrevista de Nelson Piquet vieram à tona, outra vez usando um insulto racial em referência a Lewis Hamilton, juntamente com um comentário homofóbico.

No início desta semana, Piquet recebeu diversas críticas depois que surgiram imagens do final de 2021 dele discutindo o confronto entre Hamilton e Max Verstappen em Silverstone no ano passado.

Ele chamou Hamilton, que é o primeiro e único piloto negro da F1, de "neguinho" e ao ser acusado de injúria racial de "pretinho" se defendeu dizendo que a palavra em questão é um coloquialismo português comum usado como sinônimo de 'cara' ou 'pessoa'.

Ele se desculpou pela observação "impensada", mas também quis "condenar qualquer sugestão de que a palavra foi usada por mim com o objetivo de menosprezar um piloto por causa de sua cor de pele".

Eis que agora, surgiram



imagens de uma nova entrevista, também em 2021, onde Piquet usa a mesma palavra novamente em referência a Hamilton.

Em certo momento da entrevista, Piquet é perguntado sobre a temporada de 1982 e o que achava do campeão daquele ano, Keke Rosberg. Curto e grosso, ele afirmou que Keke 'era um bosta'.

Em seguida, ele o compara com o filho, Nico Rosberg, campeão mundial de F1 em 2016. "O Keke? Era um bosta, não tinha valor nenhum. É que nem o filho dele [Nico]. Ganhou um campeonato. O 'neguinho' devia estar dando mais c\* naquela época, aí tava meio ruim", disse Nelson Piquet.

gazetadoestado.com.br

# 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](mailto:adao@gazetadoestado.com.br)

**VICE PRESIDENTE**  
Nana Gonçalves  
[nana@gazetadoestado.com.br](mailto:nana@gazetadoestado.com.br)

**COMERCIAL**  
Tel: (62) 3249-8883  
[comercial@gazetadoestado.com.br](mailto:comercial@gazetadoestado.com.br)

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

**REDAÇÃO**  
[redacao@gazetadoestado.com.br](mailto:redacao@gazetadoestado.com.br)

**DISTRIBUIÇÃO**  
[go@gazetadoestado.com.br](mailto:go@gazetadoestado.com.br)  
[df@gazetadoestado.com.br](mailto: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](mailto:eube.messias@gazetadoestado.com.br)



## Artigo

### Vôlei: Contribuindo para a saúde física, social e mental

■ Marcelo Carneiro

UM DOS ESPORTES QUE MAIS DEU MEDALHAS PARA O BRASIL DURANTE A HISTÓRIA DOS JOGOS OLÍMPICOS, TEM UMA DATA ESPECIAL. O Dia Nacional do Vôlei, celebrado dia 27 de junho, surgiu com o objetivo de divulgar o esporte entre os brasileiros. A modalidade foi criada por volta de 1895 e tem contribuído diretamente para os pilares fundamentais da saúde pública, sendo: Físico, social e psicológico.

O vôlei tem sua importância desde o ensino básico ao lazer, e historicamente tem apresentado sua notoriedade nas competições de alta performance. Na escola essa modalidade tende a fortalecer a autoestima, cria o hábito do trabalho em equipes, favorece e estimula tanto a disciplina, quanto a organização, fatores que contribuem para a formação da cidadania.

O esporte não é limitado apenas a um grupo de pessoas, ou faixa etária, podendo ser praticado nas quadras, campos, piscinas, praças e na natureza, conforme a inten-

ção de cada praticante. Com esse caráter heterogêneo, o esporte é compreendido como fenômeno que apresenta diversas formas de manifestação, dentre elas: esporte educacional, esporte de participação e esporte de rendimento, podendo ser incluídas as manifestações de reabilitação.

Além disso, a prática da atividade física, favorece a queima de gorduras, aumenta a taxa metabólica, melhora o sistema cardiovascular e respiratório, aumenta a capacidade aeróbica, estimula a sinapse dos neurônios, fortalece os agrupamentos musculares elevando os níveis de força, melhora a cognição, noção de espaço temporal, lateralidade e coordenação motora; auxiliando na redução de doenças ocasionadas pelo sedentarismo. A níveis psicológicos o vôlei tende a cooperar com melhora da capacidade de liderança, cooperação, humor, autoconfiança, autoestima, motivação e alivia o estresse.

Mesmo com tantos benefícios apontados, é importante prestar atenção aos cuidados com o esporte.

Igual a todo exercício deve-se tomar alguns cuidados importantes. Como, consultar um médico é essencial, além de fazer aquecimentos, alongamentos, descansar o suficiente após a prática, se alimentar adequadamente pré e pós treino, também contribuem para a prática do vôlei. Mesmo com a atividade física, é importante manter as atividades de musculação, saber conciliá-las contribuirá eminentemente para a saúde integral dos praticantes.

A atividade é de fácil acesso para a população. É bastante tranquilo encontrar um espaço pela cidade para praticar a atividade, como: parques, clubes e praças na cidade. Uma ótima escolha para a prática do vôlei é ao ar livre e de forma gratuita, aproveitando um tempo de 30 à 50 minutos. Já para o vôlei de areia, o tempo recomendado é sempre menor, sendo importante respeitar os nossos limites físicos e lembrar de manter uma boa hidratação.

MARCELO CARNEIRO,  
PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
DA ESTÁCIO  
E MESTRE EM  
EDUCAÇÃO FÍSICA



## Artigo

### A Importância do Esporte na vida das pessoas

■ Washington Xavier

A PRÁTICA DE ESPORTES BENEFICIA GRANDIOSAMENTE AS PESSOAS E A SOCIEDADE, POIS REDUZ O SURGIMENTO DE DOENÇAS, CONTRIBUI PARA A FORMAÇÃO FÍSICA E PSÍQUICA ALÉM DE DESENVOLVER E MELHORAR TAIS FORMAÇÕES.

A prática de esportes traz inúmeras vantagens para a saúde, tanto do corpo quanto da mente. Em uma sociedade em que problemas como obesidade, hipertensão e doenças cardíacas são cada vez mais comuns, fica evidente a necessidade de fomentar práticas saudáveis. Sendo o esporte a mais vantajosa delas. Jogos, brincadeiras e competições ensinam de forma natural e prazerosa como levar uma vida ativa e equilibrada. Outrossim, é possível salientar o caráter social das práticas esportivas, que é um excelente caminho para o jovem ocupar a mente e desenvolver o corpo.

A criança que pratica esporte aprende a trabalhar em equipe e desenvolve bons hábitos de convívio social. Hábitos que fomentam a inclusão e o trabalho em equipe, que por sua vez

têm um papel importante na luta contra a violência e a marginalização.

Dentro da categoria do esporte tem o Karatê que é uma arte marcial milenar, que teve origem no Japão, mais especificamente na Ilha de Okinawa. Inicialmente desenvolvido para autodefesa, uma vez que armas de fogo foram proibidas na região na qual foi criado, o esporte passou a ser praticado com enfoque em educação física com o passar dos anos. Como se chama uma pessoa que pratica karatê? Indicado para homens, mulheres, crianças e pessoas de todas as idades, quem pratica essa arte leva o nome de karateca. Já o local onde acontecem os treinos, leva o nome de DOJO.

O Karatê tem como benefícios para o praticante a disciplina, o autocontrole, a coordenação motora, lateralidade, motricidade, autoestima, autoconfiança e concentração. É um esporte muito procurado por crianças e adolescentes.

Em Goiânia abriu mais um Centro de treinamento que é a DOJO XAVIER, da Sensei Hiorrana Xavier faixa preta 1º dan, cursando 5º período do curso de Educação Física na Faculdade Estácio de Sá, e é uma

atleta com Dislexia. DOJO Xavier é um Projeto Social com a parceria da Vigésima Primeira Igreja Presbiteriana Renovada.

Uma das principais vantagens do karatê é o desenvolvimento e fortalecimento de uma autoestima saudável, esse esporte fortaleceu a atleta quando a mesma entrou no karatê. Possuidora de dislexia, sofreu muito com bullying e baixo auto estima. Mas venceu e hoje está ajudando outras crianças.

Vale lembrar aos pais que a infância é o período mais adequado para o início de atividades saudáveis, pois a criança está aberta para a aprendizagem de novos conceitos. É importante que as pessoas que cercam essas crianças, tenham hábitos saudáveis de alimentação e atividade física, pois são seus modelos no processo de formação. Assim, de nada adianta colocar a criança para iniciar um esporte, se o exemplo em casa é o oposto. A criança segue modelos, em especial aqueles que vêm de casa, portanto, dê um bom exemplo para seu filho, praticando atividades físicas e tendo hábitos saudáveis de vida, com moderação e bom senso.

WASHINGTON XAVIER



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

### Sérum Facial Vitamina C10 é novidade na linha de autocuidados faciais da Raavi

Criado para atuar na uniformização, hidratação e prevenção de sinais do tempo na pele, o Sérum Facial Vitamina C da Raavi possui 10% de Ácido Ascórbico puro e estabilizado e é enriquecido com enriquecida com Ácido Ferúlico, Extrato Glicólico de Tomate e Vitamina E

Ideal para o skincare diário, o **Sérum Facial Vitamina C** da Raavi possui 10% de Ácido Ascórbico puro e estabilizado. Uniformiza o tom da pele e reduz hiperpigmentações. A fórmula enriquecida com Ácido Ferúlico, Extrato Glicólico de Tomate e Vitamina E, ativos altamente hidratantes e antioxidantes que previnem os sinais do tempo na pele.

Ativos: 10% Vitamina C e Ácido Ferúlico

Preço sugerido: **R\$ 59,00**

A Vitamina C possui uma ação antioxidante forte e eficaz, que ajuda na produção do colágeno natural do organismo e colabora na diminuição dos radicais livres, além de ter ação inibidora na formação de melanina, o que beneficia a luminosidade da pele, deixando-a mais viçosa, bonita e com aparência saudável.

Ácido Ferúlico - É um potente antioxidante, que fornece hidrogênio para neutralizar os radicais livres. Age como substância estabilizadora e reparadora, além de ajudar a potencializar a proteção da pele em conjunto com o protetor solar. Ácido Ferúlico potencializa os efeitos da Vitamina C para a pele do rosto. Essa dupla de ativos confere máxima atividade antioxidante e iluminadora para a pele.

CANAL DE LOJA PRÓPRIO: <http://loja.grupobioclean.com.br/raavi>

SAC +55 11 2236-5888 | [sac@raavidermocosmeticos.com.br](mailto:sac@raavidermocosmeticos.com.br)

<https://www.raavidermocosmeticos.com.br/>

<https://www.instagram.com/raavidermocosmeticos/>

<https://www.youtube.com/c/RaaviDermocosm%C3%A9ticos>

Hashtags: #raavi #raavidermocosméticos



### Protocolos termogênicos: uma forma de potencializar a redução de medidas no inverno

Produtos com pimenta na composição fazem parte dos protocolos profissionais que prometem redução de centímetros nas medidas

A Raavi Dermocosméticos

reformulou os produtos da linha termogênica, composta por itens para profissionais e um home care. A principal mudança nas fórmulas está no aumento da

concentração de pimenta preta. A combinação do ativo com os outros componentes não é menos importante. A fórmula conta com gengibre e um blend de extratos vegetais (arnica, castanha-da-Índia, centella asiática, cavalinha, alga fucus, hera, ervamate), que estimula o metabolismo, a circulação e o sistema linfático. A Coezima Q-10, outra queridinha quando o assunto é a renovação celular, o ativo também promove a elasticidade e evita o ressecamento, melhorando o aspecto irregular da pele. Em casa,

a dica é usar o Gel Redutor Termogênico antes da atividade física ou para complementar o protocolo de redução de medidas feito por profissional.

**Creme de Massagem de Pimenta Preta Raavi – Profissional – 500g – Preço sugerido: R\$47,90 ou 1kg**

Preço sugerido: **R\$91,60**

**O Gel Redutor Termogênico Raavi – 200g - Preço sugerido: R\$ 55,40**

Promove o aumento da micro-circulação sanguínea superficial, potencializando a oxigenação dos tecidos e aumentando o gasto energético celular. Seus ingredientes termogênicos facilitam a permeação dos outros ativos, especialmente da Cafeína, aumentando o tônus da pele, eliminando toxinas e reduzindo medidas.





## PUBLICIDADE LEGAL

(62) 3249-8883 - EDITAIS@GAZETADOESTADO.COM.BR



ASSINADO ELETRONICAMENTE  
POR CERTIFICAÇÃO DIGITAL  
CONFORME LEI 13.818/2019



VERIFICAÇÃO  
ACESSE: VERIFICADOR.ITI.GOV.BR

O ÚNICO DIÁRIO QUE CIRCULA NA CAPITAL  
E NO INTERIOR, ATENDE A LEI DE  
PUBLICAÇÃO LEGAL

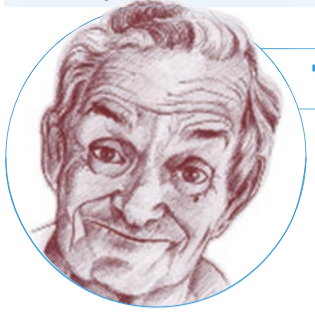
Leia e anuncie!

FAÇA SEU EDITAL OU BALANÇO NO

# Gazeta

do Estado

**O Gazeta do Estado está apto e atualizado com as novas exigências da lei para a publicidade legal em jornais (balanços e editais). Somos o único jornal de grande circulação, que circula em Goiás, Tocantins e Distrito Federal.**



## TEIXEIRA MENDES CONTA

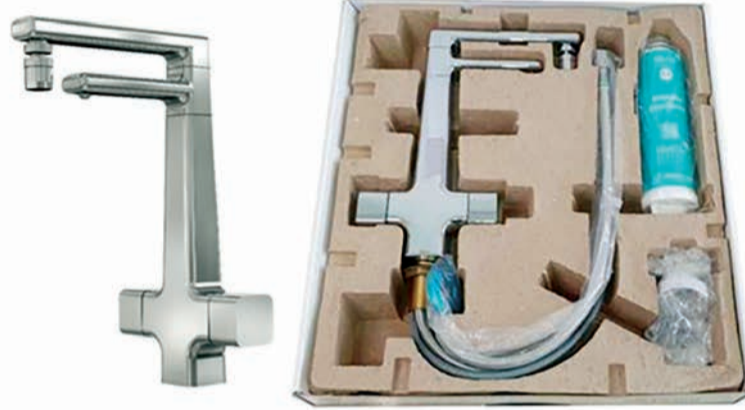
Um prefeito, de uma determinada cidade do interior manda seu secretário comprar mil torneiras. O secretário assustado perguntou ao prefeito o motivo e o prefeito responde:  
- Hoje eu fui ao médico dos óios e ele falou que eu tenho 1000 pia.

## CASAS & MARCAS

■ Maria Reis

Divulgação

mariareisjornalista6@gmail.com



Fani Metais lança torneira com purificador de água oculto

**TORNEIRA 1880 C380** - A Fani Metais e Acessórios expande a sua linha de torneiras com filtro, com uma nova opção que permite a instalação do elemento filtrante embaixo da pia, a torneira 1880 C380, uma solução 2 em 1 que combina as duas bicas com saída para água comum e filtrada. A dupla função, não apresentou extravagâncias no desenho, resultando num produto minimalista. Certificada pelo INMETRO, a torneira possui volantes com 1/4 de volta, bicas móveis 360° e arejador articulável, que proporcionam mobilidade e conforto na higienização dos alimentos e lavagem das louças. O elemento filtrante acompanha o metal e os flexíveis de inox na embalagem, bastando posteriormente realizar a troca/atualização do refil no período indicado pelo fabricante. Outro diferencial da nova torneira com filtro oculto é o 'berço' da embalagem que acomoda o metal, as conexões e o elemento filtrante, produzido totalmente em polpa moldada. Além de ser um produto reciclado, reciclável e biodegradável, trata-se de uma alternativa mais sustentável e econômica em relação aos 'berços' de plástico feito de poliestireno ou polipropileno expandido.

Incorporadora Yutá lança apartamentos smarts EM OITO TAMANHOS DIFERENTES - A

incorporadora Yutá, em parceria com a Ética Incorporadora e a EMIBM Engenharia, lança o Urban Garden, na T-44, no Setor Bueno, em Goiânia. A proposta inclui a entrega de fechadura digital à preparação para receber sistemas de som e câmera.

O empreendimento será composto por apartamentos

smart, com oito tamanhos diferentes, de 46,16 a 137,53 metros quadrados (m²). As unidades devem possuir uma infraestrutura de casa inteligente pronta para uso.



A nova plataforma Oddie chega em Goiás



**FACILITA CONEXÃO ENTRE CLIENTES E PRESTADORES DE SERVIÇOS** - A nova

plataforma Oddie chegou em Goiás, visando facilitar a conexão entre clientes e profissionais que prestam serviços em vários segmentos. A plataforma oferta mais de 300 opções de trabalhadores, como diaristas, eletricitas,

encanadores, manicures, marceneiros, mecânicos, pedreiros, pintores, entre outros. No site, os fornecedores serão avaliados pelos clientes, com notas de qualidade de serviço e disponibilização do WhatsApp. Para saber mais e contratar, acesse o link: <https://oddie.com.br>

## Mercado & Marketing

**BOUTIQUE PET** - Aberta recentemente em Goiânia, a Pose Pet, localizada no Setor Oeste. O local atende cães de pequeno porte, e os tutores encontram acessórios, produtos para alimentação saudável, um spa com banhos terapêuticos, tosas especiais e higiene bucal. A boutique oferece ainda uma novidade: serviços jurídicos como emissão de documentos para viagem, orientação jurídica em caso de guarda compartilhada e viagens para os pets.

## resumo de novelas

### Resumo A Favorita



#### Além da ilusão

■ Isadora fica sem entender as atitudes de Joaquim. Margô decide se inscrever no concurso da rádio. Benê sofre com a rejeição de Olívia. Joaquim procura seus documentos na casa de Rafael. Violeta demite Benê. Matias se irrita com o novo enfermeiro. Davi ouve Isadora maldizer o suposto assassino de Elisa e se en-

tristece. Eugênio e Úrsula se casam. Lucinha observa, triste, o time de futebol treinando. Bento consegue dar mais passos com a ajuda de Silvana. Lorenzo e Letícia namoram. Rafael Antunes chega à tecelagem e é recebido por Joaquim. Joaquim acolhe Rafael Antunes e vibra com a possibilidade de derrotar Davi.

#### Cara e Coragem

■ Pat e Moa decidem se afastar e não tocam no assunto. Jonathan comenta com Ítalo que Clarice não confiava em Leonardo. Alfredo sente um mal-estar e fica preocupado. Lou se recusa a falar para Renan sobre Pat. Moa teme que Rebeca use a queda de Chiquinho contra ele na audiência. Danilo se declara

para Rebeca. Regina entrega um celular para Dagmar e a instrui sobre o que dizer quando entrarem em contato com ela. Martha fica aliviada quando Ítalo chega a SG com Jonathan. Pat lembra do beijo em Moa e pede para conversar com Alfredo. Leonardo revela a Ítalo que Jonathan foi casado com Clarice.

#### Carinha de Anjo



#### Pantanal

■ O Velho do Rio diz a Juma que ela o trouxe de volta à vida. Mariana diz a Irma que notou os olhares que ela e Trindade trocaram durante a cantoria. Guta revela a Marcelo que o pai deles é um grileiro e suspeita de que Juma e Alcides saibam mais de Tenório do que eles. Mariana pergunta a Jove se ele acha possível Madeleine es-

tar viva. Trindade pede a Irma que arrume um barco para eles ficarem sozinhos, sem ninguém por perto. Zuleica está preocupada com Marcelo. Mariana conversa com José Leôncio sobre a relação de Jove com Juma. Juma conta a Jove que o Velho do Rio orientou que ela ficasse na tapera, mas que tivesse um filho.



**HORÓSCOPO**

**Áries (21 mar. a 20 abr.)**  
Um grupo de pessoas pode ser desmembrado ou passar por definições significativas. Mas o fato é que você precisa olhar atentamente para os recursos materiais. Renovar as ideias e promover passos diferentes são atitudes essenciais neste novo ciclo.

**Touro (21 abr. a 20 mai.)**  
É um dia de mudanças e imprevistos. É preciso preservar a sua imagem e ter atenção com quedas ou acidentes. O céu pede de você mais coragem para mudar todos os planos e seguir a sua jornada de uma forma nova.

**Gêmeos (21 mai. a 20 jun.)**  
Hoje ficam evidentes os desafios emocionais que você vem enfrentando para interagir com algumas pessoas. É momento de promover novas ideias e de romper com estruturas que não agregam mais com os novos valores que ingressaram em seu íntimo.

**Câncer (21 jun. a 21 jul.)**  
Por mais que você tente manter algumas estruturas, o fato é que as mudanças são inevitáveis, exigindo que você assuma novas direções. Neste processo, é natural algumas pessoas serem cortadas do seu convívio ou dos seus projetos.

**Leão (22 jul. a 22 ago.)**  
Uma conversa sincera com uma pessoa vai ajudá-lo a tomar novas direções. O futuro é impactado, trazendo a necessidade de renovar tudo completamente. A flexibilidade vai ajudá-lo a romper relações e contatos com pessoas. Examine as suas crenças.

**Virgem (23 ago. a 22 set.)**  
Você tem uma ideia sobre o seu trabalho, porém o céu pede habilidades para romper com crenças ou posturas rígidas. É importante abandonar um julgamento para que possa desenvolver todo o seu potencial. Faça a sua parte e faça o que é certo.

**Libra (23 set. a 22 out.)**  
É um dia de imprevistos e de mudanças que impactam o seu bem-estar. Busque compreender fatores da sua vida que não estão sob seu controle e, a partir de novas posturas, solte todas as amarras. É preciso dar atenção aos afetos.

**Escorpião (23 out. a 21 nov.)**  
Uma pessoa importante em sua trajetória está resistente a mudar e a seguir com leveza diante das mudanças e imprevistos. Tudo isso o afeta diretamente, mas é preciso amadurecer e entender que cada um tem o seu processo.

**Sagitário (22 nov. a 21 dez.)**  
Uma pessoa importante em sua trajetória está resistente a mudar e a seguir com leveza diante das mudanças e imprevistos. Tudo isso o afeta diretamente, mas é preciso amadurecer e entender que cada um tem o seu processo.

**Capricórnio (22 dez. a 20 jan)**  
Você está preocupado com questões materiais. É preciso entender as mudanças pelas quais vem passando, sejam elas profissionais ou financeiras. Os acontecimentos vêm para deixar claro o que é essencial. Desapegue-se de julgamentos e da rigidez.

**Aquário (21 jan. a 19 fev.)**  
Você tinha um plano para essa fase da sua vida e os imprevistos tornaram tudo frágil e sensível. É preciso ter habilidade emocional para interagir com as mudanças de uma forma mais leve. A ansiedade e a vontade de controlar só vão piorar a situação.

**Peixes (20 fev. a 20 mar.)**  
As pessoas do seu convívio são difíceis de se relacionar ou é você quem cria resistência a lidar com situações novas. Examine com sinceridade onde você está vibrando. Busque a flexibilidade, porque o controle dessa situação é ilusório.

**QUADRINHOS**

**Peanuts**



**BESTEIROL DO SEU DEDÉ**

Eu reclamo que tudo na minha vida está dando errado. E quando algo dá certo, já penso que tem alguma coisa errada.

**PASSATEMPO**

**PROBLEMAS DE LÓGICA**

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Resolva o passatempo, preenchendo o quadro. Coloque S (Sim) em todas as afirmações e complete com N (Não) os quadrinhos restantes (veja o exemplo). Para isso, use sempre a lógica.

**Vestidos de festa**

Vera e outras duas mulheres estão se preparando para ir a uma festa. Cada qual usará um vestido de cor diferente e com um detalhe também diverso. Considerando as dicas, descubra o nome de cada mulher e o detalhe e a cor do vestido que irá usar.



1. Luciene estará com um vestido de detalhes em renda.
2. O vestido preto possui transparências nos braços e nas costas.
3. Marilda irá usar um vestido branco.

Nome	Detalhe	Cor		
		Bordado	Renda	Transparência
Luciene		N	S	N
Marilda			N	
Vera			N	
Cor	Branco			
	Cor-de-rosa			
	Preto			

Nome	Detalhe	Cor

CHEGOU O **LIVRÃO** PARA VOCÊ QUE É FÃ DECLARADO DO **GABIGOL**

PIXEL

POSTERS EXCLUSIVOS  
PASSATEMPOS  
E MAIS

HISTÓRIAS E CONHECIMENTOS SOBRE O ÍDOLO DO FLAMENGO

FACEBOOK: /EDITORAPIXEL  
INSTAGRAM: @EDITORAPIXEL

PIXEL

**Solução**

Nome	Detalhe	Cor
Luciene	Bordado	Preto
Marilda	Renda	Cor-de-rosa
Vera	Transparência	Branco