

TERÇA-FEIRA, 18 DE JULHO DE 2023 • ANO XXXI • EDIÇÃO N° 3895

## Teve início a 1ª edição do Julho das Pretas de Piraquara

DIVULGAÇÃO



A ação é uma iniciativa criada em 2013, pela Odara Instituto da Mulher Negra, em homenagem ao dia 25 de Julho

Página 5

## Greca lança serviço de bicicletas compartilhadas com sistema inédito em Curitiba

JOSÉ FERNANDO OGURA/SMCS



Prefeito Rafael Greca acompanhado da Representante da Tembici, Vereadores e outras autoridades, lança o novo serviço de bicicletas compartilhadas da Tembici

Página 4

## Piraquara realizou a XIV Conferência Municipal de Assistência Social

Página 2

## Programa Conecta Pinhais leva internet pública para diversos pontos na cidade

PMP



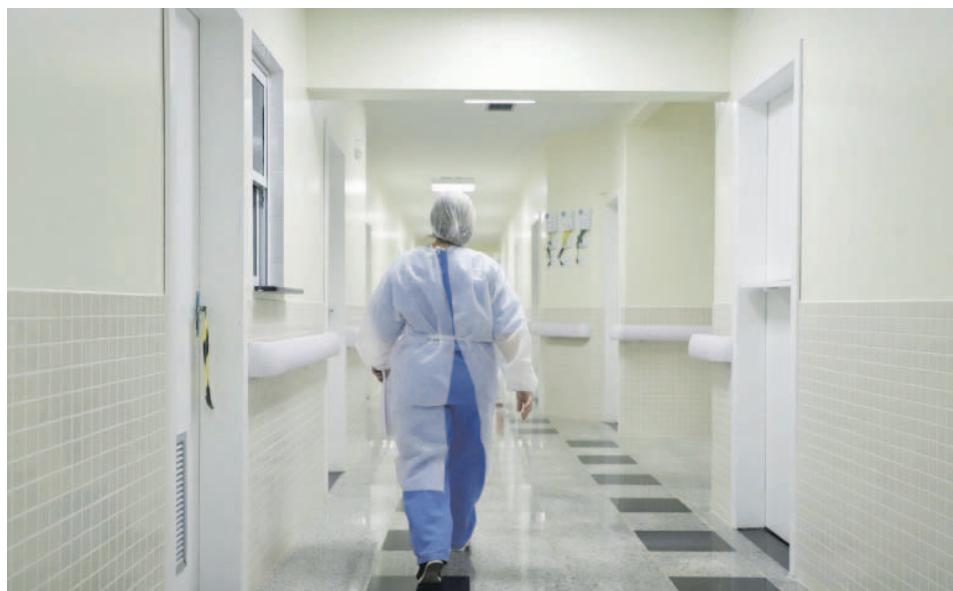
Com um investimento de aproximadamente R\$ 3 milhões, o serviço já contempla 79 unidades da administração municipal, com 321 pontos instalados

Página 3

Paraná

## Mutirão da Agência do Trabalhador de Curitiba oferta 400 vagas de trabalho na saúde

JOSÉ FERNANDO OGURA/ARQUIVO AEN



Esse será o primeiro mutirão realizado em Curitiba focado em vagas existentes na área da saúde

Página 5

## 4 mitos e verdades sobre ganho e perda de peso no inverno

Página 6

## Bastidores

## Projeto quer proteger idosos de Curitiba contra golpe do consignado

CARLOS COSTA/CMC



A Câmara Municipal de Curitiba (CMC) discute um projeto de lei com o objetivo de proteger a pessoa idosa contra procedimentos irregulares e abusivos na contratação de empréstimo consignado, de cartão de crédito consignado ou de outro serviço com desconto na folha de pagamento. De iniciativa do vereador Mauro Ignácio (União), a proposta seria aplicada aos produtos ofertados por empresas financeiras com sede em qualquer município do país, desde que a pessoa idosa contratante resida em Curitiba.

O autor aponta que em Curitiba "centenas de consumidores lesados, especialmente os destinatários deste projeto de lei, já procuraram o órgão de proteção ao consumidor, o Procon-PR, para fazer reclamações relativas a fraudes em contratos de empréstimos consignados".

### Deputado Ney Leprevost (União) envia expediente ao Procon requerendo que notifique e multe aplicativos de mototáxi

O deputado Ney Leprevost (União), coordenador da Frente Parlamentar da Medicina na Assembleia Legislativa, realizou na última quarta-feira, dia 12, uma audiência pública para discutir os riscos e impactos da liberação indiscriminada do serviço de mototáxi nos grandes centros urbanos do Paraná e a relação entre os acidentes e a sobrecarga do Sistema Único de Saúde (SUS). Na oportunidade, médicos, socorristas, bombeiros, especialistas em trânsito e policiais apresentaram dados concretos e alarmantes sobre acidentes envolvendo mototáxis.

### Proposta criação de semana de valorização de pais atípicos

Desde a segunda quinzena de junho, tramita na Câmara Municipal de Curitiba (CMC) o projeto de lei que institui, no calendário oficial da cidade, a "Semana Municipal Mãe e Pai +". O objetivo é promover a conscientização da sociedade sobre os desafios enfrentados diariamente por pais e mães atípicos, aqueles que cuidam dos filhos com deficiência. A proposta estabelece que a "Semana Pai e Mãe +" será realizada anualmente na terceira semana de setembro. O objetivo da lei, se aprovada, é a promoção e a valorização dos pais e mães atípicos, a criação de políticas públicas de inclusão social e de amparo à família da pessoa com deficiência e a conscientização sobre os desafios enfrentados pelas famílias atípicas.

### Assembleia chega aos 169 anos mais moderna e próxima da população

"O clima de euforia se estabeleceu em Curitiba e no Paraná em geral, em decorrência da instalação e funcionamento de um governo próprio e de uma Assembleia Legislativa com autonomia de decretar leis que consultassem os superiores interesses da terra e da gente paranaense". Esse era o ambiente em 1854, quando o Estado tinha pouco mais de 62 mil habitantes, Curitiba possuía 308 casas e outras 50 em construção e o Paraná ganhava a sua primeira Assembleia Legislativa, na época chamada de Assembleia Provincial.

### 18 de Julho

Dia Internacional de Nelson Mandela; Dia Nacional do Trovador; Dia de São Francisco Solano.

## Piraquara realizou a XIV Conferência Municipal de Assistência Social

DIVULGAÇÃO



O tema desse ano foi: "Reconstruindo o Suas: o Suas que temos e o Suas que queremos"

**A** Prefeitura de Piraquara, por meio da Secretaria Municipal de Assistência Social e Conselho Municipal de Assistência Social realizaram a XIV Conferência Municipal de Assistência Social.

O tema desse ano foi: "Reconstruindo o Suas: o Suas que temos e o Suas que queremos".

A programação do dia contou com palestra magna do assistente social e conselheiro do Conselho Estadual de Assistência Social- CEAS- Adrianis Gaudino da Silva Junior, o qual aprofundou sobre a temática do encontro com riquíssimas contribuições.

O evento também contou com as belíssimas apresentações culturais e depoimentos de jovens que tiveram suas vidas impactadas a partir do aces-

so aos serviços e programas da política de assistência social.

A plenária final teve a escuta das propostas mais importantes para o município, sendo a Conferência um espaço de debate e avaliação da Política de Assistência Social, com o objetivo de propor novas formas de atendimento para fortalecer e ampliar os direitos dos seus usuários.

Fizeram-se presentes representantes das entidades da rede de proteção de Piraquara, pessoas assistidas pela assistência social, Conselho Tutelar, representantes das secretarias municipais e, população interessada contabilizando mais de 180 pessoas presentes.

A abertura contou com a participação da Primeira Dama e Secretária de Desenvolvimento Econômico, Creusa

Nogueira Fróes, que representou o Prefeito de Piraquara, Josimar Fróes, o Vice Prefeito, Rivas, a Secretária Municipal de Assistência Social, Cíntia Aparecida Batista, e a Presidente do Conselho Municipal de Assistência Social, Rebekka Rinklin Alves, a representante dos assistidos pelo suas e conselheira municipal, Graciosa Pagliari, o representante do conselho estadual, Edson Aparecido Alencar, a conselheira municipal, Sandra Aparecida de Souza Alves Bertoldo, o representante dos trabalhadores do SUAS e conselheiro municipal, Guilherme Vojciechowski, e o escolhido que que representará o município na Conferência Estadual, Benjamin Eduardo Félix Nascimento, e sua suplente Roseli do Rocio Sampaio dos Santos.

### Expediente

TERÇA-FEIRA, 18 DE JULHO DE 2023 • ANO XXXI • EDIÇÃO Nº 3895

#### ADMINISTRAÇÃO, COMERCIAL E REDAÇÃO

RMC PUBLICIDADE EIRELI - CNPJ: 16.549.502/0001-06  
FONE/FAX: (41) 3667-1900 - E-MAIL: EDICAO@AGORAPARANA.COM.BR

#### E-MAIL FINANCIERO, ADMINISTRAÇÃO E COMERCIAL:

ADM@AGORAPARANA.COM.BR - HTTP://WWW.AGORAPARANA.COM.BR

#### ORÇAMENTO DE ANÚNCIOS: SÚMULAS-IAP, EDITAIS E OUTROS

SOLICITAR NO E-MAIL: ADM@AGORAPARANA.COM.BR

#### DIRETOR PRESIDENTE: SADY RICARDO DOS SANTOS NETO

#### EDITOR-CHEFE JORNALISTA RESPONSÁVEL: ALIANA MACHADO - MTB 0011858/PR

#### CIRCULAÇÃO:

PINHAIS, SÃO JOSÉ DOS PINHAIS, CURITIBA, PIRAQUARA, QUATRO BARRAS, CAMPINA GRANDE DO SUL, ARAUCÁRIA, ALMIRANTE TAMANDARÉ, COLOMBO, FAZENDA RIO GRANDE, RIO BRANCO DO SUL, LAPA.

O CONTEÚDO DAS MATERIAS ASSINADAS É DE INTEIRA RESPONSABILIDADE DE SEUS AUTORES NÃO EXPRESSANDO NECESSARIAMENTE A OPINIÃO DO JORNAL.

# Programa Conecta Pinhais leva internet pública para diversos pontos na cidade

*Iniciativa disponibiliza gratuitamente o acesso wi-fi em todos os prédios públicos, incluindo espaços de lazer*

Todas as unidades de ensino e de saúde de Pinhais já contam com a rede pública de internet implementada pela Prefeitura, por meio do programa Conecta Pinhais. A iniciativa tem como objetivo disponibilizar, gratuitamente, o acesso à população, equipes de trabalho e usuários dos serviços em todos os prédios com atendimento ao público. Para se conectar, basta procurar a rede Conecta\_Pinhais em seu dispositivo, através das configurações de wi-fi do aparelho.

Segundo a Secretaria Municipal de Administração (Semad), a solução não se restringe apenas ao atendimento do público externo, visa também a conexão de professores, alunos e pais de alunos nas mais de 40 unidades de ensino da rede municipal, com wi-fi na sala de aula. Com um investimento de aproximadamente R\$ 3 milhões, o serviço já contempla 79 unidades da administração municipal, com 321 pontos instalados. Além das escolas, creches e unidades de saúde, incluindo a UPA e o Hospital Municipal, a internet pública está disponível no Parque das Águas, Bos-



Com um investimento de aproximadamente R\$ 3 milhões, o serviço já contempla 79 unidades da administração municipal, com 321 pontos instalados

ques Bordignon, Jerivá e Municipal, Armazém da Família, todos os Cras, Centro da Juventude e diversos outros locais.

## COMO CONECTAR

- Aponte a câmera do seu dispositivo para o QR CODE ou no menu de conexões, WIFI e selecione a rede "Conecta\_Pinhais".
- Faça o login utilizando suas redes sociais ou um endereço de e-mail para liberar o acesso.
- Em caso de dúvidas siga as instruções detalhadas abaixo:

- Após conectar na rede Conecta\_Pinhais será apresentada uma tela de login, se não apresentar, será exibido um popup com os dizeres "Fazer login na rede Conecta\_Pinhais", Toque neste popup para ser direcionado a página de login.
- Caso já possua cadastro é só digitar o seu Email e sua Senha, aceitar o Termo e Condições e em "FAZER LOGIN" que o sistema já irá identificar o usuário e será exibido uma mensagem de boas vindas.

## SE NÃO POSSUIR CADASTRO:

- Aceite os Termos de uso.
- Escolha por qual meio deseja fazer a autenticação:
- Autenticar com Facebook:
- Autentique seu Facebook no navegador do seu aparelho;
- Conceda as autorizações que serão solicitadas para a liberação do acesso.
- Em alguns casos informações adicionais sobre o usuário poderão ser solicitadas;
- Autenticar com um e-mail:
- No primeiro acesso clique na opção "Registre-se para acesso para convidado"
- Preencha o formulário de registro;
- Toque no botão "Registrar - se";
- Toque no botão "Fazer o login";
- Leia as Políticas de Uso Aceitável;
- Toque no botão "Aceitar". Em caso de dúvidas siga as instruções detalhadas abaixo:

Após conectar na rede "Conecta\_Pinhais", será apresentada uma tela de login. Se for exibido um popup com os dizeres "Fazer login na rede

Conecta\_Pinhais", clique neste popup para ser direcionado à página de login.

Caso já possua cadastro, basta digitar seu E-mail e Senha que o sistema irá identificar o usuário, exibindo uma mensagem de boas-vindas.

Se não possuir cadastro, você deve:

- Aceitar os termos e condições de uso, clicando no checkbox;
- Escolher o meio de autenticação (E-mail ou mídias sociais);
- Para autenticar com um e-mail: no primeiro acesso, clique na opção "Registre-se para acesso para convidado" e preencha as informações de cadastro; depois aceite os termos de uso e clique em "Fazer login".
- Para autenticar com mídias sociais: escolha por qual mídia social deseja ingressar e será solicitada a autenticação dela; depois, é necessário conceder as autorizações que serão solicitadas, para a liberação do acesso.

Em alguns casos, informações adicionais sobre o usuário poderão ser solicitadas.

# Projeto da deputada Flávia Francischini (União) institui o Dia do Mototurismo no calendário oficial do Estado

A deputada estadual Flávia Francischini (União) apresentou projeto de lei para instituir o Dia do Mototurismo no Paraná, a ser realizado anualmente em 23 de agosto. A data também passa a integrar o Calendário Oficial de Eventos do Estado do Paraná.

O objetivo da parlamentar é incentivar a prática do mototurismo que tem ampla relevância para a cultura do estado, além de homenagear os motociclistas paranaenses e aqueles que sob rodas visitam o Paraná.

A escolha da data, explica Flávia, é o registro mais antigo que se tem, em solos bra-



O objetivo da parlamentar é incentivar a prática do mototurismo que tem ampla relevância para a cultura do estado, além de homenagear os motociclistas paranaenses e aqueles que sob rodas visitam o Paraná

sileiros, de uma viagem de motocicleta. No dia 23 de agosto de 1923 os paranaenses Ricardo Wagner e Afonso Lange pilotaram uma Harley-Davidson 16-F e uma Indian Scout, em mais de 200 km, saindo de Ponta Grossa, passando por Curitiba e chegando em Antonina.

"Para os padrões atuais, parece algo tranquilo. Entretanto, na década de 20, esse plano era um verdadeiro desafio. A falta de estradas asfaltadas, estrutura ferroviária e a baixa velocidade das motos complicavam o cenário. O resultado foi uma viagem de quatro dias: dois de ida e dois de volta", conta Flávia.

# Greca lança serviço de bicicletas compartilhadas com sistema inédito em Curitiba

**O** prefeito Rafael Greca e a diretora de Relações Externas da Tembici, Juliana Minorello, colocaram em operação nesta segunda-feira (17) 250 bicicletas públicas distribuídas em 20 estações, em diversos endereços da cidade.

O sistema de bicicletas compartilhadas com estações fixas, inédito em Curitiba, fortalece a ciclomobilidade como componente relevante da intermodalidade do transporte público curitibano. "A ideia é colocar bicicletas compartilhadas para estimular a ciclomobilidade como modal de transporte, com estações próximas aos terminais e na área central da cidade. Até o final de agosto, outras 250 bicicletas elétricas entrarão em operação", explicou o prefeito.

A Tembici, empresa líder em tecnologia para micromobilidade na América Latina, trouxe um diferencial para Curitiba, o plano gratuito de 10 dez dias. "Estamos entusiasmados em anunciar o lançamento do projeto de bicicletas compartilhadas em Curitiba, cidade referência em planejamento urbano e mobilidade sustentável e

JOSE FERNANDO OGURA/SMCS



Prefeito Rafael Greca acompanhado da Representante da Tembici, Vereadores e outras autoridades, lança o novo serviço de bicicletas compartilhadas da Tembici

inteligente no país. Em celebração ao lançamento do serviço, os usuários têm à disposição um plano especial com 10 dias grátis para experimentação", contou Juliana.

Esta é a primeira fase do contrato da Prefeitura e Tembici, em que os usuários terão à disposição 250 bicicletas mecânicas. Até o fim de agosto, 250 bicicletas elétricas e estações de carregamento

entrarão em operação na cidade em diversos endereços. No total, os curitibanos e turistas terão à disposição 500 bicicletas compartilhadas disponíveis para locação por meio de aplicativo. Todas as bicicletas têm GPS para evitar furtos ou vandalismo. "O serviço tem índice de vandalismo inferior a 0,02%", esclarece a diretora. Para utilizar as bicicletas compartilhadas,

basta baixar o aplicativo Tembici, fazer um cadastro, selecionar Curitiba, e escolher os planos oferecidos. O app está disponível nas plataformas Android, pela Google Play e iOS, na Apple Store. O serviço funcionará de forma ininterrupta, 24 horas, sete dias por semana. As bicicletas podem ser desbloqueadas por QR Code, ou pelo teclado disponível nas vagas de cada uma das bikes. Ao finalizar o uso, as bikes devem ser devolvidas obrigatoriamente em uma das estações.

## ESTAÇÕES

Os endereços das estações foram definidos em conjunto pela Tembici e técnicos do Instituto de Pesquisa e Planejamento Urbano de Curitiba (Ippuc) e da Setran, com base em critérios de proximidade à infraestrutura ciclovíaria, possibilidades de maior demanda e respeito às questões urbanísticas da cidade. O sistema possibilita a conexão a diferentes modais com estações próximas de importantes conexões com o transporte público por estações-tubo e terminais como Cabral, Portão, Guadalupe e Campina do Siqueira, além da Estação Rodoviária.

**Piraquara  
Refis  
2023**

Com você em dia,  
nossa cidade fica  
cada dia melhor.

Fique livre das dívidas e ajude  
na educação, infraestrutura,  
saúde e no desenvolvimento de  
Piraquara.

Aproveite os descontos sobre juros e multas:

à vista  
**90%**

Até 3x  
**80%**

Até 6x  
**70%**

Até 12x  
**60%**

Até 18x  
**50%**



Garanta seu desconto até 30/11.

Para mais informações, acesse [piraquara.pr.gov.br](http://piraquara.pr.gov.br)



**PIRAQUARA**  
PREFEITURA

O filme explora o homem, o artista, o cientista e o inventor Leonardo Da Vinci, interpretado por Luca Argentero. O protagonista é a mente de Leonardo, um espaço que o acompanha na evocação dos momentos mais significativos de sua vida, um lugar vasto e abstrato em que a natureza e as cenas interiores convivem e o seu gênio ganha vida.



Paraná

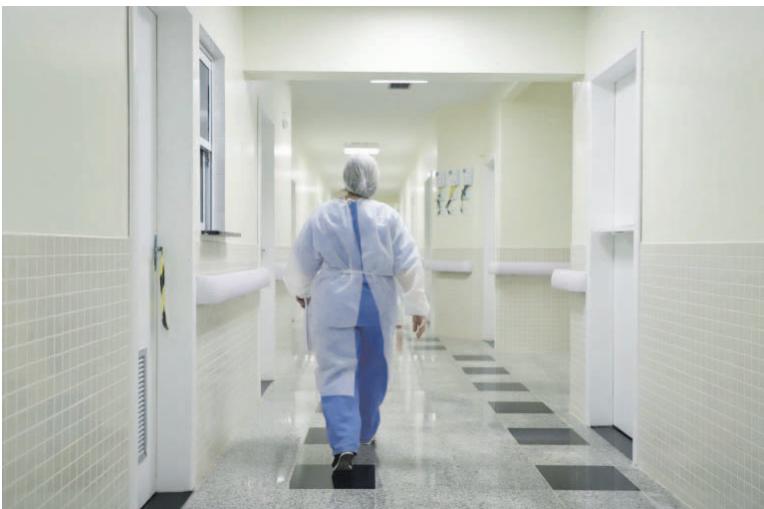
## Mutirão da Agência do Trabalhador de Curitiba oferta 400 vagas de trabalho na saúde

*São mais de 400 vagas oferecidas por 15 clínicas e hospitais de Curitiba, com oportunidades para diversas funções, como enfermagem, auxiliar de enfermagem, auxiliar de limpeza, entre outras*

**O** Governo do Paraná, através da Secretaria de Estado do Trabalho, Qualificação e Renda (SETR), promove, nesta quarta-feira (19), o Mutirão de Empregos da Saúde. A ação acontece na Agência do Trabalhador Central de Curitiba, das 9h às 16h, com senhas para atendimento entregues até 12h.

São mais de 400 vagas oferecidas por 15 clínicas e hospitais de Curitiba, com oportunidades para diversas funções, como enfermagem, auxiliar de enfermagem, auxiliar de limpeza, entre outras. Esse será o primeiro mutirão realizado em Curitiba focado em vagas existentes na área da saúde. Para o gerente da Agência do Traba-

JOSE FERNANDO OGURA/ARQUIVO AEN



Esse será o primeiro mutirão realizado em Curitiba focado em vagas existentes na área da saúde

lhador Central de Curitiba, Rafael Santos, a promoção de mutirões setorizados é importante para diversificar as vagas oferecidas no Sine estadual e

também reforçar a disponibilidade da rede em intermediar mão de obra de maneira regular. "Contatos com hospitais e clínicas sempre foram feitos de

maneira recorrente pela agência, pois existem muitas oportunidades em aberto. Porém, para dar maior destaque ao processo seletivo deste e de outros setores, vamos concentrar as ações em datas específicas", comenta. "Comparecer a um evento aumenta muito a chance de recolocação no mercado, pois o trabalhador pode participar de vários processos seletivos no mesmo dia. E, para quem emprega, a existência de um banco de candidatos aptos é importante para dar celeridade ao preenchimento de novos postos de trabalhos", complementa.

### OUTRAS VAGAS

Além do mutirão, as Agênci-

ias do Trabalhador do Paraná e postos avançados começaram a semana com a oferta de 14.701 vagas de emprego com carteira assinada. A maior parte é para auxiliar de linha de produção, com 3.547 oportunidades.

Na sequência, aparecem as funções de magarefe, com 378 vagas, abatedor de porco (330) e safrista, com 310.

Na Capital, a Agência do Trabalhador Central oferta 102 vagas para preenchimento imediato, com procura por trabalhadores para as funções de açougueiro (34), cozinheiro geral (33), ajudante de carga e descarga (25), assistente de mídias sociais (06) e técnico em enfermagem (04).

## Teve início a 1ª edição do Julho das Pretas de Piraquara

DIVULGAÇÃO



A ação é uma iniciativa criada em 2013, pela Odara - Instituto da Mulher Negra, em homenagem ao dia 25 de Julho

A Prefeitura de Piraquara, por meio da Secretaria de Cultura, Esporte e Lazer, realizou na Praça CEU, no Guarituba, o primeiro encontro, da 1ª edição, do Julho das Pretas no município. Na oportunidade, a Coordenadoria de Políticas de Promoção de Igualdade Racial de Piraquara lançou o "Projeto Empodera Pretas de Piraquara" com o tema "Visibilidade e Respeito". O Julho das Pretas, é o mês em que são promovidas ações que discutem a realidade das mulheres negras no Brasil e quais políticas afirmativas e de reparação histórica devem surgir ou defender para os próximos passos.

A ação é uma iniciativa criada em 2013, pela Odara - Instituto da Mulher Negra, em homenagem ao dia 25 de Julho, data em que se celebra o Dia Internacional das Mulheres

Negras, Latinas e Caribenhas. No Brasil, a data também presta uma homenagem a Tereza de Benguela, uma liderança quilombola que é exemplo de força para as mulheres que sobrevi-

vem às sequelas da colonização. O primeiro encontrou contou com a presença da Secretária de Assistência Social de Piraquara, Cintia Aparecida Batista e da psicóloga Sabrina Martins

de Souza, falando sobre autoestima e empoderamento.

### CONFIRA O CRONOGRAMA

22/07 - Desfile na abertura do evento de capoeira e fala sobre o Dia Internacional das Mulheres Negras, Latinas e Caribenhas;

28/07 - Apresentação Cultural (desfile de moda) no Encontro Não ao Feminicídio, na Câmara de Vereadores de Piraquara, às 8h.

Todos os encontros terão início às 18h30, no Centro de Artes e Esportes Unificado - CEU, localizado na Rua Juri Danilenko, nº 3460, no bairro Guarituba.

NOTÍCIAS ON-LINE

**www.agoraparana.com.br**

# Greca apresenta novas placas de nomenclatura de ruas em Curitiba

**A** Praça 29 de Março e as esquinas da Brigadeiro Franco com Martim Afonso, nas Mercês, ganharam, nesta segunda-feira (17), os novos modelos de placas de nomenclatura de ruas que estão em implantação na cidade. As novas placas, com letras refletivas e fonte de tamanho maior, foram mostradas pelo prefeito Rafael Greca, durante os eventos de lançamento das bicicletas compartilhadas, que entram em operação nesta semana, e de apresentação do novo modelo de ônibus elétricos, da fabricante Eletra, que passa a ser testado na cidade.

"A renovação das placas de Curitiba faz parte da urbanidade. Toda cidade civilizada tem nomes de ruas visíveis. Estamos substituindo a sinalização de nomenclatura de ruas por placas refletivas. A ideia é que as nove mil ruas de Curitiba tenham nome, números e sejam identificadas facilmente pelos correios e pelas pessoas que circulam pelas vias de nossa cidade". É a primeira renovação

JOSÉ FERNANDO GURAY/SMCS



É a primeira renovação do sistema de identificação de vias de Curitiba em 26 anos

do sistema de identificação de vias de Curitiba em 26 anos. O projeto que define o modelo de placas padrão da cidade, com fundo azul e letras brancas, data de 1997. Seguindo modelo definido pelo Instituto de Pesquisa e Planejamento

Urbano de Curitiba (Ippuc), as placas têm mantida a base azul royal (Pantone 286C) e os nomes de ruas em letras brancas. As fontes Arial Rounded MT agora são refletivas e com tamanho aumentado de 45mm para 52mm.

## GEORREFERENCIADAS

Nesta primeira fase, estão sendo implantadas 3.179 placas de nomenclatura em cruzamentos dos principais eixos de circulação viária da cidade. A implantação está sendo feita pela empresa MM2, contrata-

da via pregão eletrônico, com fiscalização pela Setran, que gerencia o contrato. No total, o contrato prevê, ao longo de dois anos, a implantação de 52.347 placas, das quais 51.112 em postes da Copel e 1.235 em postes de semáforos. As novas placas são mapeadas por suas coordenadas geográficas. As informações com imagens, data de instalação e tipos de placas, repassadas pela empresa, irão compor um mapa georreferenciado a ser produzido pelo Ippuc.

## MANUTENÇÃO

Os espaços para publicidade junto a placas de nomenclatura de ruas estão previstos como parte de um contrato de concessão dos serviços cujo edital de licitação, ainda em fase de elaboração, deve ser lançado até o fim deste ano pela Secretaria Municipal de Defesa Social e Trânsito (SMDT). Na futura concessão, a manutenção de todo o enxoval de placas de ruas de cidade será condicionante para exploração de publicidade.

## 4 mitos e verdades sobre ganho e perda de peso no inverno

*No frio, o metabolismo acelera, podendo atingir um aumento de até 10% da queima calórica*



Confira os 4 maiores mitos e verdades sobre a perda ou o ganho de peso durante a estação

temperaturas, o corpo passa a necessitar de mais energia para gerar calor e manter a temperatura corporal adequada. Como nossa energia vem do que comemos e de nossas reservas de energia, o organismo manda sinais para aumentar a fome. No entanto, essa energia a mais que ingerimos é gasta na produção de calor. O problema é quando o consumo de alimentos ultrapassa a necessidade real do organismo.

**Pessoas engordam no inverno porque sentem mais fome**

**Mito:** Com a redução das

ba descontando na comida, explica Claudia Chang.

### O organismo precisa de mais comida no inverno

**Verdade:** A comida serve como um combustível para produção de calor no nosso corpo. Sendo assim, a necessidade de se alimentar se torna maior para elevar a temperatura corporal. Segundo a endocrinologista, estudos com animais indicam que há um aumento da ingestão de alimentos durante a exposição às baixas temperaturas. "Entretanto, esse maior consumo é acompanhado por um aumento da taxa metabólica basal (energia que o corpo gasta em repouso), o que mantém um equilíbrio e não leva ao ganho de peso".

**O inverno é uma excelente época para emagrecer**

**Verdade:** Neste período, o

metabolismo acelera, já que o corpo precisa produzir mais calor. Este processo ativa mecanismos que estimulam a queima de gorduras acumuladas, podendo atingir um aumento de até 10% da queima calórica. No entanto, para isso ocorrer, é fundamental manter uma alimentação equilibrada e não exagerar nos fondue e chocolate quente.

**Podemos treinar menos no inverno, já que o frio acelera o metabolismo**

**Mito:** "Com o metabolismo mais acelerado, a prática de atividade física trará mais resultado para o emagrecimento. Até porque não devemos esquecer que exercitar o corpo não é só pela estética, mas para manter a saúde física, mental e, consequentemente, uma boa qualidade de vida", conclui Claudia Chang.

# Defesa Civil distribui telhas para ajudar atingidos pelos ventos em Guaratuba e Morretes

Foram 1.560 telhas para Guaratuba e Morretes, que agora atenderão a população mais vulnerável afetada pelos fortes ventos. O Litoral foi impactado por rajadas intensas de vento no dia 13, quando o sistema do ciclone se aproximou do Paraná

**A** Coordenadoria da Defesa Civil do Paraná entregou na sexta-feira (14) e no sábado (15) telhas a dois municípios do Litoral atingidos pelos ventos da última semana e que registraram danos severos. Foram 1.560 telhas para Guaratuba e para Morretes, que agora atenderão a população mais vulnerável afetada pelos fortes ventos.

Os municípios registraram, respectivamente, 312 e 3.555 pessoas afetadas. O Litoral foi impactado por rajadas intensas de vento no dia 13, quando o sistema do ciclone se aproximou do Paraná. A semana foi marcada por diversos estragos causados por fortes rajadas de vento que atingiram o Paraná.

Os ventos foram causados por um ciclone extratropical que provocou problemas em toda a região Sul. No Paraná, 27 municípios registraram



A semana foi marcada por diversos estragos causados por fortes rajadas de vento que atingiram o Paraná

danos e atendimentos da Defesa Civil, como deslizamentos, quedas de árvore e interrupção no fornecimento de energia elétrica e água.

Ao todo, mais de 1.700 profissionais da Copel foram mobilizados para atender os 700 mil consumidores que, em algum momento, chegaram a ser afetados pelo temporal de grandes proporções. Os serviços já estão todos restabelecidos.

## SERVIÇO DIÁRIO

O Cegerd (Centro Estadual de Gerenciamento de Riscos e Desastres), da Defesa Civil, acompanha 24 horas por dia as situações que possam causar desastres. As informações meteorológicas são recebidas de instituições, com o Simepar, que subsidiam os alertas que são enviados à população.

Atualmente o serviço de atendimento novo de alertas foi ampliado e além do SMS é possível receber alertas por WhatsApp e Telegram.

## ORÇAMENTO DE ANÚNCIOS:

Súmulas-IAP, Editais e outros.

Solicitar no e-mail: [adm@agoraparana.com.br](mailto:adm@agoraparana.com.br)

## Horóscopo do Dia

### Áries



Foco e energia estão em alta. Aproveite oportunidades!

### Touro



Estabilidade e prosperidade te esperam. Persista!

### Gêmeos



Comunicação em destaque. Expressse com clareza.

### Câncer



Intuição aguçada. Confie em seus sentimentos.

### Leão



Brilhe e conquiste corações. O sucesso é seu!

### Virgem



Detalhes são importantes. Organize-se com cuidado.

### Libra



Relacionamentos em destaque. Harmonia é a chave.

### Escorpião



Transformações à vista. Renove-se interiormente.

### Sagitário



Aventuras te esperam. Explore novos horizontes!

### Capricórnio



Conquistas no trabalho. Persista em seus objetivos.

### Aquário



Mesmo com o aumento das responsabilidades, você cumpre com sua agenda sem stress.

### Peixes



Intuição e sensibilidade aguçadas. Confie em si mesmo.

## Luiz Fernando de Souza Jamur



Cumprimentos do jornal ao competentíssimo Luiz Fernando de Souza Jamur, secretário de governo da Prefeitura de Curitiba e presidente do Instituto de Pesquisa e Planejamento Urbano de Curitiba (Ippuc), que completou mais um ano de vida nessa segunda-feira (17). Jamur, desejo a você muita saúde e conquistas! Parabéns!

## Marcia Ferreira



Nessa segunda-feira (17), minha querida amiga e ex-vereadora de Pinhais Marcia Ferreira aniversariou. Desejo muita alegria em sua vida e que você realize todos os seus sonhos!

## SadyRicardo

sadyricardo.sr@gmail.com



## Josimar Fróes

Quero parabenizar o prefeito de Piraquara Josimar Fróes pelo seu aniversário celebrado nessa sexta-feira (14). Sua dedicação e comprometimento com esse lindo município são admiráveis, e temos certeza de que Piraquara só tem a ganhar com sua liderança e visão para o futuro. Desejo muito sucesso e saúde a você! Parabéns, meu querido amigo!

## Maria Priscila Alves Nabozni

Felicidades, minha querida amiga Maria Priscila, talentosa jornalista e ex-colaboradora do Agora Paraná, hoje proprietária da consagrada Agência Publicitária MAPA, que agencia o competente e dinâmico prefeito de Piraquara Josimar Fróes. Parabéns pelas suas conquistas e que venham muitos e muitos anos de sucesso!

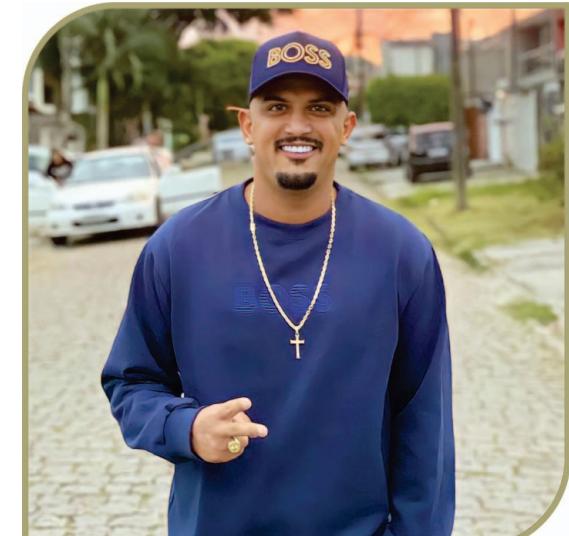


## Sabrina Strapasson



Feliz aniversário, Sabrina Strapasson! Desejo-lhe um dia repleto de alegrias e realizações. Parabéns pelo seu importante trabalho na área da saúde como enfermeira. Você merece toda nossa admiração e respeito!

## Israel Ribeiro



Israel Ribeiro, filho do vereador Joãozinho Ribeiro, aniversariou nessa segunda-feira (17). E gostaria de desejar muita alegria, saúde e realizações a você! Israel, continue sendo essa pessoa generosa, humilde e que gosta de ajudar ao próximo.