

QUINTA-FEIRA, 3 DE OUTUBRO DE 2024 • ANO XXXII • EDIÇÃO Nº 3970

**Brasil**

# Avião que vai repatriar brasileiros no Líbano segue para Beirute

FAB/DIVULGAÇÃO



A maior comunidade de brasileiros no Oriente Médio atualmente está no Líbano

Página 5

**Paraná**

# Transporte coletivo da Região Metropolitana de Curitiba será gratuito na eleição

AMEP



A regra de gratuidade será válida a partir da zero hora até as 23h59, cobrindo todo o período de votação

Página 5

**Hidrelétricas ainda são o pulmão do setor elétrico, afirma ministro Alexandre Silveira**

Página 4

## Segundo dia da Semana do Idoso na Assembleia inicia com o Curso Básico de Uso do Celular para população 60+

ORLANDO KISSNER/ALEP



Para a coordenadora de sustentabilidade social da Celepar, Luciana Aparecida Antunes Becker, o público alvo deste curso é de "uma geração que enfrentou muitas transformações na tecnologia"

Página 4

No dia 06 de outubro, vote

**PREFEITA PROFESSORA ROSA MARIA VICEMARCINHO**

# 55

**Pinhais no Rumo Certo**

Participe da nossa campanha:  
 @prefeitamosamaria f /rosamariapinhais (41) 99828-9350

Coligação Pinhais no Rumo Certo: PSD, PDT, Republicanos, PSB, Solidariedade, Federação PSDB/Cidadania e NOVO. CNPJ: 56.215.739/0001-75 - Valor unitário: R\$ 3.000,00

## Outubro Rosa: alimentos podem ajudar a prevenir o câncer de mama

DIVULGAÇÃO



A campanha Outubro Rosa de 2024 tem como foco conscientizar a população sobre o cuidado integral do câncer de mama e do colo do útero

Página 7

## Bastidores

**Outubro Rosa chama a atenção das mulheres sobre a importância da prevenção no combate ao câncer de mama**

ARTE: VINICIUS LEME



O câncer de mama é o tipo que mais acomete as mulheres no Brasil, segundo dados do Instituto Nacional do Câncer (INCA), que estima a ocorrência de 73.610 novos casos devem ser registrados só durante o ano de 2024. O número assusta e mostra como é importante se prevenir de todas as formas para não fazer parte desta perigosa estatística. Por isso, a Assembleia Legislativa do Paraná abraça mais uma vez essa causa e promove uma nova edição da campanha Outubro Rosa, com programação que inclui exposição fotográfica, distribuição de uma cartilha informativa e a promoção de um debate público com especialistas. Esse conjunto de ações, que tem como símbolo internacional um singelo e solidário laço cor-de-rosa, objetiva motivar e instrumentalizar a população e os profissionais de saúde sobre as ações de controle e o cuidado integral relativos ao câncer de mama, assim como, o do colo do útero, com foco na prevenção e na detecção precoce. Já no primeiro dia do mês o prédio da Casa de Leis, localizado no Centro Cívico, será iluminado de rosa, chamando a atenção da população para a importância de adotar medidas que protejam a saúde. Essa tonalidade permanecerá até o dia 15, quando dará lugar ao verde, símbolo da campanha Outubro Verde, que desperta a atenção para outra questão vital para a cidadania: a conscientização, valorização e defesa dos direitos das pessoas com nanismo.

**Em 5 anos e meio, 26,4 mil mulheres colocaram DIU pelo SUS no Paraná**

Um levantamento da Secretaria de Estado da Saúde (Sesa) revelou que nos últimos quatro anos 26,4 mil mulheres tiveram acesso ao planejamento reprodutivo e sexual na assistência ambulatorial garantido com a escolha do Dispositivo Intrauterino TCU 380 (DIU de cobre) no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). O DIU é um método contraceptivo reversível que apresenta alta eficácia, segurança e boa tolerância, possui longo tempo de atuação, sua inserção é um procedimento simples e tem poucas contraindicações para o uso. Focando na atenção integral à saúde da mulher e no planejamento familiar, a Linha de Cuidado Materno Infantil do Paraná organiza a oferta deste método nas unidades de saúde, maternidades e ambulatorios. A incorporação do método pelo Ministério da Saúde e atuação de médicos e enfermeiros para inserção do dispositivo resultou no aumento gradativo da procura e no atual número expressivo de mulheres utilizando o DIU. O volume de colocações apresentou alta expressiva a partir de 2021, quando ultrapassou a marca de 5 mil. O método foi disponibilizado pelo SUS a partir de 2017 - antes só era possível utilizá-lo pagando o dispositivo e a colocação na rede particular. Desde janeiro daquele ano até julho deste ano foram inseridos 30.725 DIUs pelo SUS no Paraná, com recorde em 2023 (6.410).

**03 de Outubro**

Dia do Petróleo Brasileiro; Dia Mundial do Dentista; Dia Nacional das Abelhas; Dia do Profissional de Organização; Dia de Santa Cândida.

**Chegada da Primavera: como cuidar da saúde respiratória**

*Professor de Fisioterapia e Nutrição ensinam estratégias para evitar o ressecamento das vias aéreas, prevenir crises alérgicas e hidratar corretamente o organismo*

**S**etembro começou com tempo seco, temperatura elevada e céu encoberto pela fumaça das queimadas. Se o clima durante o inverno chegou a ser sufocante, o que esperar da primavera?

De acordo com o Instituto Nacional de Meteorologia (Inmet), a nova estação começa com temperaturas mais amenas, mas a média dos próximos meses será de calor atípico em todo o país.

As condições climáticas e a poluição atmosférica associadas à baixa umidade do ar e às ondas de calor exigem cuidados extras com a saúde. Conhecida por ser a estação das alergias respiratórias, a primavera deste ano pode causar outros problemas: olhos, nariz e garganta secos (com possibilidade de sangramento), risco de desidratação em função das ondas de calor e agravamento dos casos de rinite, bronquite e asma.

**AS PRINCIPAIS DICAS SÃO:**

- Em dias secos, utilize umidificador de ambientes. Caso não tenha, deixe um balde ou bacia com água no local. A água que evapora aumenta um pouco a umidade do ar.
- Mantenha portas e janelas fechadas em dias ou horários com alta densidade de fumaça e poluição atmosférica.
- Se viajar para regiões afetadas pela fumaça dos incêndios, use máscaras ao para evitar a inalação de partículas.
- Reduza a exposição ao sol, evitando atividades ao ar livre em horários de radiação solar elevada.



Cuidar da alimentação e manter uma ingestão adequada de líquidos para a idade são recomendações essenciais

- Use protetor solar e hidratante corporal diariamente para cuidar da pele. Fora de casa, utilize boné, chapéu e óculos escuros.
- Fique atento aos sintomas de irritação nos olhos e garganta, alergias ou agravamento de problemas cardíacos, respiratórios e imunológicos.
- Se necessário, busque atendimento médico e mantenha os medicamentos prescritos sempre acessíveis para o caso de crises respiratórias agudas.

**HIDRATAÇÃO E ALIMENTAÇÃO**

Cuidar da alimentação e manter uma ingestão adequada de líquidos para a idade são recomendações essenciais, destaca o nutricionista Jhonathan Andrade, professor do curso de Nutrição do UniCuritiba.

Ele explica que "a boa hidratação

ajuda a manter as vias respiratórias úmidas, protegendo-as dos efeitos do clima seco. A escolha adequada dos alimentos também é fundamental. Durante o calor, prefira alimentos in natura ou minimamente processados, que são mais leves e fáceis de digerir."

Em casos de doenças pulmonares, a demanda energética do organismo aumenta significativamente, o que justifica a avaliação da "composição e massa corporal" do paciente.

Consumir vitaminas essenciais, como A (presente em cenouras, espinafre e abóbora), D (encontrada em peixes gordurosos como salmão e na exposição solar), E (abundante em nozes, sementes e azeite de oliva) e K (encontrada em vegetais de folhas verdes como couve e brócolis) é crucial para a saúde pulmonar.

**Expediente**

QUINTA-FEIRA, 3 DE OUTUBRO DE 2024 • ANO XXXII • EDIÇÃO Nº 3970

**ADMINISTRAÇÃO, COMERCIAL E REDAÇÃO**  
RMC PUBLICIDADE LTDA - CNPJ : 16.549.502/0001-06

FONE/FAX: (41) 3667-1900 - E-MAIL: EDICAO@AGORAPARANA.COM.BR

**E-MAIL FINANCEIRO, 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**

**EDITORA-CHEFE JORNALISTA RESPONSÁVEL:**  
ALIANA MACHADO - MTB 0011858/PR

**CIRCULAÇÃO:**

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

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

# Sem Lei Seca, Estado reforça policiamento nas eleições municipais de domingo

*Principal atuação das forças policiais será no combate a crimes eleitorais em cartórios eleitorais, locais de votação ou de apuração, vias públicas e estações de transporte. Além dos agentes da segurança pública e viaturas nas ruas e em locais de votação, aeronaves estarão de prontidão*

A Secretaria de Estado da Segurança Pública (Sesp) vai coordenar a Operação Eleições 2024 do Centro Integrado de Comando e Controle Regional (CICCR). Todas as forças de segurança terão representantes no local no próximo domingo (6), dia das eleições municipais, a fim de manter a ordem pública e combater crimes durante as eleições.

"Queremos que a eleição aconteça sem intercorrências. Teremos reforço policial em todas as regiões do Estado para garantir uma votação tranquila", afirmou o secretário de Segurança Pública, Hudson Teixeira.

A principal atuação das forças será no combate aos crimes eleitorais em cartórios eleitorais,



GERALDO BUBNIAK/AEN

Todo o plano da Operação Eleições 2024 foi elaborado de forma conjunta entre a Sesp, o Ministério da Justiça e Segurança Pública e demais secretarias estaduais

locais de votação ou de apuração, vias públicas e estações de transporte. Informações sobre a

atuação policial serão inseridas na Plataforma CórteX, ferramenta que agrega os dados relacio-

nados à operação. Além dos agentes da segurança pública e viaturas nas ruas e em locais de votação, aeronaves estarão de prontidão.

Todo o plano da Operação Eleições 2024 foi elaborado de forma conjunta entre a Sesp, o Ministério da Justiça e Segurança Pública e demais secretarias estaduais. Em nível nacional, toda a atividade será coordenada pelo Ministério da Justiça e Segurança Pública, por meio do Centro Integrado de Comando e Controle Nacional (CICCN), em Brasília.

## REVOGAÇÃO

A Sesp revogou a decisão de proibir a venda e consumo de bebidas alcólicas nas eleições

municipais de domingo (6). Com isso, a venda e consumo de bebidas estão autorizados em todo no Paraná na disputa do primeiro turno do pleito.

No início da tarde desta quarta-feira (6), a Sesp publicou resolução determinando a proibição das 8h às 18h de domingo. Porém, no meio da tarde, a secretaria reviu a decisão e derubou a proibição.

Ao revogar a proibição, o secretário estadual de Segurança Pública afirmou que o policiamento vai ser reforçado nas proximidades de estabelecimentos que comercializam bebidas alcólicas. Bem como daqueles onde, independente das eleições, não pode haver consumo, como é o caso dos postos de combustíveis.

# Presidente da Comissão de Orçamento adianta que anteprojeto da LOA para 2025 será lido em Plenário na segunda-feira (7)

*O deputado Luiz Claudio Romanelli (PSD) ainda afirma que será aberto aos parlamentares o prazo para apresentação de emendas ao Lei Orçamentária (LOA) para 2025*

O deputado Luiz Claudio Romanelli (PSD), presidente da Comissão do Orçamento da Assembleia Legislativa, adiantou nesta quarta-feira, 2, que na volta dos trabalhos do legislativo estadual na próxima segunda-feira, 7, o anteprojeto do governador Ratinho Junior (PSD) será lido em plenário e será aberto aos parlamentares o prazo para apresentação de emendas ao Lei Orçamentária (LOA) para 2025.

"Temos que formar uma comissão específica para a LOA, escolher um relator entre os membros da Comissão do Orçamento e na sequência abrir o prazo para apresentação de emendas. É um orçamento robusto na ordem de R\$ 78,7 bilhões que vamos debater na comissão as prioridades dos investimentos, além dos já previstos nas áreas de educação, saúde e segurança, por exemplo", disse Romanelli.

A LOA deve ser votada até as últimas sessões legislativas,



DIVULGAÇÃO/ASSESSORIA PARLAMENTAR

"Temos que formar uma comissão específica para a LOA, escolher um relator entre os membros da Comissão do Orçamento e na sequência abrir o prazo para apresentação de emendas", disse Romanelli

estima a receita e fixa as despesas do orçamento estadual e prevê para 2025 um aumento de quase 60% nos investimentos em relação a 2024."A retomada da capacidade dos investimentos do Estado vem se consolidando nos últimos anos e, em parceria com a Assembleia Legislativa, resulta em mais moradia, mais estrutura para a saúde, educação e segurança pública e melhorias na

infraestrutura, na mobilidade urbana, meio ambiente e qualidade de vida em todas as cidades do Paraná".

## AUMENTO DE 15%

Para 2025, o orçamento previsto será de R\$ 78,7 bilhões - 15% maior que a LOA de 2024, o que significa um aumento de R\$ 10 bilhões no orçamento de um ano para o outro. "O Paraná

é um estado diferenciado, bate recordes na geração de empregos e nos investimentos públicos e privados. O orçamento nestes anos espelha o potencial econômico e social do estado", disse Romanelli.

Os R\$ 75,6 bilhões de receitas previstas serão usados no pagamento de pessoal e encargos sociais, juros e outras despesas correntes. Além disso, outros R\$ 3,1 bilhões são destinados para investimentos das empresas públicas. Já para a saúde, educação e segurança pública, a LOA prevê um crescimento de 14,7%.

## EDUCAÇÃO E SAÚDE

Na educação, a proposta orçamentária prevê R\$ 18,6 bilhões, aumento de 16,8% em relação ao orçamento de 2024. Na saúde, a projeção é de uma despesa de R\$ 9,3 bilhões, um aumento de 17,4%.

Na segurança pública, o orçamento previsto é de R\$ 6,4 bilhões. Nas ciências e tecnologia - o que inclui as universidades estaduais - o direcionamento será de R\$ 4,3 bilhões. Tam-

bém se destacam infraestrutura e logística (R\$ 1,86 bilhão) e agricultura e abastecimento (R\$ 1,2 bilhão).

"Novamente destaco que em ciências e tecnologia, temos um grande e considerável avanço desde 2020. O que ressalta a importância das duas áreas e das universidades estaduais na execução das ações do governo que requerem estudos, pesquisas e técnicos preparados, especializados e qualificados para trabalhar nesta nova frente tecnológica, na economia verde e no enfrentamento das assimetrias regionais e das desigualdades sociais. São desafios do nosso tempo e precisamos dar respostas mais céleres", destaca Romanelli.

Quanto aos poderes, os orçamentos do Legislativo, Judiciário e Ministério Público obedecerão os limites da Receita Geral do Tesouro Estadual estabelecidos na LDO 2025: legislativo, 5% (dos quais 1,9% para o Tribunal de Contas); judiciário, 9,5%; e MP, 4,2%.

# Segundo dia da Semana do Idoso na Assembleia inicia com o Curso Básico de Uso do Celular para população 60+

*O objetivo é o de capacitar os idosos nos procedimentos para melhor desempenho no uso das funções básicas do equipamento*

**N**a programação da Semana do Idoso na Assembleia, o Conselho de Ações Solidárias e Voluntariado em conjunto com o Governo do Estado através da Companhia de Tecnologia da Informação e Comunicação do Paraná (CELEPAR) iniciou o Curso Básico de Celulares para Idosos com o objetivo de reduzir as dificuldades no uso da tecnologia, ampliar o conhecimento sobre as redes sociais e oferecer maior segurança no ambiente virtual.

O primeiro dia do curso iniciou com a saudação da Mesa Diretora da Assembleia e do presidente da Comissão de Defesa dos Direitos da Pessoa Idosa. A presidente do Conselho de Ações Solidárias e Voluntariado da Assembleia, Rose Traiano, em sua saudação, disse que a tarde será "cheia de informações com todos nós empenhados numa única finalidade, ajudá-los a enfrentar as dificuldades que o aparelho de celular, que faz tanta diferença na nossa vida, e o propósito é de incluí-los na sociedade moderna". O assessor da



Para a coordenadora de sustentabilidade social da Celepar, Luciana Aparecida Antunes Becker, o público alvo deste curso é de "uma geração que enfrentou muitas transformações na tecnologia"

Celepar e um dos instrutores do curso, Pastor Edson Praczyk, explicou a diferença entre os workshops anteriores e o curso básico de celular para idosos que iniciou hoje. "O curso de hoje é basicamente o workshop ampliado, as aulas que foram ministradas até então, elas são muito práticas. E o material didático era relativamente pequeno, se comparado ao

curso básico de smartphone que leva três dias. O workshop que nós ministramos até então durava apenas três horas. Já nesses três dias do curso básico, nós apresentaremos a tecnologia em quatro módulos diferentes. Iniciando pelas configurações físicas do aparelho e do equipamento, que existem teclas físicas para que elas servem com a utilidade das mesmas. O

equipamento de um modo geral, inclusive desmistificando aquela ideia de que ele seja frágil e o idoso estragá-lo. Aí nós ensinamos a importância da internet, os recursos de navegação, como a pessoa pode fazer pesquisas das mais variadas. Aí falamos sobre a internet propriamente dita, a segurança que as pessoas devem adotar para não se tornarem presas fáceis e finalizamos com as redes sociais dando sempre aquela ênfase a utilização dos meios de comunicação instantâneos como o WhatsApp".

Para a coordenadora de sustentabilidade social da Celepar, Luciana Aparecida Antunes Becker, o público alvo deste curso é de "uma geração que enfrentou muitas transformações na tecnologia. Em geral a tecnologia é um bem, mas de igual medida traz outros dissabores. Então este curso vem para desmistificar, tirar o medo desses usuários idosos, trazer novas informações, benefícios que a tecnologia oferece e mais que isso, prover relacionamentos para eles".

A aposentada Marli Gonçalves, disse que conheceu o curso através da sua filha e veio para aprender. "Sinto dificuldades em enviar

e-mails, tenho que pedir isso para minha filha. No mundo em que vivemos é tudo pelo celular. Praticamente, eu não sei nada e vim aqui nesse curso para aprender". O aposentado Roberto Minol Abi disse que a "minha dificuldade é trabalhar com celulares, com aplicativos. Eu tenho muita dificuldade com isso. Baixar, conseguir baixar, manusear ali, entrar nas redes sociais, enfim, trabalhar com o próprio banco, essas coisas. Principalmente agora que tem muitas fraudes, muitas fake news, essas coisas todas, eu fico com muito receio de ser lesado, essas coisas todas". O Curso Básico sobre Celulares para Idosos segue hoje (03) e sexta-feira (04) no Plenarinho da Assembleia Legislativa com os módulos complementares sempre acompanhados de colaboradores da Celepar e da Assembleia treinados para esse processo educacional e formador. Ou seja, alguém que auxilia o idoso a entrar nos equipamentos e nos aplicativos, de forma segura e eficiente. Os tutores permanecem junto durante toda a duração do curso.

## Hidrelétricas ainda são o pulmão do setor elétrico, afirma ministro Alexandre Silveira

Mesmo com o forte crescimento de novas fontes de energia renováveis, como solar, eólica e biomassa, as hidrelétricas continuam sendo o motor energético do País. A consideração é do ministro de Minas e Energia (MME), Alexandre Silveira, que concedeu uma coletiva de imprensa, na manhã desta quarta-feira (2), durante as reuniões ministeriais do G20, no Hotel Bourbon, em Foz do Iguaçu (PR). O diretor-geral brasileiro de Itaipu Binacional, Enio Verri, acompanhou o ministro e também concedeu uma coletiva.

"O pulmão do nosso setor elétrico ainda é as nossas hidrelétricas, [elas] ainda são o motor hídrico da nossa segurança energética", afirmou Alexandre Silveira, destacando a coragem do presidente Luiz Inácio Lula da Silva na construção das hidrelétricas de Jirau, Belo Monte e Santo Antônio, em seus primeiros mandatos, e a atuação da Itaipu Binacional, que atende a 10% da demanda nacional, garantindo energia elétrica, principalmente, nos momentos em



Por cerca de uma hora, o ministro respondeu às perguntas dos jornalistas e fez uma explanação sobre as políticas do Governo Federal relacionadas à transição energética

que as outras fontes não podem atender.

Por cerca de uma hora, o ministro respondeu às perguntas dos jornalistas e fez uma explanação sobre as políticas do Governo Federal relacionadas à transição energética, considerada um tema-chave nos debates do G20 em 2024, ano em que o Brasil assume a presidência do grupo. Alexandre Silveira também destacou o posicionamento do País nas negociações

internacionais sobre o tema, especialmente em relação ao financiamento mundial e à necessidade de uma governança global sobre a transição energética.

O ministro comentou sobre o crescimento das matrizes eólica, solar e biomassa e disse que o Brasil está preparado para receber essa nova produção de energia. "Somos o único país transcontinental do mundo que tem 187 mil quilômetros de linhas de alta tensão, inter-

ligando 26 estados. E o presidente Lula já deu a ordem de serviço para interligar o último estado da federação, Roraima. Vamos inaugurar a obra, interligando 100% do Brasil ao Sistema Interligado Nacional", informou Silveira.

Em sua análise, o Brasil já é líder mundial nos biocombustíveis e deve "exportar sustentabilidade" nos próximos anos. Agora, segundo ele, o País caminha para o desenvolvimento de uma nova indústria, com a produção de petróleo sintético para a fabricação de combustível sustentável para aviação, o SAF (Sustainable Aviation Fuel). Na próxima terça-feira (8), o presidente Lula deve sancionar o Projeto de Lei 528/2020 - Combustível do Futuro, que regulamenta o setor. A primeira planta de SAF do País foi inaugurada em junho deste ano, na Itaipu Binacional. O projeto piloto foi instalado na Unidade de Demonstração de Biogás e BioSynchrude, na Central Hidrelétrica Itaipu. O petróleo sintético é fabricado a partir do biogás. No futuro, o País poderá exportar esse

novo combustível e ajudar na descarbonização o setor aéreo. Segundo Enio Verri, a Itaipu irradia na região as diretrizes e políticas do Governo Federal, especialmente, nas ações ambientais em sua área de influência e nas políticas sociais, para que o processo de transição energética seja justo e inclusivo. "A Itaipu está absolutamente vinculada ao debate da transição energética, ao debate de fortalecimento e do financiamento de políticas públicas, que visem favorecer esse período de transição", afirmou o diretor. Enio Verri destacou ações como o programa Itaipu Mais que Energia, que ampliou a área de atuação da empresa para os 399 municípios do Paraná e 35 do Mato Grosso do Sul, com uma série de iniciativas socioambientais na região. Em relação às novas matrizes energéticas, além dos biocombustíveis e do petróleo sintético, ele comentou sobre o projeto de produção de energia solar no fio d'água do reservatório, criando uma nova fonte de energia, sem prejudicar o meio ambiente.

Guairão recebe orquestra holandesa e pianista Alvaro Siviero neste domingo

O "Concerto Bosque Mananciais" chega à 8ª edição e vai reunir a holandesa Sinfonia Rotterdam, uma das principais orquestras da Europa, e o renomado pianista brasileiro Alvaro Siviero. O evento faz parte da turnê internacional que contará com três apresentações no Brasil. Venda de ingressos será pelo site DeuBalada.



DIVULGAÇÃO TEATRO GUAIRÃO

## Avião que vai repatriar brasileiros no Líbano segue para Beirute

Expectativa é de que 220 brasileiros retornem ao país no primeiro voo

O avião da Força Aérea Brasileira (FAB) cedida para a Operação Raízes do Cedro decolou da Base Aérea do Galeão (BAGL), no Rio de Janeiro (RJ), no início desta quarta-feira (02), com destino a Beirute, no Líbano.

A aeronave KC-30 fará uma escala em Lisboa, Portugal. O voo, do Brasil até Portugal, terá duração prevista de 9h20. A maior comunidade de brasileiros no Oriente Médio atualmente está justamente no Líbano. Ao todo, 21 mil brasileiros vivem no país.

De acordo com o Ministério das Relações Exteriores (MRE), cerca de 3 mil brasileiros desejam deixar o Líbano, em meio à escalada das operações militares das Forças Armadas de



A maior comunidade de brasileiros no Oriente Médio atualmente está no Líbano

Israel. Este é o número de pessoas que procuraram a Embaixada do Brasil em Beirute com pedido de repatriação. Os ataques aéreos israelenses a várias regiões do Líbano provoca-

ram, desde o último dia 17, a morte de mais de 1 mil pessoas, incluindo dois adolescentes brasileiros e seus pais, assim como um saldo de milhares de feridos. A situação em Beirute, a capital do país, é descrita como "tensa e terrível" por brasileiros que estão na região, com risco de guerra total.

Nesta primeira operação de repatriação, a previsão inicial é de repatriar 220 brasileiros que estão em solo libanês, a partir do aeroporto de Beirute, que ainda permanece aberto. O voo fará escala para reabastecimento em Lisboa, tanto na ida quanto na volta. Outros voos ainda não foram confirmados, mas devem ocorrer ao longo dos próximos dias.

Agência Brasil

## Transporte coletivo da Região Metropolitana de Curitiba será gratuito na eleição

A Agência de Assuntos Metropolitanos do Paraná (Amep) informa que domingo (6) o transporte coletivo será gratuito em 23 municípios da RMC. Medida visa facilitar o acesso dos eleitores às urnas e garantir gratuidade em todas as 218 linhas de ônibus sob gestão da agência

A Agência de Assuntos Metropolitanos do Paraná (Amep) informa que no domingo (6), em virtude das eleições municipais, o transporte coletivo será gratuito nas 23 cidades da Região Metropolitana de Curitiba onde opera. A medida visa facilitar o acesso dos eleitores às urnas com gratuidade em todas as 218 linhas de ônibus sob a gestão da agência.

A operação de transporte no dia das eleições seguirá a tabela de horários de sábado, com algumas linhas operando em tabela especial para atender à demanda eleitoral.

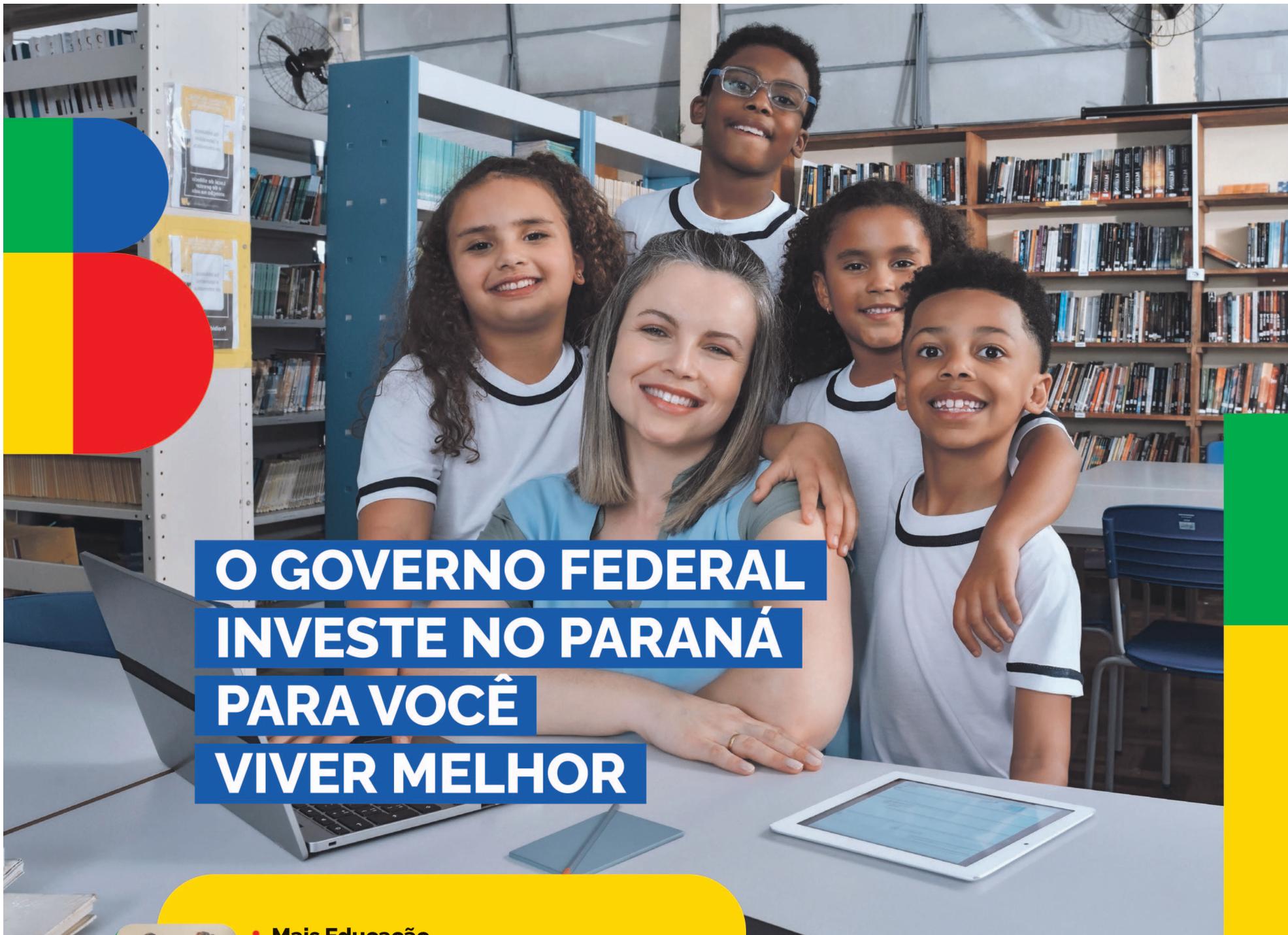


A regra de gratuidade será válida a partir da zero hora até as 23h59, cobrindo todo o período de votação

A regra de gratuidade será válida a partir da zero hora até as 23h59, cobrindo todo o período de votação.

O diretor-presidente da Amep, Gilson Santos, reforça que a iniciativa busca colaborar para o exercício democrático. "Ela garante que todos os cidadãos tenham acesso ao transporte público sem custos no dia da eleição", afirma.

Os passageiros devem ficar atentos aos horários, principalmente nas linhas que operarão com tabela especial, e podem consultar o site da Amep para verificar os detalhes.



# O GOVERNO FEDERAL INVESTE NO PARANÁ PARA VOCÊ VIVER MELHOR



- **Mais Educação**  
5 novos campi de Institutos Federais  
7 mil vagas de ensino técnico



- **Plano Safra**  
R\$ 51 bilhões em crédito  
para agricultura



- **Mais Mobilidade**  
Redução de até 50% no valor  
do pedágio



- **Duplicação da BR-163 entre  
Cascavel e Marechal Rondon pronta**



- **Novo modelo de concessão  
para viabilizar a duplicação  
e construção de novas rodovias  
1 mil km de rodovias concedidas  
R\$ 30,4 bilhões em investimentos**



[gov.br/comunicabr](http://gov.br/comunicabr)



# Outubro Rosa: alimentos podem ajudar a prevenir o câncer de mama

*Especialista em Nutrição defende a alimentação saudável como combate eficaz contra a doença*

O câncer de mama é o mais comum entre as mulheres no Brasil e a prevenção, com o diagnóstico precoce, é essencial para reduzir a ocorrência e a mortalidade em decorrência da doença. A campanha Outubro Rosa de 2024 tem como foco conscientizar a população sobre o cuidado integral do câncer de mama e do colo do útero, incentivando práticas de saúde e a detecção precoce. Ana Salomon, professora de Nutrição do Centro Universitário de Brasília (CEUB), destaca que a alimentação saudável é um fator determinante na prevenção da doença. Segundo ela, adotar hábitos alimentares equilibrados e realizar exames periódicos podem fazer toda a diferença na prevenção do câncer.

## QUAIS ALIMENTOS SÃO OS VILOES DA ALIMENTAÇÃO PARA AS MULHERES?

AS: Dentre os alimentos considerados inadequados, estão os fast foods, alimentos ultraprocessados, que contêm quantidades elevadas de gorduras saturadas e açúcar, além de gorduras trans - que não devem ser consumidas em quantidade alguma. O consumo elevado de carnes vermelhas (mais de 500 g de carne por semana), bem como das gorduras das carnes (gordura aparente, peles e couro) também impacta na saúde feminina e na produção de hormônios, interferindo de forma negativa na amamentação e na própria fertilidade. As bebidas com altos teores de açúcar e bebidas alcoólicas também são prejudiciais e devem ser evitadas.

## EXISTEM GRUPOS DE ALIMENTOS CANCERÍGENOS QUE DEVEMOS BANIR DA ALIMENTAÇÃO?

AS: Peixes em salga, carnes em conserva e embutidos devem ser evitados por aumentarem o risco para câncer. Além, é claro, dos alimentos ricos em açúcar e gordura. O mesmo deve ser considerado para as bebidas açucaradas e bebidas alcoólicas, que devem ser igualmente evitadas.



A campanha Outubro Rosa de 2024 tem como foco conscientizar a população sobre o cuidado integral do câncer de mama e do colo do útero

## QUAIS ALIMENTOS AJUDAM O CORPO A FUNCIONAR MELHOR E PREVENIR O SURGIMENTO DE CÂNCER?

AS: Os alimentos ricos em fibras, como as frutas, legumes e verduras e cereais integrais que, além das fibras, são compostos por vitaminas e minerais antioxidantes que protegem o corpo contra os efeitos danosos dos fatores ambientais a que estamos expostos, como a poluição e a fumaça oriunda das queimadas, dentre outros agentes ambientais prejudiciais.

Dentre os vegetais, destaco o consumo dos vegetais não amiláceos: cenoura, beterraba, aipo, nabo, assim como vegetais verdes, folhosos (como espinafre e alface); vegetais crucíferos (brócolis, repolho e agrião); e do gênero allium, como cebola, alho e alho-poró.

As batatas e tubérculos (inhame, cará, mandioca) devem ser consumidos com moderação, por conterem teores mais elevados de energia e carboidratos, o que pode contribuir para o aumento de gordura corporal que, quando localizada em abdome, promove o aumento de risco cardiovascular e de alguns tipos de câncer.

Quanto às frutas, vale reforçar a importância do consumo de frutas de cores diferentes (por exemplo, vermelha, verde, amarela, branca, roxa e laranja), para garantir um aporte adequado de vitaminas e minerais. Assim, a grande base da alimentação deve ser composta por grãos integrais, vegetais não amiláceos, frutas e leguminosas (como feijão, soja, grão de bico, lentilha ou ervilha fresca).

## QUAIS SUBSTÂNCIAS BENÉFICAS ENCONTRADAS NOS ALIMENTOS QUE PRESERVAM A SAÚDE DA MULHER, EM ESPECIAL?

AS: Vitaminas, minerais e fibras, que atuam mantendo o equilíbrio corporal, evitam o estresse oxidativo (que favorece o câncer) e promovem um funcionamento intestinal normal.

Segundo o INCA, não existe benefício em substituir as fontes alimentares desses nutrientes por suplementos vitamínicos e minerais que, além de não gerarem o mesmo efeito (por não conterem todas as substâncias que os alimentos possuem), podem aumentar o risco para certos tipos de câncer, quando consumidos em doses excessivas (principalmente sem a orientação e prescrição de um médico ou nutricionista).

## QUAL É A RELAÇÃO ENTRE OS ALIMENTOS ORGÂNICOS E OS ALIMENTOS VENDIDOS EM MERCADOS TRADICIONAIS. DÁ PARA MANTER UMA DIETA EQUILIBRADA E DE BAIXO CUSTO?

AS: Os alimentos orgânicos têm a vantagem de não demandarem a utilização de agrotóxicos, que causam prejuízos nas células, aumentando o risco para câncer.

É possível manter uma dieta equilibrada e de menor custo quando adquirimos esses alimentos de produtores locais que, por não precisarem da intermediação de comerciantes, conseguem manter os preços mais acessíveis.

## QUAIS AS GORDURAS PODEM E DEVEM SER CONSUMIDAS PARA A BOA SAÚDE FEMININA?

AS: As melhores gorduras são aquelas provenientes de fontes vegetais, com exceção de gordura de coco e palma. As gorduras de melhor qualidade se mantêm na forma líquida na temperatura ambiente, como os óleos vegetais e o óleo de peixe. Já as gorduras mais prejudiciais se mantêm mais pastosas em temperatura ambiente (como a gordura do coco). Exemplos de boas gorduras são o azeite de oliva, as gorduras presentes em frutas (como o abacate), oleaginosas (castanhas, amendoim, amêndoas, nozes, entre outras) e sementes (girassol, gergelim, entre outras).

## OS LATICÍNIOS SÃO BOAS OPÇÕES DENTRO DESSA PROPOSTA DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

AS: São, sim. Especialmente porque o leite e seus derivados são boas fontes de cálcio, entre outros minerais e vitaminas. Devem ser escolhidas as opções com menores teores de gorduras, que são os desnatados ou semidesnatados.

## EXISTE ALGUMA SUPLEMENTAÇÃO OU REPOSIÇÃO CAPAZ DE EVITAR O APARECIMENTO DESSAS DOENÇAS?

AS: Não existem pesquisas que comprovem que suplementos são boas opções para a substituição do alimento em si, o que é reforçado pelo INCA. Na realidade, um suplemento utilizado sem a prescrição de um profissional habilitado pode inclusive prejudicar o funcionamento do corpo e aumentar o risco de câncer.

Assim, não é indicado o uso de suplementos para a prevenção de doenças. O que se indica é a realização de um acompanhamento regular com o médico e o nutricionista, que, na suspeita de alguma deficiência, solicitarão exames e, caso seja comprovada, farão a reposição específica de nutrientes em deficiência.

## Horóscopo do Dia

### Áries



Novas associações serão positivas!

### Touro



A Lua nova inaugura uma fase de sucesso

### Gêmeos



Curta o momento e as coisas boas da vida.

### Câncer



Neste mês o seu poder de atração estará em alta!

### Leão



Inicie um curso ou planeje a viagem.

### Virgem



Oportunidade de crescimento financeiro.

### Libra



Conte com conquistas e estabilidade.

### Escorpião



Boas oportunidades financeiras chegarão.

### Sagitário



Novas amizades chegarão com tudo

### Capricórnio



Comunicações profissionais estarão aquecidas.

### Aquário



Este mês traz estabilidade e parceria no amor.

### Peixes



Mudanças virão para melhor, confie!

## Jose Aparecido Alves



Terça-feira (1º), foi o dia do meu especial amigo Jose Aparecido Alves, mais conhecido como Jotapê, ex-vereador e atual assessor do governador Carlos Massa Ratinho Jr. Desejo a você muita saúde e felicidade!

## Marcos Isfer



Nesta quinta-feira (03), meu querido amigo Marcos Isfer celebra mais um ano de vida. Desejo a você muita saúde e prosperidade.

## Luiz Pedro

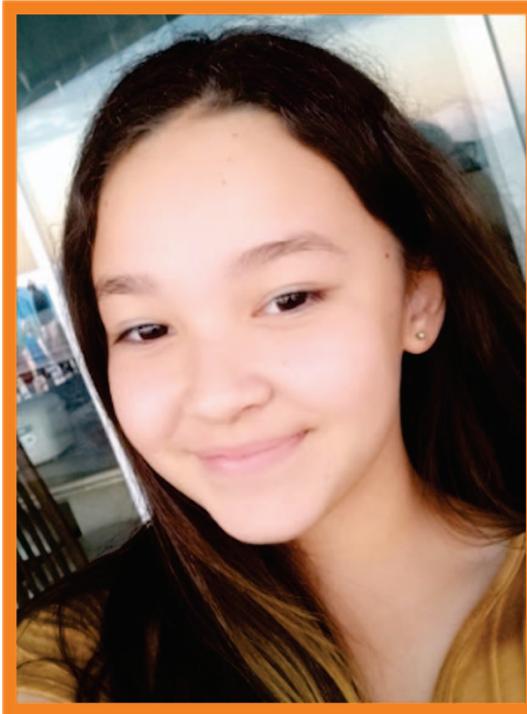


Nesta quinta-feira (03), meu querido amigo Luiz Pedro, cabeleireiro no salão Torriton Taunay, celebra idade nova. Desejo a você muitas realizações e alegria!



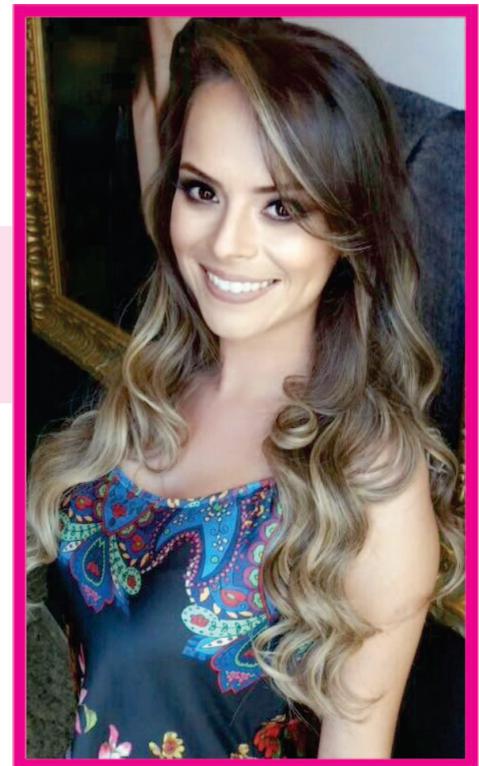
## Parabéns, Natália!

Nossa querida Natália Harumi, filha de minha noiva amada, Kelly Oikawa, completou 12 anos ontem dia 02. Desejo muita saúde e amor nessa nova etapa.



## Thamires Sbrissia Tolardo

Nesta quinta-feira (03), Thamires Sbrissia Tolardo, filha do competente prefeito de Quatro Barras e candidato à Prefeitura da cidade Loreno Tolardo, aniversaria. Quero desejar a você muita alegria e que você continue essa mulher gentil e filha exemplar.



## Mauricio Gulin

Meu grande amigo Mauricio Gulin, presidente na empresa Empresas de Ônibus de Curitiba, aniversariou nessa quarta-feira (02). Desejo a voce muitas felicidades, saúde e sucesso!



FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

@farmaciasprepare



ENDEREÇOS:

Av. Jacob Macanhan, 323 - Centro..... Pinhais - PR  
R. Nilo Cairo, 643 - Alto da XV..... Curitiba - PR  
R. Via Veneto, 1741 - Loja 02 - Santa Felicidade... Curitiba - PR  
Av. Camilo di Lellis, 392 - Jardim..... Pinhais - PR  
Av. Irai, 467 - Vargem Grande..... Pinhais - PR  
R. Prof. João Falarz, 719 - Loja 03 - Ecoville..... Curitiba - PR



Telefones: 41 3013 0333  
0800 591 8464