

Quinta-feira, 11 de agosto
de 2022 Edição 2772

Folha extra

Vida agitada e estresse do dia a dia podem causar diversos danos a saúde



[VEREDITO]

Tribunal Regional Eleitoral confirma cassação de vereador do município de Japira

Decisão pode ser cumprida a qualquer momento e tem como base problemas na chapa que elegeu o parlamentar e suspeita de candidata laranja



[EM VOTAÇÃO]

Presidente da Câmara de Pinhalão fala sobre reajuste aos professores

[ELEIÇÕES 2022]

Candidato ao governo do Paraná pelo PDT nasceu em Ibaiti

[NORTE PIONEIRO]

Idoso procurado por estupro é preso pela Polícia Rodoviária Federal



ACESSE-ME

Acesse a
Folha na
internet,
folha
extra.com

Escolher a melhor gasosa é fácil
Difícil é escolher o sabor

PARANAENSE
PRAZER EM BEBER

BEBIDAS PARANAENSE

Vereador apresenta projeto para criar “Dia dos Colecionadores, Atiradores e Caçadores”

Ideia visa valorizar e apoiar as atividades desenvolvidas pela categoria, além de divulgar informações sobre a legislação aplicável aos CAC's

Daniele Caetana

Em Siqueira Campos, o vereador e policial civil, Fernando Teixeira, do partido PODEMOS, apresentou um projeto que faz do dia 09 de julho, o Dia dos Colecionadores, Atiradores e Caçadores (CAC's)

Teixeira, justificou seu pedido porque segundo isso já foi feito em outros municípios. “Isso serve para terem um dia exclusivo de comemoração, afinal é um grupo unido e organizado”, firmou. A ideia é valorizar e apoiar as atividades desenvolvidas pela categoria, além de divulgar informações sobre a legislação aplicável aos CAC's.

Capitão Lemes, vereador pelo PSL, foi um dos 8 vereadores a apoiar a ideia. “Eu apoio a ideia, até porque defende uso de armas pela população e cumprimento os CAC's”, argumentou.

No entanto, a autorização de porte de arma e a aquisição dos equipamentos necessários ao exercício de suas atividades devem seguir a Lei Federal que criou o Estatuto do Desarmamento. O projeto foi aprovado por unanimidade. Colecionadores, Atiradores desportivos e Caçadores (CAC's), na legislação brasileira, é a designação dada aqueles cidadãos, que cumprindo as demandas impostas, relativamente à antecedentes criminais e habilitação de manuseio e disparo, têm o direito à posse de arma de fogo e munições para exercer as atividades de colecionismo, tiro desportivo e caça, podendo exercer uma, duas ou às três atividades.



[ELEIÇÕES 2022]

Candidato ao governo do Paraná pelo PDT nasceu em Ibaiti

Por Marcelo Aguiar

A região do Norte Pioneiro terá um representante nato na disputa pelo governo do estado do Paraná nas eleições deste ano. Ricardo Gomyde é o pré-candidato confirmado pelo PDT a disputa estadual. Ricardo é advogado e já foi eleito deputado federal no ano de 1994. Ele também foi vereador na cidade de Curitiba. Na vida política, Gomyde ainda esteve a frente da Secretaria Nacional de Futebol, do Ministério do Esporte, onde atuou como gestor da Copa do Mundo de 2014 e Jogos Olímpicos de 2016. Apesar da carreira política na capital do Estado e a nível nacional, Gomyde nasceu no município de Ibaiti.

A candidatura de Ricardo como pré-candidato ao governo do estado foi confir-

mado no último dia 30 de julho durante convenção estadual do PDT para as eleições de 2 de outubro deste ano. O anúncio contou com a presença do pré-candidato a presidência, Ciro Gomes, e do presidente nacional da Sigla, Carlos Lupi. O presidente estadual do PDT, André Menegotto, falou sobre o projeto de governo do partido para os paranaenses. “O Projeto Paraná vem sendo construído coletivamente. Percorremos todas as regiões do estado fazendo uma escuta ativa para saber quais são as principais demandas dos e das paranaenses. Uma primeira versão deste trabalho será apresentada neste sábado”, afirmou.

O PDT também anunciou a pré-candidatura da professora da Universidade Federal do Paraná, Eneida Desiree Salgado, ao Senado pelo

Paraná.

O PDT Paraná pretende lançar chapa completa para a Câmara Federal, com 31 candidaturas e trabalha para lançar o máximo de candidaturas para a Assembleia Legislativa do Paraná.

Ricardo Gomyde tem 52 anos, é filho de Gilberto Barreto Gomyde e Neusa Maria Crachinski, e pai de dois filhos. Nascido em Ibaiti, reside em Curitiba desde 1978. É advogado, foi vereador por Curitiba, deputado federal e secretário estadual de Esporte.

No Governo Federal, assumiu a Secretaria Nacional de Futebol no Ministério do Esporte e foi gestor da Copa do Mundo de futebol em 2014 e dos jogos olímpicos de 2016. Em 2014 foi candidato ao senado fazendo 12,51% (666.438) dos votos do Paraná.

Ricardo Gomyde nasceu em Ibaiti e atua como advogado. Na política, foi eleito deputado federal em 1994. Em 2001, assumiu mandato como vereador de Curitiba. Ele então assumiu a Secretaria Nacional de Futebol no Ministério do Esporte e foi gestor da Copa do Mundo de futebol em 2014 e dos Jogos Olímpicos de 2016.



[VEREDITO]

Tribunal Regional Eleitoral confirma cassação de vereador do município de Japira

Decisão pode ser cumprida a qualquer momento e tem como base problemas na chapa que elegeu o parlamentar e suspeita de candidata laranja

Por Marcelo Aguiar

Uma decisão do Tribunal Regional Eleitoral do Paraná, divulgada na segunda-feira (08), cassou a chapa do PSD (Partido Social Democrático) no município de Japira. A legenda havia eleito um vereador nas últimas eleições municipais e, com isso, o mandato foi cassado.

De acordo com o processo, o motivo da cassação está atrelado a problemas encontrados na chapa do partido no município. Segundo a denúncia, uma candidata mulher que fazia parte da chapa e é filha de Dayse Camargo, presidente municipal do partido, obteve o total de zero votos durante o pleito, isso é, nem mesmo a candidata votou nela. Com isso, foi considerado que se tratava de uma candidatura laranja com único objetivo de

compor os 30% de mulheres na referida chapa.

Vale ressaltar que, conforme as leis eleitorais, cada chapa deve ser composta com ao menos 30% de um dos gêneros, isso é, 70% de homens e o restante de mulheres ou vice e versa.

O vereador e presidente da Casa de Leis do Município, Hariel Vieira Fogaça, foi eleito nas últimas eleições com 268 votos, o mais votado naquele pleito. Porém, como ele fez parte da chapa do PSD e a mesma foi cassada, o parlamentar acabou sendo envolvido no processo por tabela. O processo já havia sido julgado em 1ª instância pelo TRE, sendo que a defesa de Hariel apresentou então os devidos embargos a decisão, porém, os recursos foram negados por

unanimidade pelo colegiado que confirmou a cassação do vereador. O veredito foi publicado na última segunda-feira (08) com ordem de cumprimento que pode ocorrer a qualquer momento.

A Folha conversou com o vereador Hariel que comentou sobre a decisão. “Estou tranquilo com relação ao processo. Foram 267 votos em uma campanha limpa e transparente. Respeito e sempre vou respeitar as decisões judiciais, mas esse é um processo contra o partido por questão da candidatura de uma mulher onde, em 1º instância, a juíza de Ibaiti decidiu no sentido de que nenhuma irregularidade foi comprovada”, explicou o parlamentar.



[EM VOTAÇÃO]

Presidente da Câmara de Pinhalão fala sobre reajuste aos professores

Por Marcelo Aguiar

O presidente da Câmara de vereadores de Pinhalão, vereador Flávio Decol, conversou com a Folha Extra e falou sobre projetos importantes votados na última sessão ordinária da Casa de Leis realizada na segunda-feira (08). Entre os principais assuntos, está a aprovação em primeiro turno do piso salarial dos professores.

Na sessão, foi aprovado o projeto de reajuste salarial dos profissionais do magistério conforme a nova Lei Federal. “São profissionais que

merecem reconhecimento. Trabalhamos junto com o Executivo e demos todo o auxílio necessário, mas é uma questão que cabe a prefeitura. Nosso papel como Legisladores é analisar o projeto e votar. Nessa sessão, a proposta foi aprovada em 1º turno e segue para próxima votação onde deve ser aprovado na próxima sessão”, disse o vereador.

Falando em piso salarial, o vereador também comentou o andamento para o reajuste dos profissionais de enfermagem, o qual também foi

aprovado o novo piso através de Lei Federal. “O prefeito está em Curitiba e ele retornando vamos nos reunir e analisar a situação para que possa ser feito o projeto. Com a proposta em mãos, os vereadores irão analisar e vota. É uma questão importante, pois são profissionais que atuam na linha de frente na luta pela vida, logo, é um reconhecimento muito justo”, pontuou Decol.

O vereador também falou sobre o andamento das obras de recuperação na cabeceira da Ponte Estaiada. “As obras

seguem sendo realizadas diariamente e, ultimamente, o único entrave tem sido os dias de chuva. Fora isso, o trabalho vem sendo realizado e acreditamos que o local esteja pronto nos próximos 60 dias e volte a atender a população”, explicou.

Decol também parabenizou os colegas de Câmara pelos trabalhos que vem sendo realizados pelo município. “Seguimos trabalhando sem recesso, apenas os 15 dias no fim do ano quando para tudo. Os projetos estão sendo

votados com ações importantes para áreas de Educação, Saúde entre outras, fazendo com que a máquina pública não pare. Agradeço aos colegas que estão sempre presentes nas sessões, inclusive nas extras, fazendo com que o maior número possível de projetos sejam analisados e aprovados. Isso beneficia diariamente a nossa população”, finalizou.

[COMPETIÇÃO]

Grupo de Pinhalão participa de Campeonato Brasileiro de Othello

Participantes foram convidados pela Federação Brasileira de Othello (FBO) para estarem presentes na disputa



Daniele Caetana

A prefeitura de Pinhalão através do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos do Centro de Referência de Assistência Social (CRAS) promove a oficina de Jogos de Tabuleiro.

O responsável, professor Jefersson de Campos, conta como se deu início o projeto. “Em 2020, antes mesmo da oficina, participei da Olimpíada de Esportes da Mente, entre as modalidades estava o Othello, jogo que eu não conhecia. Então fui atrás de aprender o jogo e tive contato com o senhor Moisés, presidente da Federação Brasileira de Othello. Assim, quando comecei a dar aula na oficina, decidi ensinar o jogo”, contou.

Jefersson comenta ainda sobre a importância do ajuntamento. “Os jogos de tabuleiro desenvolvem o raciocínio, a atenção, a tomada de decisão, além de serem ótimos para desenvolver as relações pessoais que são

importantes, mas encontram barreiras devido às tecnologias”, disse.

Durante as aulas, os participantes aprendem jogos de tabuleiro tradicionais como Xadrez e Damas, mas também outros jogos como Shogi (Xadrez Japonês), do Othello/Reversi, Hnefatafl (Xadrez Viking), RPG de Mesa, Scrabble, Carcassone e tantos outros.

Segundo o professor, os participantes vêm se destacando tanto dentro e fora do município. Diante do sucesso do grupo, a Federação Brasileira de Othello (FBO) convidou os alunos da oficina para disputarem o Campeonato Brasileiro de Othello, em setembro, na cidade de Avaré-SP.

O professor conta como foi a reação dos alunos ao descobrir que iriam participar da competição. “Para eles foi uma festa, afinal o Othello é um jogo praticamente desconhecido em nossa região. Até mesmo no Brasil, são

poucos que conhecem o jogo. Porém, estamos vendo um crescente na modalidade, principalmente em São Paulo e na cidade de Criciúma/SC, onde ocorreu esse ano o maior campeonato de Othello até hoje no país”, contou.

Apesar de toda animação para a disputa, Jefersson frisa que o foco da oficina não é efetuar treinamento voltado para competições, mas sim fortalecer os vínculos dos alunos, ajudando a desenvolver habilidades. As competições e possíveis campeonatos serão em decorrência do trabalho realizado.

O prefeito, Dionísio Arrais de Alencar, parabeniza os envolvidos pela iniciativa. “Parablenizo toda equipe, pois essas atividades enriquecem ainda mais nosso município. Estarei torcendo para os que foram competir, será um privilégio para o município conquistar esse título”, disse.

[OTHELLO]

Othello é um jogo de tabuleiro de estratégia para dois jogadores, jogado em um tabuleiro 8 x 8, normalmente da cor verde. Há sessenta e quatro peças de jogo idênticas chamadas discos, que são

claras de um lado e escuras do outro.

Os jogadores se revezam colocando peças no tabuleiro com a cor atribuída voltada para cima. Durante uma jogada, quaisquer peças da cor do

adversário que estejam em linha reta (horizontal, vertical ou diagonal) e limitados pelo disco acabado de colocar e outro disco da cor do jogador atual serão revertidos (viradas) à cor do jogador atual.

CONCESSÃO ADIADA

A Agência Nacional de Transportes Terrestres (ANTT) atualizou o cronograma de concessão das “Rodovias Integradas do Paraná” e prevê, agora, que os primeiros contratos só serão assinados no primeiro trimestre de 2023. É a terceira vez que o cronograma é adiado desde o lançamento do programa de concessão, em fevereiro de 2021. A licitação dos lotes da concessão, que agora são seis, iniciará pelos lotes 1 e 2, cujas informações já foram enviadas ao TCU.

INTERNET 5G

O conselheiro da Agência Nacional de Telecomunicações (Anatel), Moisés Queiroz Moreira, anunciou que a internet móvel de quinta geração (5G) já tem data para começar a ser ativada nas cidades de Curitiba, Salvador e Goiânia. Será na terça-feira da próxima semana, dia 16 de agosto. Para usar o 5G basta ter um aparelho compatível e estar dentro da área de cobertura do novo sinal.

ABUSO DE PODER

O ex-juiz Sérgio Moro (União Brasil) criticou a decisão do Tribunal de Contas da União (TCU), que condenou o ex-procurador Deltan Dallagnol e o ex-procurador-geral da República Rodrigo Janot a ressarcir R\$ 2,8 milhões aos cofres públicos por supostas irregularidades em diárias recebidas durante a Operação Lava-Jato. “Uma decisão absurda do TCU. Recorram e judicializem. O abuso não pode prevalecer. A Lava-Jato recuperou 6 bilhões de reais para a Petrobras. Questionar diárias pagas legalmente e com causa é uma piada”, disse Moro.

ENERGIA SOLAR E EÓLICA

Em ofício enviado ao ministro da Ciência, Tecnologia e Inovações, Paulo Alvim, o senador Alvaro Dias pediu informações da pasta a respeito de programas governamentais para reciclagem de componentes de instalações de energia solar e eólica. Segundo destaca o senador, os componentes de instalações solar e eólica têm uma vida útil de aproximadamente 25 anos, e a substituição dos equipamentos produzirá um aumento expressivo de material de sucata nas próximas décadas.

ALTA POLUIÇÃO

O senador Álvaro Dias lembra que quase todos os materiais dos painéis solares podem ser reutilizados, incluindo alumínio, vidro, cobre, chumbo e estanho. Ou seja, a reciclagem desses materiais é uma ação que poderia evitar a poluição do solo e reduzir ainda mais as pegadas de carbono das indústrias de energia sustentável.

CONCURSO PRORROGADO

A Prefeitura de Pinhais prorrogou o prazo de inscrições para o concurso público até o dia 24 de agosto. Além da prorrogação, foi ampliado o número de vagas para o cargo de Assistente Administrativo. São 51 contratações previstas de novos servidores em regime estatutário, conforme o edital divulgado no site da Prefeitura, com taxas a partir de R\$ 60,00, havendo a possibilidade de isenção desse valor.



[TRÂNSITO]

Motociclista fica ferido e caminhonete capota na PR-151 em Jaguariaíva

Acidentes foram registrados no trecho da rodovia que liga o município a Piraí do Sul

Da Redação

Dois acidentes de trânsito foram registrados na tarde desta terça-feira (09) na PR-151 no trecho que liga os municípios de Jaguariaíva a Piraí do Sul. Um motociclista e um motorista ficaram feridos.

De acordo com informações da Polícia Rodoviária de Piraí do Sul, o primeiro acidente envolveu uma caminhonete. Por volta das 14h00 a equipe

foi acionada para prestar atendimento a um capotamento envolvendo uma Ford/Ranger. O veículo transitava no sentido Jaguariaíva a Piraí quando o condutor acabou perdendo o controle e o utilitário capotou. O motorista foi socorrido pela equipe do SAMU (Serviço de Atendimento Móvel de Urgência) e encaminhado ao hospital de Piraí.

Já por volta das 15h00, um motociclista que transitava em uma Honda CG 160 no sentido Piraí a Jaguariaíva sofreu uma queda na altura do km 231. Ele teve ferimentos e foi socorrido pela equipe do SAMU sendo encaminhado ao hospital Carolina Lupion, em Jaguariaíva, para receber atendimento médico.

[NORTE PIONEIRO]

Idoso procurado por estupro é preso pela Polícia Rodoviária Federal

Prisão aconteceu nesta terça-feira durante fiscalização na rodovia BR-153 em Santo Antônio da Platina

Da Redação

Um idoso foi preso na manhã da terça-feira (09) durante uma fiscalização da Polícia Rodoviária Federal. O caso aconteceu no município de Santo Antônio da Platina e ele era procurado pelo crime de estupro.

De acordo com informações da PRF, por volta das 08h30 os policiais realizavam uma fiscalização no km 43 da rodovia quando houve a abordagem do homem. Durante a averiguação de documentos,

os policiais constataram que havia contra ele um mandado de prisão emitido pela Justiça de São Paulo no qual o idoso era procurado pelo crime de estupro. Ainda segundo as informações, ele foi condenado há mais de 11 anos de prisão e vinha sendo procurado há quase cinco anos.

Frente aos fatos, o homem foi preso e encaminhado a cadeia pública do município onde permanece a disposição da Justiça.



Homem tem Facebook hackeado e usado para aplicar golpe do “Dinheiro Fácil”

Da Redação

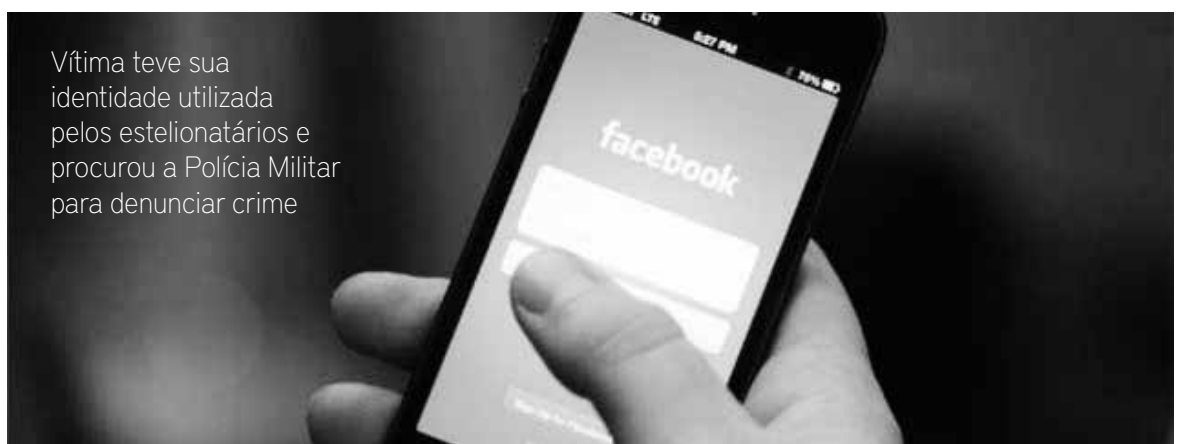
As redes sociais fazem cada vez mais parte do cotidiano da vida das pessoas e, apesar de serem um canal de relacionamento e entretenimento, é importante estar atento para que a diversão não se torne dor de cabeça.

No início da tarde desta terça-feira (09), um homem procurou a equipe da Polícia Militar do município de Nova Santa Bárbara para denunciar que seus perfis em duas redes

sociais estavam sendo utilizados para divulgar golpes. Segundo a vítima, suas contas do Facebook e Instagram haviam sido hackeadas e os suspeitos estavam utilizando de sua identidade para divulgar métodos milagrosos para ganhar dinheiro.

Frente aos fatos, a situação foi registrada no boletim de ocorrência e a vítima orientada quanto aos procedimentos cabíveis ao caso.

Vítima teve sua identidade utilizada pelos estelionatários e procurou a Polícia Militar para denunciar crime



Xuxa se pronuncia após ser acusada por ex-funcionária de trabalho em evento de prostituição

A Espaço Laser, empresa na qual Xuxa Meneghel é sócia, se pronunciou após ter sido acusada por uma fisioterapeuta, que atuava em uma unidade do Rio de Janeiro, ter relatado a pressão sofrida pela empresa que prestava serviço, e que já foi obrigada a participar de um evento de garotas de programa para vender pacotes de depilação. “O auge foi quando a nova gerente veio e falou que a gente teria que vender na Vila Mimosa e que eu tinha o perfil pra vender e tinha

que ir com ela. Ela [gerente] falou: ‘Eu quero que você vá comigo porque você é extrovertida, articulada, tem o perfil de ir comigo’. Isso é um absurdo”, contou a fisioterapeuta e ex-funcionária da empresa que Xuxa é sócia. Em defesa, a assessoria da empresa emitiu uma nota como posicionamento acerca das acusações: “Atitudes de qualquer natureza que vão radicalmente contra nossos valores não são toleradas em nenhuma de nossas unidades”, disse, à coluna.



Preta Gil confessa ‘queda’ por Ana Carolina e lamenta: “Maior fora que levei na minha vida”



Preta Gil, cantora, estava tão radiante em sua festa de aniversário de 48 anos, que deixou escapar algumas curiosidades da sua vida pessoal. A filha de Gilberto Gil confessou que já teve uma ‘queda’ por Ana Carolina. “Foi vendo ela cantar assim que eu quis casar com ela. Ela não me quis, quis uma outra amiga minha, mas não vou falar nada. E aí mozi, vamos fazer um trisal com

a Ana Carolina?”, disse a cantora ao lado da própria Ana Carolina na festa. “O maior fora que levei na minha vida foi dela. Isso faz uns 15 anos. Todo mundo sabe, essa história é famosa. Eu dei tudo para ela, dava joias... Ela quebrou a perna uma vez, fiquei empurrando aquela cadeira de rodas jurando que ela ia me comer e não comeu, mas está tudo bem”, brincou.

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Partícula com carga elétrica negativa (Quim.)	De forma prática	WWF ou SOS Mata Atlântica	Juiz do Direito religioso islâmico	Contente, em inglês	Roedor silvestre	Apelido do ex-jogador Ronaldo (fut.)	Filme com Buster Keaton (1924)
Invento de Thomas Edison							
Terrorista morto em 2011							
Atividade de cassinos						Oliveira Vianna, escritor "imortal"	
Única colônia finlandesa do Brasil		A vitamina de ação antigripal		Notre-(?), catedral	O caule da couve		
Imóvel; estático						Egberto Gismonti, músico brasileiro	
Expressão de susto		Peça do barbeador					
Vírus da aids		Região do Ceará				Objeto direto (abrev.)	
Para mais adiante						Vaguear	
Ajuntamento de pessoas ou coisas							José (?), lutador brasileiro de MMA
(?) Johnson, ator carioca				"Sex (?), The City", série dos EUA (TV)			
					Proferir discurso (na formatura)		Organização Social (sigla)
Diz-se da natureza das Ilhas Galápagos							
Fechado com chave		Rígidos; resistentes					

BANCO 28

Solução

S	O	R	N	O	I	E
O	D	V	C	N	A	P
T	R	V	C	I	N	P
R	V	O	I	R	E	
O	T	E	O	G	M	A
D	O	V	T	O	C	V
V	N	I	M	V	A	H
G	E	O	T	O	M	I
E	M	D	C	T		
V	O	O	D	N	E	P
V	N	I	V	A	T	I
N	E	D	T	N	I	B
F	O	N	O	G	R	F

Sensitiva diz que Viih Tube e Eliezer terão bebê: ‘Resgate da vida passada’

Viih Tube e Eliezer não escondem mais de ninguém o quanto estão apaixonados e o amor entre os dois deve resultar em uma gravidez da influenciadora digital nos próximos meses. É o que prevê a vidente Bianca Godói, conhecida como Sensitiva. No “Central Splash”, a vidente falou sobre a conexão do casal. Ela prevê que a notícia da gravidez virá até março de 2023. “Os dois têm

um encontro de almas muito ligado a vidas passadas e acontecimentos que precisam viver juntos. Eu vejo a Viih Tube realmente apaixonada pelo Eliezer e poderá ter frutos e colheitas. Ela deve engravidar dentro de sete meses”, disse. Segundo a Sensitiva, o filho que os ex-BBBs terão juntos poderá ser a reencarnação de algum familiar deles.

ÁRIES
Suas convicções deverão abrir espaço para ponderações sensatas e conscientes da realidade ao seu redor.

TOURO
A liberdade de reinventar o seu caminho será o que trará maior sintonia com o que você busca realizar no momento.

GÊMEOS
Buscar o discernimento para lidar com os processos emocionais que lhe atravessarão será a melhor maneira para reduzir o desgaste de energia.

CÂNCER
O momento favorecerá o diálogo aberto e honesto sobre questões que possam estar atravessando suas relações de parceria.

LEÃO
A organização de uma rotina eficiente dependerá de questões tão pragmáticas quanto sensíveis.

VIRGEM
Sua criatividade ganhará força ao longo do dia, favorecendo a atualização de projetos.

LIBRA
O dia poderá ser de instabilidade emocional ainda que o desejo fosse o de demonstrar grande firmeza.

ESCORPIÃO
Ao estipular limites, você passará a cumprir com seus compromissos de forma mais leve e sustentável, livre dos excessos que estão comprometendo a saúde da sua mente e corpo.

SAGITÁRIO
O dia que começará rigoroso e inflexível, irá lhe surpreender com bons encontros e movimentos inesperados.

CAPRICÓRNIO
Ainda que evite demonstrar ou falar sobre o assunto, você se sentirá mais conectado com sua dimensão emocional.

AQUÁRIO
O ritmo frenético da rotina lhe pedirá calma e será preciso reduzir a velocidade para contemplar a vida com mais amorosidade e atenção.

PEIXES
Agora você terá a capacidade de traduzir em palavras aquilo que sua mente imaginativa criará em seu interior.

OUTRAS PUBLICAÇÕES



REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL
Comarca de Tomazina - Estado do Paraná
REGISTRO DE IMÓVEIS
Ricardo Hiran Pelissari Rizzo
Registrador

EDITAL DE INTIMAÇÃO COM PRAZO DE 15 (quinze) DIAS

O Sr. Oficial da Serventia de Registro de Imóveis da Comarca de Tomazina-PR e o Credor Fiduciário Cooperativa de Crédito Rural com Interação Solidária Fronteira PR/SP – Cresol Fronteira PR/SP.

FAZ SABER, a todos que o presente edital virem, ou dele tiverem conhecimento que por esta Serventia de Registro de Imóveis se processa a Execução Extrajudicial proveniente da Cédula de Crédito Bancário – Cresol Habitasol – Fixo sob nº 5001040-2020.034738-5 com Constituição de Garantia de Alienação Fiduciária de Bem Imóvel, celebrado em 28/07/2020, conforme registro sob nº R.4, da matrícula nº 14.964, do livro 2 de Registro Geral, desta Serventia de Registro de Imóveis de Tomazina-PR, em que a CRESOL Fronteira PR/SP concedeu crédito, à MAYCON DOUGLAS ROBERTO COSTA (CPF nº 085.241.089-16); sendo o Instrumento garantido por Alienação Fiduciária do imóvel de matrícula 14.964 perante o Registro de Imóveis de Tomazina-PR. Diante do inadimplemento, a Credora Fiduciária iniciou para purgar a mora. E, como não foi possível encontrar o devedor, MAYCON DOUGLAS ROBERTO COSTA, pessoalmente, pelo presente CITA-O E INTIMA-O para tomar conhecimento do início do procedimento de execução extrajudicial, para que promova o adimplemento do contrato, conforme preconiza o art. 26, §4º, da Lei 9.514/97, sob pena de ser realizada a Consolidação da Propriedade do imóvel de matrícula 14.964 desta Serventia de Registro de Imóveis no nome da Credora Fiduciária CRESOL FRONTEIRA PR/SP. Tomazina-PR, 01 de agosto de 2022.

Ricardo Hiran Pelissari Rizzo
Oficial

Rua Frei Elzeário Bulfon, 63-D - CEP 84.935-000
Fone: (43) 3563-1533 - e-mail: ritomazina@hotmail.com

PINHALÃO

01-TURISMO	
324-3.3.71.70.00.00.00-1000-rateio pela participação em consorcio.....R\$	40.000,00
TOTAL.....R\$	425.436,26

Art. 2º - Para cobertura do crédito aberto no artigo anterior, serão utilizados recursos provenientes Da anulação e redução da fonte 1000 como segue:
Redução/anulação

02-EXECUTIVO	
01-GABINETE DO PREFEITO	
05-3.3.90.14.00.00.00-1000-Diaria Civil.....R\$	10.000,00
03-ADMINISTRAÇÃO E FIANÇAS	
02-FINANÇAS	
11-3.3.90.91.00.00.00-1000-Sentenças Judiciais.....R\$	10.000,00
16-3.1.90.94.00.00.00-1000-indenizações e restituição trabalhistas.....R\$	60.000,00
17-3.3.90.14.00.00.00-1000-Diaria Civil.....R\$	10.000,00
04-VIAÇÃO E OBRAS PUBLICAS	
01-VIAÇÃO URBANA	
42-4.4.90.51.00.00.00-1000-Obras e instalações.....R\$	7.039,52
47-4.4.90.51.00.00.00-1000-Obras e instalações.....R\$	1.000,00
44-3.3.90.30.00.00.00-1000-Material de Consumo.....R\$	1.000,00
62-3.3.90.30.00.00.00-1000-Material de Consumo.....R\$	10.000,00
58-3.3.90.39.00.00.00-1000-outras serviços de terceiros pessoa jurídica.....R\$	10.872,00
05-EDUCAÇÃO	
02-ENSINO FUNDAMENTAL	
66-3.1.90.94.00.00.00-1000-indenizações e restituição trabalhistas.....R\$	2.000,00
69-3.3.90.39.00.00.00-1000-outras serviços de terceiros pessoa jurídica.....R\$	772,65
70-4.4.90.51.00.00.00-1000-Obras e instalações.....R\$	3.574,51
90-3.1.90.11.00.00.00-1000-Vencimentos e Vantagens fixa.....R\$	15.000,00
99-3.1.90.94.00.00.00-1000-indenizações e restituição trabalhistas.....R\$	5.000,00
06-ESPORTE E CULTURA	
01-ESPORTE	
115-3.3.90.30.00.00.00-1000-Material de Consumo.....R\$	2.000,00
116-3.3.90.39.00.00.00-1000-outras serviços de terceiros pessoa jurídica.....R\$	1.000,00
117-4.4.90.51.00.00.00-1000-Obras e instalações.....R\$	2.000,00
119-3.3.90.30.00.00.00-1000-Material de Consumo.....R\$	8.000,00
120-3.3.90.39.00.00.00-1000-outras serviços de terceiros pessoa jurídica.....R\$	1.000,00
121-4.4.90.51.00.00.00-1000-Obras e instalações.....R\$	1.000,00
124-3.3.90.32.00.00.00-1000-material bem ou serviço distribuição gratuita...R\$	2.000,00
125-3.3.90.34.00.00.00-1000-outras despesas de pessoal decorrente de contrato.....R\$	2.000,00
128-3.1.90.13.00.00.00-1000-obrigações patronais.....R\$	10.000,00
131-3.3.90.39.00.00.00-1000-outras serviços de terceiros pessoa jurídica.....R\$	10.000,00
08-AGROPECUARIA	
01-AGROPECUARIA	
210-3.1.90.11.00.00.00-1000-Vencimentos e Vantagens fixa.....R\$	50.000,00
211-3.1.90.13.00.00.00-1000-obrigações patronais.....R\$	30.000,00
215-3.3.90.36.00.00.00-1000-outras serviços de terceiros pessoa física.....R\$	2.000,00
224-3.3.90.30.00.00.00-1000-Material de Consumo.....R\$	5.000,00
225-3.3.90.32.00.00.00-1000-material bem ou serviço distribuição gratuita...R\$	5.000,00
232-3.3.90.39.00.00.00-1000-outras serviços de terceiros pessoa jurídica.....R\$	2.127,35
09-ASSISTENCIA SOCIAL	
02-FUNDO MUNICIPAL DE ASSISTENCIA SOCIAL	
246-3.3.90.30.00.00.00-1000-Material de Consumo.....R\$	10.000,00
252-3.1.90.94.00.00.00-1000-indenizações e restituição trabalhistas.....R\$	5.000,00
260-3.3.90.39.00.00.00-1000-outras serviços de terceiros pessoa jurídica.....R\$	2.000,00
274-3.3.90.32.00.00.00-1000-material bem ou serviço distribuição gratuita...R\$	17.476,70
279-3.3.90.34.00.00.00-1000-outras despesas de pessoal decorrente de contrato.....R\$	4.000,00

PINHALÃO

DECRETO 103/2022

Súmula: Abre Crédito Adicional Suplementar no orçamento geral do exercício de 2022, e dá outras providências.

O Prefeito Municipal, de Pinhalão, Estado do Paraná, no uso de suas atribuições legais e em conformidade com a LEI 2274/2022 de 10 de agosto de 2022. Art. 1º. - Fica autorizado ao Poder Executivo Municipal a abertura de Crédito Adicional Suplementar, no Orçamento Geral do Município, no exercício de 2022, no valor de R\$ 425.436,26 (Quatrocentos e Vinte e Cinco Mil Quatrocentos e Trinta e Seis Reais e Vinte e Seis Centavos), conforme segue:

02-EXECUTIVO	
01-GABINETE DO PREFEITO	
08-3.3.90.39.00.00.00-1000-outras serviços de terceiros pessoa jurídica.....R\$	10.000,00
03-ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS	
01-ASSESSORAMENTO SUPERIOR	
23-3.3.90.39.00.00.00-1000-outras serviços de terceiros pessoa jurídica.....R\$	60.000,00
04-VIAÇÃO E OBRAS PUBLICAS	
01-VIAÇÃO URBANA	
33-3.3.90.30.00.00.00-1000-Material de Consumo.....R\$	100.000,00
41-3.3.90.39.00.00.00-1000-outras serviços de terceiros pessoa jurídica.....R\$	135.436,26
05-EDUCAÇÃO	
03-FUNDO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO	
101-3.3.90.30.00.00.00-1000-Material de Consumo.....R\$	70.000,00
08-AGROPECUARIA	
01-AGROPECUARIA	
227-3.3.90.39.00.00.00-1000-outras serviços de terceiros pessoa jurídica.....R\$	10.000,00
11-TURISMO E MEIO AMBIENTE	

281-4.4.90.52.00.00.00.00-1000-Equipamento e Material Permanente.....	R\$	3.000,00
282-3.3.90.30.00.00.00.00-1000-Material de Consumo.....	R\$	13.338,00
284-3.3.90.39.00.00.00.00-1000-outros serviços de terceiros pessoa jurídica.....	R\$	8.000,00
292-3.3.90.30.00.00.00.00-1000-Material de Consumo.....	R\$	3.000,00
295-3.3.90.39.00.00.00.00-1000-outros serviços de terceiros pessoa jurídica.....	R\$	3.000,00
296-3.3.71.70.00.00.00.00-1000-rateio pela participação em consorcio.....	R\$	25.816,60
11- TURISMO E MEIO AMBIENTE		
02-FUNDO DO MEIO AMBIENTE		
314-4.4.90.51.00.00.00.00-1000-Obras e instalações.....	R\$	5.000,00
316-3.3.90.30.00.00.00.00-1000-Material de Consumo.....	R\$	3.000,00
317-3.3.90.32.00.00.00.00-1000-material bem ou serviço distribuição gratuita...R\$	R\$	2.000,00
318-3.3.90.36.00.00.00.00-1000-outros serviços de terceiros pessoa física.....	R\$	2.000,00
310-3.3.90.39.00.00.00.00-1000-outros serviços de terceiros pessoa jurídica.....	R\$	2.000,00
311-4.4.90.51.00.00.00.00-1000-Obras e instalações.....	R\$	4.668,93
312-4.4.90.52.00.00.00.00-1000-Equipamento e Material Permanente.....	R\$	2.000,00
327-3.3.90.30.00.00.00.00-1000-Material de Consumo.....	R\$	5.000,00
328-3.3.90.39.00.00.00.00-1000-outros serviços de terceiros pessoa jurídica.....	R\$	5.000,00
334-3.3.90.30.00.00.00.00-1000-Material de Consumo.....	R\$	11.250,00
336-3.3.50.43.00.00.00.00-1000-Subvenção sociais.....	R\$	4.500,00
325-3.3.90.39.00.00.00.00-1000-outros serviços de terceiros pessoa jurídica.....	R\$	5.000,00
TOTAL.....R\$	R\$	425.436,26

Art. 3º. - Este Decreto entrará em vigor na data de sua publicação revogadas as disposições em contrário.

Edifício da Prefeitura Municipal de Pinhalão, em 10 de agosto de 2022.
DIONISIO ARRAIS DE ALENCAR - Prefeito Municipal

DECRETO 104/2022

Súmula: Abre Crédito Adicional Especial no orçamento geral do exercício de 2022, e dá outras providencias.

O Prefeito Municipal, de Pinhalão, Estado do Paraná, no uso de suas atribuições legais e em conformidade com a LEI 2275/2022 de 10 de agosto de 2022.

Art. 1º. - Fica autorizado ao Poder Executivo Municipal a abertura de Crédito Adicional Especial, no Orçamento Geral do Município, no exercício de 2022, no valor de R\$ 70.000,00 (Setenta Mil Reais), conforme segue:

04- VIAÇÃO E OBRAS PUBLICAS	
01-VIAÇÃO URBANA	
460-3.3.90.30.00.00.00.00-1511-Material de Consumo.....R\$	70.000,00
TOTAL.....R\$	70.000,00

Art. 2º. - Para cobertura do crédito aberto no artigo anterior, serão utilizados recursos provenientes Da anulação e redução da fonte 1511 como segue:

Redução/anulação

04- VIAÇÃO E OBRAS PUBLICAS	
01-VIAÇÃO URBANA	
372-3.3.90.39.00.00.00.00-1511-outros serviços de terceiros pessoa jurídica.....R\$	70.000,00
TOTAL.....R\$	70.000,00

Art. 3º. - Este Decreto entrará em vigor na data de sua publicação revogadas as disposições em contrário.

Edifício da Prefeitura Municipal de Pinhalão, em 10 de agosto de 2022.
DIONISIO ARRAIS DE ALENCAR-Prefeito Municipal

DECRETO 105/2022

Súmula: Abre Crédito Adicional Especial no orçamento geral do exercício de 2022, e dá outras providencias.

O Prefeito Municipal, de Pinhalão, Estado do Paraná, no uso de suas atribuições legais e em conformidade com a LEI 2276/2022 de 10 de agosto de 2022.

Art. 1º. - Fica autorizado ao Poder Executivo Municipal a abertura de Crédito Adicional Especial, no Orçamento Geral do Município, no exercício de 2022, no valor de R\$ 70.000,00 (Setenta Mil Reais), conforme segue:

05-EDUCAÇÃO	
03-FUNDO MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO	
461-3.3.90.30.00.00.00.00-1107-Material de Consumo.....R\$	70.000,00

TOTAL.....R\$	70.000,00
----------------------	------------------

Art. 2º. - Para cobertura do crédito aberto no artigo anterior, serão utilizados recursos provenientes Da anulação e redução da fonte 1107 como segue:

Redução/anulação

05-EDUCAÇÃO	
03-FUNDO MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO	
384-3.3.90.39.00.00.00.00-1107-outros serviços de terceiros pessoa jurídica.....R\$	70.000,00
TOTAL.....R\$	70.000,00

Art. 3º. - Este Decreto entrará em vigor na data de sua publicação revogadas as disposições em contrário.

Edifício da Prefeitura Municipal de Pinhalão, em 10 de agosto de 2022.
DIONISIO ARRAIS DE ALENCAR- Prefeito Municipal

DECRETO 106/2022

Súmula: Abre Crédito Adicional Especial no orçamento geral do exercício de 2022, e dá outras providencias.

O Prefeito Municipal, de Pinhalão, Estado do Paraná, no uso de suas atribuições legais e em conformidade com a LEI 2277/2022 de 10 de agosto de 2022.

Art. 1º. - Fica autorizado ao Poder Executivo Municipal a abertura de Crédito Adicional Especial, no Orçamento Geral do Município, no exercício de 2022, no valor de R\$ 130.000,00 (Cento e Trinta Mil), conforme segue:

02-EXECUTIVO	
01-GABINETE DO PREFEITO	
459-4.4.90.52.00.00.00.00-1000-Equipamento e Material Permanente.....R\$	130.000,00
TOTAL.....R\$	130.000,00

Art. 2º. - Para cobertura do crédito aberto no artigo anterior, serão utilizados recursos provenientes Da anulação e redução da fonte 1000 como segue:

Redução/anulação

03-ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS	
01-ASSESSORAMENTO SUPERIOR	
370-3.1.90.11.00.00.00.00-1000-Vencimento e Vantagens Fixas.....	130.000,00
TOTAL.....R\$	130.000,00

Art. 3º. - Este Decreto entrará em vigor na data de sua publicação revogadas as disposições em contrário.

Edifício da Prefeitura Municipal de Pinhalão, em 10 de agosto de 2022.
DIONISIO ARRAIS DE ALENCAR-Prefeito Municipal

LEI 2274/2022

Súmula: Abre Crédito Adicional Suplementar no orçamento geral do exercício de 2022, e dá outras providencias.

A Câmara Municipal de Pinhalão, Estado do Paraná aprovou, e, Eu, Dionísio Arrais de Alencar, Prefeito Municipal sanciono a seguinte lei:

Art. 1º. - Fica autorizado ao Poder Executivo Municipal a abertura de Crédito Adicional Suplementar, no Orçamento Geral do Município, no exercício de 2022, no valor de R\$ 425.436,26 (Quatrocentos e Vinte e Cinco Mil Quatrocentos e Trinta e Seis Reais e Vinte e Seis Centavos), conforme segue:

02-EXECUTIVO	
01-GABINETE DO PREFEITO	
08-3.3.90.39.00.00.00.00-1000-outros serviços de terceiros pessoa jurídica.....R\$	10.000,00
03-ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS	
01-ASSESSORAMENTO SUPERIOR	
23-3.3.90.39.00.00.00.00-1000-outros serviços de terceiros pessoa jurídica.....R\$	60.000,00
04-VIAÇÃO E OBRAS PUBLICAS	
01-VIAÇÃO URBANA	
33-3.3.90.30.00.00.00.00-1000-Material de Consumo.....R\$	100.000,00
41-3.3.90.39.00.00.00.00-1000-outros serviços de terceiros pessoa jurídica.....R\$	135.436,26
05-EDUCAÇÃO	
03-FUNDO MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO	
101-3.3.90.30.00.00.00.00-1000-Material de Consumo.....R\$	70.000,00
08-AGROPECUARIA	
01-AGROPECUARIA	
227-3.3.90.39.00.00.00.00-1000-outros serviços de terceiros pessoa jurídica.....R\$	10.000,00
11-TURISMO E MEIO AMBIENTE	
01-TURISMO	

324-3.3.71.70.00.00.00-1000-rateio pela participação em consorcio.....R\$	40.000,00
TOTAL.....R\$	425.436,26
Art. 2º - Para cobertura do crédito aberto no artigo anterior, serão utilizados recursos provenientes Da anulação e redução da fonte 1000 como segue:	
Redução/anulação	
02-EXECUTIVO	
01-GABINETE DO PREFEITO	
05-3.3.90.14.00.00.00-1000-Diaria Civil.....R\$	10.000,00
03-ADMINISTRAÇÃO E FIANÇAS	
02-FINANÇAS	
11-3.3.90.91.00.00.00-1000-Sentenças Judiciais.....R\$	10.000,00
16-3.1.90.94.00.00.00-1000-indenizações e restituição trabalhistas.....R\$	60.000,00
17-3.3.90.14.00.00.00-1000-Diaria Civil.....R\$	10.000,00
04-VIAÇÃO E OBRAS PUBLICAS	
01-VIAÇÃO URBANA	
42-4.4.90.51.00.00.00-1000-Obras e instalações.....R\$	7.039,52
47-4.4.90.51.00.00.00-1000-Obras e instalações.....R\$	1.000,00
44-3.3.90.30.00.00.00-1000-Material de Consumo.....R\$	1.000,00
62-3.3.90.30.00.00.00-1000-Material de Consumo.....R\$	10.000,00
58-3.3.90.39.00.00.00-1000-outros serviços de terceiros pessoa jurídica.....R\$	10.872,00
05-EDUCAÇÃO	
02-ENSINO FUNDAMENTAL	
66-3.1.90.94.00.00.00-1000-indenizações e restituição trabalhistas.....R\$	2.000,00
69-3.3.90.39.00.00.00-1000-outros serviços de terceiros pessoa jurídica.....R\$	772,65
70-4.4.90.51.00.00.00-1000-Obras e instalações.....R\$	3.574,51
90-3.1.90.11.00.00.00-1000-Vencimentos e Vantagens fixa.....R\$	15.000,00
99-3.1.90.94.00.00.00-1000-indenizações e restituição trabalhistas.....R\$	5.000,00
06-ESPORTE E CULTURA	
01-ESPORTE	
115-3.3.90.30.00.00.00-1000-Material de Consumo.....R\$	2.000,00
116-3.3.90.39.00.00.00-1000-outros serviços de terceiros pessoa jurídica.....R\$	1.000,00
117-4.4.90.51.00.00.00-1000-Obras e instalações.....R\$	2.000,00
119-3.3.90.30.00.00.00-1000-Material de Consumo.....R\$	8.000,00
120-3.3.90.39.00.00.00-1000-outros serviços de terceiros pessoa jurídica.....R\$	1.000,00
121-4.4.90.51.00.00.00-1000-Obras e instalações.....R\$	1.000,00
124-3.3.90.32.00.00.00-1000-material bem ou serviço distribuição gratuita...R\$	2.000,00
125-3.3.90.34.00.00.00-1000-outras despesas de pessoal decorrente de contrato.....R\$	2.000,00
128-3.1.90.13.00.00.00-1000-obrigações patronais.....R\$	10.000,00
131-3.3.90.39.00.00.00-1000-outros serviços de terceiros pessoa jurídica.....R\$	10.000,00
08-AGROPECUARIA	
01-AGROPECUARIA	
210-3.1.90.11.00.00.00-1000-Vencimentos e Vantagens fixa.....R\$	50.000,00
211-3.1.90.13.00.00.00-1000-obrigações patronais.....R\$	30.000,00
215-3.3.90.36.00.00.00-1000-outros serviços de terceiros pessoa física.....R\$	2.000,00
224-3.3.90.30.00.00.00-1000-Material de Consumo.....R\$	5.000,00
225-3.3.90.32.00.00.00-1000-material bem ou serviço distribuição gratuita...R\$	5.000,00
232-3.3.90.39.00.00.00-1000-outros serviços de terceiros pessoa jurídica.....R\$	2.127,35
09-ASSISTENCIA SOCIAL	
02-FUNDO MUNICIPAL DE ASSISTENCIA SOCIAL	
246-3.3.90.30.00.00.00-1000-Material de Consumo.....R\$	10.000,00
252-3.1.90.94.00.00.00-1000-indenizações e restituição trabalhistas.....R\$	5.000,00
260-3.3.90.39.00.00.00-1000-outros serviços de terceiros pessoa jurídica.....R\$	2.000,00
274-3.3.90.32.00.00.00-1000-material bem ou serviço distribuição gratuita...R\$	17.476,70
279-3.3.90.34.00.00.00-1000-outras despesas de pessoal decorrente de contrato.....R\$	4.000,00
281-4.4.90.52.00.00.00-1000-Equipamento e Material Permanente.....R\$	3.000,00

282-3.3.90.30.00.00.00-1000-Material de Consumo.....R\$	13.338,00
284-3.3.90.39.00.00.00-1000-outros serviços de terceiros pessoa jurídica.....R\$	8.000,00
292-3.3.90.30.00.00.00-1000-Material de Consumo.....R\$	3.000,00
295-3.3.90.39.00.00.00-1000-outros serviços de terceiros pessoa jurídica.....R\$	3.000,00
296-3.3.71.70.00.00.00-1000-rateio pela participação em consorcio.....R\$	25.816,60
11- TURISMO E MEIO AMBIENTE	
02-FUNDO DO MEIO AMBIENTE	
314-4.4.90.51.00.00.00-1000-Obras e instalações.....R\$	5.000,00
316-3.3.90.30.00.00.00-1000-Material de Consumo.....R\$	3.000,00
317-3.3.90.32.00.00.00-1000-material bem ou serviço distribuição gratuita...R\$	2.000,00
318-3.3.90.36.00.00.00-1000-outros serviços de terceiros pessoa física.....R\$	2.000,00
310-3.3.90.39.00.00.00-1000-outros serviços de terceiros pessoa jurídica.....R\$	2.000,00
311-4.4.90.51.00.00.00-1000-Obras e instalações.....R\$	4.668,93
312-4.4.90.52.00.00.00-1000-Equipamento e Material Permanente.....R\$	2.000,00
327-3.3.90.30.00.00.00-1000-Material de Consumo.....R\$	5.000,00
328-3.3.90.39.00.00.00-1000-outros serviços de terceiros pessoa jurídica.....R\$	5.000,00
334-3.3.90.30.00.00.00-1000-Material de Consumo.....R\$	11.250,00
336-3.3.50.43.00.00.00-1000-Subvenção sociais.....R\$	4.500,00
325-3.3.90.39.00.00.00-1000-outros serviços de terceiros pessoa jurídica.....R\$	5.000,00
TOTAL.....R\$	425.436,26

Art. 3º - Esta Lei entrará em vigor na data de sua publicação revogadas as disposições em contrário.

Edifício da Prefeitura Municipal de Pinhalão, em 10 de agosto de 2022.

DIONISIO ARRAIS DE ALENCAR -Prefeito Municipal

LEI 2275/2022

Súmula: Abre Crédito Adicional Especial no orçamento geral do exercício de 2022, e dá outras providencias.

A Câmara Municipal de Pinhalão, Estado do Paraná aprovou, e, Eu, Dionísio Arrais de Alencar, Prefeito Municipal sanciono a seguinte lei:

Art. 1º - Fica autorizado ao Poder Executivo Municipal a abertura de Crédito Adicional Especial, no Orçamento Geral do Município, no exercício de 2022, no valor de R\$ 70.000,00 (Setenta Mil Reais), conforme segue:

04- VIAÇÃO E OBRAS PUBLICAS	
01-VIAÇÃO URBANA	
460-3.3.90.30.00.00.00-1511-Material de Consumo.....R\$	70.000,00
TOTAL.....R\$	70.000,00

Art. 2º - Para cobertura do crédito aberto no artigo anterior, serão utilizados recursos provenientes Da anulação e redução da fonte 1511 como segue:

Redução/anulação	
04- VIAÇÃO E OBRAS PUBLICAS	
01-VIAÇÃO URBANA	
372-3.3.90.39.00.00.00-1511-outros serviços de terceiros pessoa jurídica.....R\$	70.000,00
TOTAL.....R\$	70.000,00

Art. 3º - Esta Lei entrará em vigor na data de sua publicação revogadas as disposições em contrário.

Edifício da Prefeitura Municipal de Pinhalão, em 10 de agosto de 2022.

DIONISIO ARRAIS DE ALENCAR-Prefeito Municipal

LEI 2276/2022

Súmula: Abre Crédito Adicional Especial no orçamento geral do exercício de 2022, e dá outras providencias.

A Câmara Municipal de Pinhalão, Estado do Paraná aprovou, e, Eu, Dionísio Arrais de Alencar, Prefeito Municipal sanciono a seguinte lei:

Art. 1º - Fica autorizado ao Poder Executivo Municipal a abertura de Crédito Adicional Especial, no Orçamento Geral do Município, no exercício de 2022, no valor de R\$ 70.000,00 (Setenta Mil Reais), conforme segue:

05-EDUCAÇÃO	
03-FUNDO MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO	
461-3.3.90.30.00.00.00-1107-Material de Consumo.....R\$	70.000,00
TOTAL.....R\$	70.000,00

Art. 2º - Para cobertura do crédito aberto no artigo anterior, serão utilizados recursos provenientes Da anulação e redução da fonte 1107 como segue:

<p>Redução/anulação</p> <table border="1"> <tr> <td>05-EDUCAÇÃO</td> <td></td> </tr> <tr> <td>03-FUNDO MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO</td> <td></td> </tr> <tr> <td>384-3.3.90.39.00.00.00-1107-outros serviços de terceiros pessoa jurídica.....R\$</td> <td>70.000,00</td> </tr> <tr> <td>TOTAL.....R\$</td> <td>70.000,00</td> </tr> </table> <p>Art. 3º. - Esta Lei entrará em vigor na data de sua publicação revogadas as disposições em contrário. Edifício da Prefeitura Municipal de Pinhalão, em 10 de agosto de 2022. DIONISIO ARRAIS DE ALENCAR-Prefeito Municipal</p>	05-EDUCAÇÃO		03-FUNDO MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO		384-3.3.90.39.00.00.00-1107-outros serviços de terceiros pessoa jurídica.....R\$	70.000,00	TOTAL.....R\$	70.000,00	<p>valor de R\$ 130.000,00 (Cento e Trinta Mil), conforme segue:</p> <table border="1"> <tr> <td>02-EXECUTIVO</td> <td></td> </tr> <tr> <td>01-GABINETE DO PREFEITO</td> <td></td> </tr> <tr> <td>459-4.4.90.52.00.00.00-1000-Equipamento e Material</td> <td>130.000,00</td> </tr> <tr> <td>Permanente.....R\$</td> <td></td> </tr> <tr> <td>TOTAL.....R\$</td> <td>130.000,00</td> </tr> </table> <p>Art. 2º. - Para cobertura do crédito aberto no artigo anterior, serão utilizados recursos provenientes Da anulação e redução da fonte 1000 como segue: Redução/anulação</p> <table border="1"> <tr> <td>03-ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS</td> <td></td> </tr> <tr> <td>01-ASSESSORAMENTO SUPERIOR</td> <td></td> </tr> <tr> <td>370-3.1.90.11.00.00.00-1000-Vencimento e Vantagens</td> <td>130.000,00</td> </tr> <tr> <td>Fixas.....R\$</td> <td></td> </tr> <tr> <td>TOTAL.....R\$</td> <td>130.000,00</td> </tr> </table> <p>Art. 3º. - Esta Lei entrará em vigor na data de sua publicação revogadas as disposições em contrário. Edifício da Prefeitura Municipal de Pinhalão, em 10 de agosto de 2022. DIONISIO ARRAIS DE ALENCAR-Prefeito Municipal</p>	02-EXECUTIVO		01-GABINETE DO PREFEITO		459-4.4.90.52.00.00.00-1000-Equipamento e Material	130.000,00	Permanente.....R\$		TOTAL.....R\$	130.000,00	03-ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS		01-ASSESSORAMENTO SUPERIOR		370-3.1.90.11.00.00.00-1000-Vencimento e Vantagens	130.000,00	Fixas.....R\$		TOTAL.....R\$	130.000,00
05-EDUCAÇÃO																													
03-FUNDO MUNICIPAL DA EDUCAÇÃO																													
384-3.3.90.39.00.00.00-1107-outros serviços de terceiros pessoa jurídica.....R\$	70.000,00																												
TOTAL.....R\$	70.000,00																												
02-EXECUTIVO																													
01-GABINETE DO PREFEITO																													
459-4.4.90.52.00.00.00-1000-Equipamento e Material	130.000,00																												
Permanente.....R\$																													
TOTAL.....R\$	130.000,00																												
03-ADMINISTRAÇÃO E FINANÇAS																													
01-ASSESSORAMENTO SUPERIOR																													
370-3.1.90.11.00.00.00-1000-Vencimento e Vantagens	130.000,00																												
Fixas.....R\$																													
TOTAL.....R\$	130.000,00																												
<p>LEI 2277/2022 Súmula: Abre Crédito Adicional Especial no orçamento geral do exercício de 2022, e dá outras providencias. A Câmara Municipal de Pinhalão, Estado do Paraná aprovou, e, Eu, Dionísio Arrais de Alencar, Prefeito Municipal sanciono a seguinte lei: Art. 1º. - Fica autorizado ao Poder Executivo Municipal a abertura de Crédito Adicional Especial, no Orçamento Geral do Município, no exercício de 2022, no</p>																													

PREFEITURA MUNICIPAL DE PINHALÃO - EXTRATO ADITIVO Nº: 1 – CONTRATO ADMINISTRATIVO Nº: 38/2022 - PREGÃO ELETRÔNICO Nº 20/2022 - PROCESSO Nº:27/2022 - Contratante: PREFEITURA MUNICIPAL DE PINHALÃO Contratada: INSTITUTO MAKRO MARKETING CURSOS E TREINAMENTOS EIRELI - Vigência: Início: 05/08/2022 Término: 07/10/2022 - Fica prorrogada a dada da vigência do referido contrato, passando do dia 05 de agosto de 2022 para 05 de outubro de 2022. Fica acrescido ao contrato o valor total de 8.384,96 (oito mil trezentos e oitenta e quatro reais e noventa e seis centavos) referente aos 02 (doze) meses de prestação de serviço sendo o valor mensal de R\$ 4.192,48. Fica inserida a seguinte Dotação 266- FONTE 1936 – Dotação 284 – Fonte 1934. Pinhalão, 05 de Agosto de 2022

DE PINHALÃO Contratada: ACOMPANY COMERCIO DE EQUIPAMENTOS ELETRONICOS LTDA - Vigência: Início: 10/08/2022 Término: 10/11/2022 - Valor: R\$5.798,00 - Aquisição de central PABX tipo híbrida e telefone para aplicação na central PABX, em atendimento às necessidades da municipalidade. Pinhalão, 10 de Agosto de 2022

WENCESLAU BRAZ

Extrato – Termo de Apostilamento ao Contrato nº 64/2022(PMWB) - Processo Administrativo nº 074/2022 (PMWB) - Inexigibilidade de Licitação nº 020/2022 (PMWB) - CONTRATANTE: O MUNICÍPIO DE WENCESLAU BRAZ – Paraná, inscrito no CNPJ/MF nº 76.920.800/0001-92. - CONTRATADA: S4 PRODUÇÕES ARTÍSTICAS LTDA – inscrita no CNPJ/MF nº 08.047.906/0001-73. OBJETO: “A contratação da empresa S4 Produções artísticas, detentora de exclusividade, para realização de show artístico da dupla “João Bosco e Vinícius, no dia 26 de novembro de 2022 durante a realização das comemorações alusivas ao aniversário de 87 anos de emancipação do município de Wenceslau Braz - PR.” - DA ALTERAÇÃO: Fica alterada a data da realização do show, passando do dia 26 de novembro de 2022 para o dia 25 de novembro de 2022. - Wenceslau Braz-PR, 03 de agosto de 2022. - Atahyde Ferreira dos Santos Junior - Prefeito

JUNDIAÍ DO SUL

PREFEITURAMUNICIPALDE JUNDIAÍ DO SUL-PR

ERRATA – AVISO DE LICITAÇÃO – PREGÃO PRESENCIAL N. 10/2022

ONDE SE LÊ: “AVISO DE LICITAÇÃO – PREGÃO ELETRÔNICO N. 10/2022 (Edição n. 2770, fls. 8), **LEIA-SE:** “AVISO DE LICITAÇÃO – PREGÃO PRESENCIAL N. 10/2022”, permanecendo ratificadas e inalterados os demais termos da publicação.

Jundiaí do Sul-PR, 10 de agosto 2022

Bruna de Souza Gaspar Vidotti
Pregoeira Substituta

JUNDIAÍ DO SUL

AVISO CHAMADA PÚBLICA PARA CONVOCAÇÃO DE AGRICULTORES FAMILIARES LOCAIS CADASTRADOS NO PRONAF À APRESENTAÇÃO DE PROPOSTAS DE FORNECIMENTO DE ALIMENTOS AO PAA.

Prefeitura Municipal de Jundiaí do Sul-PR
Departamento de Agricultura Meio Ambiente e Abastecimento

Chamada Pública n.º 01/ 2022 para aquisição de gêneros alimentícios da Agricultura Familiar, no âmbito do Programa de Aquisição de Alimentos – modalidade Compra da Agricultura Familiar para Doação Simultânea Municipal – PAA Municipal, com dispensa de licitação, para doação a pessoas e famílias em situação de vulnerabilidade social, conforme disposto pelo art. 19 da Lei nº 10.696/2003 e pelo Termo de Adesão 1863/2015.

A Prefeitura Municipal de Jundiaí do Sul, pessoa jurídica de direito público, com sede à Praça Pio X nº260, inscrita no CNP: 76.408.061/0001-54, representado neste ato pelo Prefeito Municipal o Senhor Eclair Rauen, no uso de suas prerrogativas legais, e considerando o disposto no art.19 da Lei 10.696/2003, e no Termo de Adesão nº 1863/2015, vem, por intermédio da Departamento de Agricultura Meio Ambiente e Abastecimento, realizar Chamada Pública 001/2022 para Aquisição de Gêneros Alimentícios, no âmbito do Programa de Aquisição de Alimentos, de agricultores familiares e empreendedores familiares rurais enquadrados no Programa Nacional de Fortalecimento da Agricultura Familiar – PRONAF, incluídas suas organizações econômicas – cooperativas e associações, destinados ao abastecimento alimentar municipal, no período de 04/09/2022 á 04/09/2023.
Objeto

O Objeto da presente Chamada Pública é a aquisição de gêneros alimentícios de agricultores familiares e de suas organizações econômicas – cooperativas e associações, para doação a pessoas e famílias em situação de vulnerabilidade social, atendidas pelo Programa de Aquisição de Alimentos – modalidade Compra para Doação Simultânea Municipal, conforme especificações dos gêneros alimentícios abaixo:

ABOBRINHA
ALFACE
BANANA CATURRA
BANANA MAÇA
BATATA DOCE
BETERRABA
BROCOLIS
CARNE BOVINA (DIANTEIRO)
CARNE BOVINA (TRASEIRO)
CEBOLINHA

PREFEITURAMUNICIPALDE PINHALÃO -EXTRA-TOADITIVO Nº: 2 – CONTRATO ADMINISTRATIVO Nº: 96/2020 - DISPENSA DE LICITAÇÃO Nº 34/2020 - PROCESSO Nº:97/2020 - Contratante: PREFEITURA MUNICIPAL DE PINHALÃO Contratada: COMANDO NORTE - SISTEMAS DE SEGURANCA LTDA - Vigência: Início: 05/08/2022 Término: 05/08/2023 - Fica prorrogada a dada da vigência do referido contrato, passando do dia 05 de agosto de 2022 para 05 de agosto de 2023. Fica acrescido ao contrato o valor total de R\$ 2.400,00 (dois mil e quatrocentos reais) referente aos 12 (doze) meses de prestação de serviço sendo o valor mensal de R\$ 200,00 (duzentos reais). Fica inserida a seguinte dotação 456 – fonte 1000- 3.3.90.39.00. 00. 00.00. Pinhalão, 05 de Agosto de 2022

PREFEITURA MUNICIPAL DE PINHALÃO - EXTRATO CONTRATUAL ADMINISTRATIVO Nº: 86/2022 - DISPENSA DE LICITAÇÃO Nº 16/2022 - PROCESSO Nº:100/2022 - Contratante: PREFEITURA MUNICIPAL DE PINHALÃO Contratada: A. MANHANI FILHO MATERIAIS ELETRICOS LTDA - Vigência: Início: 10/08/2022 Término: 10/10/2022 - Valor: R\$1.500,00 - CONTRATAÇÃO DE EMPRESA PARA REALIZAÇÃO DE RELATÓRIOS DE ENSAIO E ROTINA NO TRANSFORMADOR DE ENERGIA DA NOVA ESCOLA ANITA ALVES MEYER. Pinhalão, 10 de Agosto de 2022

PREFEITURAMUNICIPALDE PINHALÃO -EXTRA-TO CONTRATUAL ADMINISTRATIVO Nº: 87/2022 - PREGÃO ELETRÔNICO Nº 57/2022 - PROCESSO Nº:87/2022 - Contratante: PREFEITURAMUNICIPAL

JUNDIAÍ DO SUL

CENOURA
CHUCHU
COUVE
LARANJA
LIMAO
MAMAO
MANDIOCA
MARACUJA
MEXIRICA
MILHO VERDE SEM CASCA
PAO CASEIRO
PEPINO
PIMENTAO
QUIABO
RABANETE
REPOLHO
RUCULA
TOMATE
VAGEM

2. Agricultores Familiares Elegíveis

2.1. Serão aceitas propostas de agricultores familiares individuais, grupos formais e informais de agricultores familiares enquadrados no PRONAF.

2.2. Em caso de insuficiência dos recursos financeiros disponíveis para aquisição de alimentos de todos os agricultores familiares proponentes, serão utilizados os critérios de priorização especificados no Anexo IV deste edital.

3. Prazo para Apresentação de Propostas

Os agricultores individuais, grupos formais e informais deverão apresentar a documentação para habilitação até o dia 19/08/2022, às 17:00horas, na Secretaria Municipal de Agricultura Meio Ambiente e Abastecimento de Jundiá do Sul- PR, com sede à Rua Dom Tadey S/N .

4. Documentos de Habilitação a serem apresentados pelos candidatos

4.1. Agricultor Individual Os documentos de habilitação para o agricultor familiar individual deverão ser entregues em um único envelope, que deverá conter sob pena de inabilitação:

- Cópia de inscrição no Cadastro de Pessoa Física (CPF);
- Cópia da DAP principal (Declaração de Aptidão ao Programa Nacional de Fortalecimento da Agricultura Familiar – PRONAF) ou extrato da DAP;
- Proposta de Fornecimento de Alimentos para o Agricultor Individual, conforme modelo do Anexo I deste Edital.

4.2. Grupo Formal e Informal – associações e cooperativas formalizadas ou não formalizadas Os documentos de habilitação deverão ser entregues em um único envelope, que deverá conter sob pena de inabilitação:

- Cópia de inscrição no Cadastro de Pessoa Física (CPF) de todos os agricultores familiares;
- Cópia da DAP principal (Declaração de Aptidão ao Programa Nacional de Fortalecimento da Agricultura Familiar – PRONAF) ou extrato da DAP de cada Agricultor Familiar participante;
- Proposta de Fornecimento de Alimentos para Grupo Formal ou Informal, conforme modelo do Anexo II deste Edital.

5. Critérios de Priorização dos Agricultores Familiares

5.1. Serão utilizados os seguintes critérios de priorização para elaboração da lista classificatória dos agricultores familiares, e suas organizações, aptos a fornecerem

produtos ao PAA:

5.2 Para atendimento a Grupos Formais ou Informais, nos itens de 1 a 4 dos Critérios de Priorização, pelo menos 90% dos agricultores familiares apresentados pelo Grupo no Anexo II do Edital deverão atender aos critérios, conforme descrição do indicador, comprovado por meio das DAPs inseridas no envelope entregue pelo Grupo.

5.3 Os agricultores familiares selecionados serão aqueles que tiverem maior pontuação, os quais poderão ser inseridos no projeto de Aquisição e Distribuição de Alimentos original ou na lista do Cadastro de Reserva do PAA.

6. Local e periodicidade de entrega dos produtos

6.1 Os gêneros alimentícios deverão ser entregues na Central de Recebimento e Distribuição de Alimentos do PAA situada à Rua Dom tadey S/N, Semanalmente, pelo período de Vigência do aditivo de 04/09/2022 à 04/09/2023 (periodicidade, período em que compreende a entrega), na qual o Coordenador do PAA no município atestará o seu recebimento.

6.2 Os agricultores fornecedores poderão contar com apoio logístico da prefeitura para transporte dos alimentos à Central de Recebimento e Distribuição de Alimentos do PAA, caso não disponham de condições próprias de deslocamento da produção.

7. Pagamento

7.1 O pagamento será realizado no prazo de até 30 dias após o recebimento da documentação necessária.

8. Disposições Gerais

O limite individual de venda do Agricultor Familiar deverá respeitar o valor máximo de até R\$ 12.000,00 (Doze mil reais), por DAP por ano civil;

A definição dos produtos, volumes e preços dos alimentos adquiridos dos agricultores familiares serão pactuadas no Projeto de Execução a ser elaborado pela Prefeitura, quando da conclusão do processo de seleção.

Todos os agricultores individuais, grupos formais e informais que apresentarem propostas a este Edital, com a documentação requerida em anexo, poderão fornecer produtos ao PAA, respeitada a ordem de prioridade indicada nos critérios de priorização dos agricultores.

Informações sobre esta Chamada Pública poderão ser obtidas no Departamento de Agricultura Meio Ambiente e Abastecimento Até o dia 19 de Agosto de 2022 (Sexta Feira), na Rua Dom Tadey S/N no horário das 8:00 as 17:00Hrs, de segunda a sexta-feira, encontrando-se disponível também no site oficial do município [HTTP://WWW.jundiadosul.pr.gov.br](http://www.jundiadosul.pr.gov.br).

Jundiá do Sul aos 10 dias do mês de Agosto de 2022

Eclair Rauen

Prefeito Municipal

JABOTI

AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO N.º 80/2022
EXCLUSIVO PARA ME - EPP
(Resumo para fins de publicação)

O FUNDO MUNICIPAL DE SAÚDE DE JABOTI, Estado do Paraná, torna público que fará realizar licitação, conforme segue:

1 - MODALIDADE: Pregão Eletrônico nº.80/2022.
TIPO DE LICITAÇÃO: Menor Preço Por Item. FECHAMENTO: ABERTO

JABOTI

2 – OBJETO: Seleção de Proposta entre os proponente enquadrados como Microempresa e Empresa de Pequeno Porte, de acordo com o artigo 48 da Lei Complementar nº 123/2006 e alteração dada pela Lei Complementar nº 147/2014, para de Aquisição de Teste de Covid.

3 – VALOR MÁXIMO: R\$ 15.010,00 (Quinze Mil e Dez Reais),

4 - ABERTURA DOS ENVELOPES: Dia 24/08/2022 às 09:00 www.bllcompras.org.br “Acesso Identificado no link - licitações”

5 – INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES: Departamento de Licitação, Prefeitura Municipal de Jaboti, na Praça Minas Gerais, 175, no horário das 08h00minh às 11h00min. e das 13h00minh às 16h00min. Edital completo, demais anexos, atas e contratos futuros no diário do município no site www.jaboti.pr.gov.br. Edifício da Prefeitura Municipal de Jaboti, 10/08/2022.

Juliano Rodrigo Moreira,
Pregoeiro Oficial
Portaria nº03/2022.

AVISO DE LICITAÇÃO
PREGÃO ELETRÔNICO N.º 81/2022
LIVRE CONCORRÊNCIA
(Resumo para fins de publicação)

O FUNDO MUNICIPAL DE SAÚDE DE JABOTI, Estado do Paraná, torna público que fará realizar licitação, conforme segue:

1 - MODALIDADE: Pregão Eletrônico nº.81/2022.
TIPO DE LICITAÇÃO: Menor Preço Por Item. FECHAMENTO: ABERTO

2 – OBJETO: Formação de registro de preço para Contratação de empresa especializada em seguros dos veículos da Frota da Saúde RENAULT/MASTER ALTECHAMB (AMBULANCIA), PLACA AWF6D42, 2012/2013, CHASSI 93YADC1H6DJ42409 E VW SAVEIRO ROBUST 1.6 8V TOTAL FLEX, 2022/2023, CHASSI 9BWJB45U9PP001477.

3 – VALOR MÁXIMO: R\$ 6.703,52 (seis mil setecentos e três reais e cinquenta e dois centavos).

4 - ABERTURA DOS ENVELOPES: Dia 24/08/2022 às 10:00 www.bllcompras.org.br “Acesso Identificado no link - licitações”

5 – INFORMAÇÕES COMPLEMENTARES: Departamento de Licitação, Prefeitura Municipal de Jaboti, na Praça Minas Gerais, 175, no horário das 08h00minh às 11h00min. e das 13h00minh às 16h00min. Edital completo, demais anexos, atas e contratos futuros no diário do município no site www.jaboti.pr.gov.br. Edifício da Prefeitura Municipal de Jaboti, 10/08/2022.

Juliano Rodrigo Moreira,
Pregoeiro Oficial
Portaria nº03/2022.

[MAIS BEM-ESTAR]

Vida agitada e estresse do dia a dia podem causar diversos danos a saúde

Psicóloga e estudante falam sobre diferentes pontos de vista em relação ao assunto



Daniele Caetana

Durante o dia a dia são muitas as obrigações e prioridades: cumprir os prazos no trabalho, estudar, dar atenção ao cônjuge, ajudar os filhos com a escola ou cuidar da casa. Não importa qual a rotina ou quais dessas situações sobrecarregam o dia a dia, a pergunta que fica é: onde está o momento de se pensar em saúde.

Para a psicóloga Jamile Joaquim Santos Alves, uma das responsáveis do Centro de Referência da Assistência Social (CRAS) do município de Pinhalão, a falta de tempo é um dos principais fatores que afetam o cuidado pessoal. “Penso que a falta de tempo nos leva a sentir ansiedade e consequentemente afeta nossa saúde mental, acabamos ficando imediatista, queremos que tudo aconteça de maneira rápida e com extrema prontidão. Isso pode acabar prejudicando a prevenção e a atenção necessária ao bem-estar, sem contar com o desen-

volvimento de sintomas como agitação ou irritabilidade, que desencadeiam uma série de mudanças no organismo, como disfunções do sono e do metabolismo”, disse Jamile.

Com tanta coisa, é possível desenvolver um novo problema, uma “doença da vida moderna”, a chamada Doença da Pressa. Conforme uma Stress Management Association Brasil (ISMA-BR), cerca de 30% da população economicamente sofre com esse mal. Os sintomas, ainda conforme a pesquisa, geralmente são: irritabilidade, impaciência, competitividade, tensão muscular, fala rápida e hostilidade. Juntos, esses fatores também geram o famoso estresse.

De acordo com Jamile, a Doença da Pressa está associada à necessidade de estar sempre correndo, mesmo quando não é preciso. “As pessoas ficam acostumadas à correria e nem notam mais que ela está presente. Até

em fins de semana e feriados elas correm sem necessidade, mesmo que não seja preciso”, reforça.

Apesar da clareza do problema, a pergunta que muitos ainda fazem é: em que a pressa pode me afetar? A psicóloga Jamile que, o sentimento de estar sempre com pressa pode desencadear diversas doenças físicas e mentais. “A pressa constante afeta a qualidade de vida em vários níveis, pode ser pessoal, profissional, emocional e físico. Isso porque a pessoa deixa de se dedicar aos relacionamentos e a qualidade do trabalho fica consequentemente comprometida. Além disso, a ansiedade e a frustração constantes afetam a qualidade do sono e da alimentação, o que pode acarretar uma série de doenças, como depressão, distúrbios gástricos, transtornos alimentares, insônia, dores musculares, fadiga e pressão alta podem ser algumas consequências”, explica.

Uma das características básicas dessa “doença”, é que as pessoas que a possuem são multi-tarefeiras, ou seja, fazem muitas coisas ao mesmo tempo. Competem a todo o momento com o tempo, se tornando verdadeiras escravas do relógio. A estudante da Universidade Estadual do Norte do Paraná, Samira Bebiano Barbosa conta que, o tempo se torna um inimigo no dia a dia. “Todos os dias acordo pensando que tenho que vencer o tempo para dar conta de fazer tudo. Nos que estudamos e trabalhamos estamos constantemente pensando no que temos que fazer, até mesmo nos momentos de lazer. Isso com certeza afeta a saúde e não é que não sabemos disso, sabemos, mas como vencer esse ‘vício’ da atualidade? Onde o tempo todo tem que competir, não só com o tempo, mas com tudo a nossa volta”, conta.

Pensando em uma maneira de vencer esse mal da atualidade,

a psicóloga Jamile explica maneiras de tentar dominar esse problema. “Não é uma coisa que acontecerá de uma hora para outra, mas com pequenos passos pode-se ver uma melhora considerável na rotina. Evite fazer mais de uma coisa ao mesmo tempo, se concentre para colocar atenção em uma atividade de cada vez. Peça ajuda, delegue tarefas, não abrace tudo. Reserve um tempo para fazer o que mais gosta, sem olhar no relógio. Incorpore exercícios físicos na sua rotina. Mesmo sendo difícil procure ficar um tempo longe do celular, computador e tv para aquietar o pensamento. Em casos mais sérios, o essencial a fazer é procurar ajudar psicoterápica. Podem parecer passos bobos, mas gradualmente a diferença será notada e a pessoa irá desacelerar, melhorando a qualidade de vida de forma mais que significativa”, explica.