# OPIONE PO



EDIÇÃO Nº 348

## ÓRGÃO INFORMATIVO DE SANTA FÉ E REGIÃO de que me fortalece" Fundado em Junho de

"Tudo posso naquele que me fortalece"

Fundado em Junho de 2002

#### Munhoz de Mello comemora 70 anos com a **20ª Festa das Nações**

O município de Munhoz de Mello viveu dias de festa e comemoração pelos seus 70 anos de emancipação política, celebrados com a consagrada 20ª Festa das Nações. A programação especial reuniu moradores, visitantes e atrações culturais que marcaram o aniversário da cidade.



#### Pesquisa mostra que 84,3% dos paranaenses aprovaram resposta rápida do Estado em Rio Bonito do Iguaçu

Uma pesquisa divulgada pela IRG Pesquisas no dia 24/11 mostra que 84,3% dos paranaenses aprovaram a resposta rápida do Governo do Estado diante do tornado que destruiu grande parte de Rio Bonito do Iguaçu no dia 7 de novembro. A sondagem também mostra que 92,1% dos paranaenses acompanharam as notícias e os desdobramentos da crise nos últimos dias.



#### **Prefeitura Municipal de Santa Fé divulga** importante informativo sobre o Saque do **FGTS por Calamidade Pública**

A Prefeitura Municipal informa que os moradores do município estão habilitados a solicitar o saque do FGTS por Calamidade Pública.

Além disso, também é possível pedir pausa de até 6 meses nas parcelas de financiamento junto à Caixa Econômica Federal.



#### Luiz Nishimori apresenta resultados e reforça protagonismo em Brasília



Com forte atuação em pautas econômicas, sociais e produtivas, o deputado federal Luiz Nishimori tem consolidado, ao longo deste ano legislativo, um dos trabalhos mais expressivos da bancada paranaense no Congresso Nacional. À frente de debates estratégicos, autor de projetos relevantes e referência nacional na defesa da aquicultura, pesca e do desenvolvimento regional, o parlamentar encerra o período com importantes conquistas aprovadas na Câmara dos Deputados.

Pág. 2



- Consultas
- Vacinas
- Internamentos
- Ozonioterapia
- Ultrassom
- Raio-X
- Cirurgias em Geral
- Atendimento especializado em Felinos
- Pet Shop e Banho e Tosa



Instagram pelosanimaiscolorado



Facebook pelos animais



Na foto, da esquerda para direita: Dr. Felipe Pavan Barbiero - CRMV 09867, Dra Thais Estércio - CRMV 17392, Dr. Nieverson Persio -CRMV 17393 e Dr. Mauro César Tomé - CRMV



Rua Santa Catarina, 630 - Centro - Colorado - PR

Fones: (44) 3323-2486 Plantão: (44) 9 9821-0056 / (44) 9 9942-3363



OBONET

Conectando você ao mundo

Assine já

(44) 9 9823-7879

### Luiz Nishimori apresenta resultados e reforça protagonismo em Brasília



em pautas econômicas, sociais e produtivas, o deputado federal Luiz Nishimori tem consolidado, ao longo deste ano legislativo, um dos trabalhos mais expressivos da bancada paranaense no Congresso Nacional. À frente de debates estratégicos, autor de projetos relevantes e referência nacional na defesa da aquicultura, pesca importantes conquistas aprovadas na Câmara

#### dos Deputados. Maringá agora é a Capital Nacional do **Associativismo**

Entre os projetos aprovados recentemente, destaca-se a iniciativa que reconhece Maringá como Capital Nacional do Associativismo. A proposta reforça o protagonismo da cidade história de trabalho". na mobilização empresarial, no cooperati- e pesca: audiência pú- e do Brasil. Além das vismo e no fomento ao blica sobre a tilápia empreendedorismo. O texto aprovado celebra a Parlamentar Mista da intensa agenda com história de Maringá, que Aquicultura e Pesca, prefeitos, lideranças se tornou referência nacional pelo engajamento de suas entidades e pela força de colaboração que impulsiona o desenvolvimento local.

Para Nishimori, a aprovação representa "um marco que valoriza o trabalho de quem acredita no associativismo como ferramenta para transformar comunidades, gerar oportunidades e fortalecer a economia".

#### Turismo como direito do idoso: inclusão e cidadania

Outra conquista importante foi a aprovação do Projeto de Lei que estabelece o turismo como conciliem sustentabilium direito da pessoa idosa, garantindo acesso a atividades que promovem bem-estar, integra- é defender o produtor ção social e qualidade brasileiro e garantir que de vida. A proposta decisões dessa magnie do desenvolvimento reconhece o papel do tude sejam amplamente regional, o parlamentar turismo no envelheci- discutidas, com base encerra o período com mento saudável e incen- em dados científicos e tiva políticas públicas responsabilidade social, que permitam aos idosos também sou compleusufruir de programa- tamente contra a imções culturais, viagens e atividades de lazer.

De acordo com Nishimori, a medida é "um avanço significativo na te, produtivo e atuanconstrução de uma sociedade mais humana, aqueles que contribuí-

Nishimori também tem regionais, entidades de atuado firmemente para classe e representantes garantir segurança ju- de diversos segmentos, rídica e estabilidade ao sempre pautado pelo setor produtivo. Uma diálogo e pela construdas ações mais recentes ção conjunta. foi a aprovação do requerimento que convoca impactam desde a ecoaudiência pública para nomia regional até polídebater a inclusão da ti- ticas públicas de ascanlápia na lista de espécies ce nacional, Nishimori invasoras pela CONA-

BIO.

Autos nº. 5006375-71.2022.8.08.0030

EDITAL DE CITAÇÃO - PRAZO DE 10 DIAS. PROCESSO Nº 5006375-71.2022.8.08.0030

O(A) MM. Juiz(a) de Direito da 1ª Vara Cível da Comarca de Linhares, Estado do Espírito

Santo , Dr. SAMUEL MIRANDA GONÇALVES SOARES, na forma da lei, etc. FAZ SABER o

Com forte atuação para Sanção Presiden- entidades do setor, que temem prejuízos econômicos e insegurança regulatória. A audiência proposta por Nishimori reunirá especialistas para avaliar os impactos e buscar soluções que dade ambiental e desenvolvimento produtivo.

"Nosso compromisso portação de tilápia do Vietna", afirma o parlamentar.

## Um mandato presen-

Ao longo do ano, Luiz que respeita e valoriza Nishimori reforçou sua presença nos deram para o país com sua bates que influenciam diretamente o desen-Defesa da aquicultura volvimento do Paraná aprovações recentes, Presidente da Frente o deputado manteve

Com propostas que segue consolidando um mandato marcado pelo A decisão técnica acentrabalho, pela eficiência deu um alerta entre pro- e pelo compromisso O projeto segue agora dutores, pesquisadores e com quem representa.

#### Pesquisa mostra que 84,3% dos paranaenses aprovaram resposta rápida do Estado em Rio Bonito do Iguaçu



Uma pesquisa divulgada pela IRG Pesquisas no dia 24/11 mostra que 84,3% dos paranaenses aprovaram a resposta rápida do Governo do Estado diante do tornado que destruiu grande parte de Rio Bonito do Îguaçu no dia 7 de novembro. A sondagem também mostra que 92,1% dos paranaenses acompanharam as notícias e os desdobramentos da crise nos últimos dias.

Logo após o tornado, equipes do Corpo de Bombeiros, da Defesa Civil do Paraná e médicos organizados pela Secretaria de Estado da Saúde chegaram à cidade para localizar vítimas, atender feridos e garantir segurança nas áreas mais afetadas. Somente nos primeiros dias foram mais de 50 bombeiros mobilizados, com viaturas, aeronaves

e suporte técnico especializado.

A partir da estabilização da fase emergencial, a força-tarefa passou a atuar na limpeza dos terrenos, retirada de entulhos e recuperação das residências que tiveram os telhados arrancados, além de laudos técnicos e cadastramento das famílias.

madas em poucos dias. O Governo do Estado também destinou 11.440 telhas ao município, permitindo que praticamente todas as casas parcialmente danificadas recuperassem a proteção estrutural. O Governo do Estado também implementou em menos de duas se-

Luz e água foram reto-

auxílio de até R\$ 50 mil para reconstrução das casas; e construção de casas novas no modelo woodframe, permitindo que famílias que perderam tudo possam continuar na cidade com dignidade e segurança.

O Estado mantém equipes na cidade para ajudar a prefeitura em todas as novas etapas da reconstrução, inclusive com uma unidade do Poupatempo e equipes das secretarias para ajudar as famílias com documentação e acesso aos benefícios. Nos próximos dias também vai apresentar um plano de recuperação econômica de longo prazo para a

cidade. O levantamento entrevistou 1.200 pessoas entre os dias 17 e 19 de novembro, com margem de erro de 2,7% e grau de confiança de 95%.

**Engajamento e políticas inovadoras** fortalecem a causa animal em Santa Fé

manas medidas como o

pagamento de R\$ 1 mil

para famílias em condi-

ção de vulnerabilidade

social da cidade, dentro

do programa Superação;

Por Marcelo Soares



A defesa e proteção dos animais ganhou destarealização de uma palestra dedicada ao tema "Engajamento nas inovações políticas na causa animal", ministrada pela ex-vereadora de Londrina, Dani Ziober, referência regional na luta pelos direitos dos animais. O encontro aconteceu no dia 22 de outubro, na Câmara Municipal, reunindo autoridades, ativistas e simpatizantes da causa.

Durante a palestra, Dani Ziober destacou a necessidade de políticas públicas eficientes e de ações contínuas que garantam bem-estar, saúde significativos na causa

especialmente em um cenário onde o abanque em Santa Fé com a dono e os maus-tratos ainda são desafios persistentes. A palestrante apresentou experiências legislativas, estratégias de mobilização social e caminhos para ampliar o engajamento da população na construção de uma cidade mais humanitária.

A presidente da ONG AcãoChego, de Santa Fé, Francineia Ferreira de Souza, agradeceu a presença de todos e reforçou a importância da união entre poder público, sociedade civil e entidades protetoras para promover avanços e proteção aos animais, animal. Segundo ela,

eventos como esse fortalecem o diálogo e incentivam novas iniciativas em prol dos animais em situação de risco.

O encontro contou com a presença do Presidente da Câmara Municipal de Santa Fé, João Mauro Simardi, das vereadoras Célia Marchini Bitiati e Nuhad Kassem Aboughattas, da vereadora de Munhoz de Mello, Rayza Menegassi, do Secretário de Agricultura, Meio Ambiente e Saneamento, Tião Romanato, além de integrantes da ONG AcãoChego e diversos simpatizantes da causa.

A discussão reforçou a necessidade de políticas públicas modernas, maior conscientização da população e incentivo ao voluntariado, destacando que a causa animal é, acima de tudo, uma responsabilidade compartilhada. Santa Fé segue fortalecendo ações e abrindo espaço para debates que contribuem para uma sociedade mais consciente, empática e comprometida com o bem-estar de todos os seres vivos.

**EDSON RODRIGO ARMENTINO**, inscrito no CPF nº 124.599.037-31, que lhe foi proposta uma Ação de Cobrança, por parte de EDITORA E DISTRIBUIDORA EDUCACIONAL S.A, pessoa jurídica de direito privado, devidamente inscrita no CNPJ 38.733.648/0001-40, alegando em síntese: Que o requerido encontra-se inadimplente com o pagamento do débito efetivado com a autora, por força do Contrato estudantil sob o nº [OLIMPO-40379334], cujo valor do débito, é de

R\$ 13.213,14 (treze mil duzentos e treze reais e quatorze centavos). Foi determinada a citação, encontrando-se o réu em lugar incerto e não sabido, foi determinada a sua CITAÇÃO, por EDITAL, para os atos e termos da ação proposta e para que, no prazo de 15 dias, que fluirá após o decurso do prazo do presente edital, apresente resposta. ADVERTIDO FICA QUE, após o fim do prazo de 20 dias do edital, terá o Réu 15 dias para apresentar contestação, caso

contrário será considerado revel, caso em que será nomeado curador especial. Será o presente edital publicadona forma da lei.

NADA MAIS.

Dado e passado nesta cidade de Linhares/ES, 10 de novembro de 2025.

OTA: Este Jornal não emite opiniões, apenas noticia os fatos para conhecimento da população. Artigos assinados não são de responsabilidade do Jornal nem refletem sua opinião.

EXIPIEID][IEIN][IE



CNPJ: 09.377.800/00001-09 Rua Vitório Biato, nº 135 - sala 01 Jardim Nobre Santa Fé - PR

E-mail: opioneirojornal@gmail.com

COMERCIAL/REDAÇÃO

Jornalista Responsável: Marcelo Soares da Silva Registro Profissional MTE: 0010336/PR (44) 9 9950-6004

CIRCULAÇÃO

Santa Fé, Lobato, Flórida, Atalaia, Iguaraçu, Ângulo, Munhoz de Mello, Guaraci, Jaguapitã, Nossa Senhora das Graças, Astorga, Pitangueiras, Sabáudia e Maringá.

PROGRAMAÇÃO VISUAL



*IMPRESSÃO* Grafinorte S/A





## 

FESTA DAS 22ª EDIÇÃO TANI OQ 2025

SHOWS GRATUITOS I COMIDAS TÍPICAS I PARQUE DE DIVERSÕES



FERNANDO DI PAULLO DANILO \*SOROCABA & PAULINO E DAVI





REALIZAÇÃO: PREFEITURA MUNICIPAL DE **SÃO JORGE DO IVAÍ** 





pr.gov.br/viajeparana

## Munhoz de Mello

## Munhoz de Mello fortalece infraestrutura com renovação da frota avaliada em mais de R\$ 5 milhões

Por Marcelo Soares



O município de Mu-nhoz de Mello acaba de nhoz de Mello recebeu: nhoz de Mello acaba de dar um passo significativo para o fortalecimento lica Caterpillar 318; 2 de sua infraestrutura caminhões Mercedes urbana e rural. A ad- Atego 2730 e 2 pás carministração municipal regadeiras. renovou a frota com a chegada de diversos maquinários pesados e um veículo, investimentos que passam de R\$ 5 milhões e que irão ampliar a capacidade operacional das equipes de trabalho.

Os novos equipamentos, essenciais para a execução de obras, manutenção de estradas rurais, serviços urbanos e apoio às demandas da comunidade, foram adquiridos por meio de recursos do Governo do Estado, com importante articulação dos deputados estaduais Denian

1 Escavadeira Hidráu-

A renovação da frota também contou com investimento federal destinado pela deputada Luísa Canziani, responsável pela liberação de 1 pá carregadeira.

Além disso, a área da saúde foi contemplada com um importante reforço. Por meio da Secretaria de Saúde do Estado do Paraná, sob comando do secretário Beto Preto, o município recebeu 1 veículo Fiat Strada cabine dupla.

Para o prefeito Aureo Gomes, a chegada dos novos maquinários representa mais eficiência, Couto e Anibelli Neto. economia e melhores

condições de trabalho para as equipes munici-

"Esses investimentos são fundamentais para que possamos continuar avançando na qualidade dos serviços prestados à nossa população. Agradeço ao Governo do Estado, aos deputados Denian Couto e Anibelli Neto, à deputada federal Luísa Canziani e ao secretário Beto Preto por acreditarem em Munhoz de Mello e nos apoiarem em mais essa conquista", destacou o prefeito.

Com a nova frota, Munhoz de Mello se prepara para intensificar ações em diversas áreas, reforçando o compromisso da administração municipal com o desenvolvimento e o bem-estar da comu-

## Munhoz de Mello realiza o 1º Campeonato Regional de Futebol Suíço com participação de 33 equipes

Por Marcelo Soares

Mello se tornou palco de com a realização do 1º de Futebol Suíço, orga-Municipal de Espor- esporte local por aproxi-

A cidade de Munhoz de tes e pelo CAP (Clube madamente três meses, Atlético Paranense). A um dos maiores eventos competição, que conesportivos da região tou com total apoio da Prefeitura e da Câmara Campeonato Regional de Vereadores, reuniu 33 equipes de diversas nizado pela Secretaria cidades e movimentou o

entre 05 de agosto e 01 de novembro.

O campeonato atraiu atletas de Maringá, Cafeara, Presidente Castelo Branco, Jagua-Santa Zélia, Iguaraçu, de Andrade, que rece- talmente revertidas em cada categoria.

Lobato, Santa Fé, Sa- beu grande público ao báudia, Pitangueiras, Colorado e Munhoz de Mello, fortalecendo o vididas em três categointercâmbio esportivo rias: Livre, 40+ e 50+, entre os municípios. As com troféus para os três disputas ocorreram no pitã, Flórida, Guaraci, Complexo Esportivo cada grupo. As taxas Astorga, distrito de Ambrosino Aparecido de inscrição foram to-

longo das rodadas.

As partidas foram diprimeiros colocados de

premiação, somando R\$ 10.500,00 distribuídos entre os melhores da competição. Além das equipes vencedoras, também foram premiados os artilheiros, goleiros menos vazados e melhores jogadores de

#### Resultados finais

#### Categoria 40+



*Campeão: Flórida – R\$ 3.000,00* 

*Vice-campeão: AABB Golfeto Jaguapitã – R\$ 1.300,00* 

3º lugar: Mages Clima Sul Cafeara – R\$ 500,00



Campeão: AABB Maringá – R\$ 2.000,00

*Vice-campeão: Guaraci – R\$ 1.000,00* 

3° lugar: Veteranos Santa Fé – R\$ 500,00

#### Categoria 50+



Campeão: Tigres, de Astorga – R\$ 1.000,00

*Vice-campeão: Lobato – R\$ 800,00* 

3º lugar: Amigos do Zequinha, de Iguaraçu – R\$ 400,00



Além das finais do futebol suíço, o dia 01 de novembro também contou com o tradicional Torneio de Truco, que animou ainda mais o público. A dupla Zóio e Felipe sagrou-se campeã da disputa.



Fotos: Jornal O Pioneiro

O secretário municipal de Esportes, Claudio Dione Bassualdo, celebrou o sucesso do evento e destacou o engajamento dos participantes. "Agradeço a todos os atletas, dirigentes, torcedores e apoiadores que fizeram deste campeonato um marco para o esporte de Munhoz de Mello. Foi uma grande festa esportiva para toda a região", afirmou.



## Munhoz de Mello celebra 70 anos com a 20ª Festa das Nações

As festividades contaram com barracas de alimentação e parque de diversões gratuito, com estimativa de 20 mil pessoas nos três dias Fotos: Jornal O Pioneiro

Por Marcelo Soares





O prefeito de Munhoz de Mello, Áureo Gomes, ladeado pelas demais autoridades políticas, discursa no primeiro dia festa.

O município de Munhoz de Mello viveu dade destacando escolas, história automobilística. dias de festa e comemoração pelos seus 70 anos de emancipação política, celebrados com a consagrada 20<sup>a</sup> Festa das fações de Cássio Neves te. À noite, a programa-Nações. A programação especial reuniu moradores, visitantes e atrações culturais que marcaram o aniversário da cidade.

início no dia 7 de no- tro de Motociclistas e o público acompanhou a to de confraternização. vembro, com o Desfile a Exposição de Carros apresentação de Elder & Cívico Municipal, que Antigos, atraindo apai- Greziele, e, encerrando mes, o vice-prefeito atrações e pela alegria rismo.

entidades e instituições A animação da tarde filocais. À noite, a Praça cou por conta da Banda Central recebeu grande Black Outsiders, que lepúblico para as apresen- vanțou o público presene da cantora Jessy, que animaram o primeiro destaque com o show da cial, tendo como prato a cultura, a tradição e com apoio da APMIF dia de comemorações.

ção ganhou ainda mais No sábado, 8 de no- & Barreto, atração prinvembro, o clima de festa cipal do evento. Antes reunindo famílias e vi-As festividades tiveram continuou com o Encon- da dupla subir ao palco,

percorreu as ruas da ci- xonados por motores e a noite, o cantor Gustavo Henrique manteve o clima festivo com muito ritmo e interação.

As celebrações foram finalizadas no dominrenomada dupla Bruno principal a tradicional costela ao fogo de chão,

O prefeito Aureo Go-

Destaque para a presença dos deputados estaduais Denian Couto e Anibelli Neto, no primeiro dia de festa. Neno e toda a adminis- que tomou conta do

Munhoz de Mello.

prestigiou e abrilhantou

tração municipal agra- município durante os deceram ao público que dias de festa.

A 20<sup>a</sup> Festa da Nações a edição histórica da de Munhoz de Mello 20ª Festa das Nações, foi realizada pela Prego, 9 de novembro, reforçando a impor- feitura e Câmara Mucom um almoço espe- tância do evento para nicipal de Vereadores, o desenvolvimento de (Associação de Proteção à Maternidade, à A celebração dos 70 Infância e à Família, do sitantes em um momen- anos ficará marcada Governo do Estado, por pela união da comuni- meio da Paraná Eventos dade, pela variedade de e da Secretaria de Tu-





No sábado, (08/11), foi o recorde de público.



Fotos: Sueme Photography



O deputado federal Luiz Nishimori e a esposa Akemi vereadora em Maringá, (ao centro da foto), marcaram presença no sábado, (08/11).



Prefeito Áureo Gomes e família com a dupla Bruno & Barreto.



Vice-prefeito Neno e filhos com a dupla Bruno & Barreto.

## MUNHOZ DE MELLO CONTRA A DENGUE

A MELHOR FORMA DE PREVENÇÃO DA DENGUE É EVITAR A PROLIFERAÇÃO DO MOSQUITO AEDES AEGYPTI, ELIMINANDO ÁGUA ARMAZENADA QUE PODEM SE TORNAR POSSÍVEIS CRIADOUROS, COMO EM VASOS DE PLANTAS, LAGÕES DE ÁGUA, PNEUS, GARRAFAS PLÁTICAS, PISCINAS SEM USO E SEM MANUTENÇÃO, E ATÉ MESMO EM RECIPIENTES PEQUENOS, COMO TAMPAS DE GARRAFAS.





#### Prefeitura de Santa Fé divulga importante informativo sobre o Saque do FGTS por Calamidade Pública



A Prefeitura Municipal informa que os moradores do município estão habilitados a solicitar o saque do FGTS por Calamidade Pública.

Além disso, também é possível pedir pausa de até 6 meses nas parcelas de financiamento junto à Caixa Econômica Fe-

6.220,00, solicitado diretamente pelo aplicativo FGTS.

Pausa no financiamento: deve ser solicitada pelo app Habitação Caixa.

comprovante de endereço em nome próprio deve solicitar uma Declaração de Residência na Secretaria da Família, localizada no prédio da Rodoviária.

A Administração Municipal segue trabalhando para garantir FGTS "calamidade públimais segurança e apoio às famílias santafeenses.

**Natal** Caça-Palavras

K

#### Saiba como solicitar o saque **FGTS**

Baixe o aplicativo FGTS no celular; Cadastre seus dados pessoais; Acesse "Solicite seu saque 100% digital"ou o menu "Saques" - "Solicitar saque" - "Calamidade Pública"; Informe seu município e sua emergência; Escolha um canal para receber Valor do saque: até R\$ o FGTS (Crédito êm conta ou sacar presencialmente em agência da CAIXA); Tire foto dos documentos necessários direto no APP.

Sua solicitação será analisada. Importante: Quem não possui Acompanhe o andamento da sua solicitação de saque no menu "Saques" - "Acompanhar Saques".

> www.caixa.gov.br SAC CAIXĂ 0800 726 0101

As solicitações de saque do ca" podem ser efetuadas até 15/02/2026.

Para aqueles que não possuem comprovante de endereço em nome próprio, será necessária uma declaração emitida pelo Município. Essa declaração pode ser solicitada na Secretaria da Família, localizada no prédio da Rodoviária.

Saiba como solicitar pausa nos pagamentos em até 6 meses

Baixe o aplicativo Habitação CAIXA no celular; Acesse o app Habitação Caixa; Selecione ou acesse o contrato - aba serviços - renegociação; Pausa calamidade - seguir as orientações do aplicativo.

WhatsApp para orientação (44) 3234-8413

Para mais informações sobre a pausa nos pagamentos, acesse: www.caixa.gov.br - para você habitação - serviços para o meu contrato - Negociação: Incorporação e/ou Pausa no Pagamento - Ações Emergenciais.

#### **Prefeitura Municipal** de Santa Fé informa: **Aplicativo 190 PR traz mais** agilidade no atendimento de **emergências**

Agora, acionar a Po-lícia Militar do Paraná ficou ainda mais rápido e fácil — sem precisar fazer ligação telefônica.

O aplicativo 190 PR, disponível gratuitamente na App Store e Play Store, permite que o cidadão registre situações de emergência diretamente pelo celular, garantindo mais segurança e rapidez no atendimento.

Principais funcionalidades do aplicativo: Acionamento direto da Polícia Militar; Compartilhamento de localização em tempo real; Mais agilidade no atendimento de ocorrências.

Com tecnologia e segurança, o 190 PR se torna mais uma ferramenta a favor da proteção dos paranaenses e está disponível para todos os moradores de Santa Fé.



## Caga Palavras

## **VARIEDADES**

Caça-Palavras com.br/x/cp/56

Jogue Este C

## RachaCuca

MOIAOÁCOBMOLOATȚAIJA ELEFAROFAUSAXVCÂAAOO HAACMVRTRRERREAMNSSA NGAADODMQNEUMASALTĖI AOHIURUÇMRRIOOTRRAAĻ PDNXQERŠUQDTOVAAMNMÍ MAIAUDLESURTRENÓIAMM ASTDSEITPEOEEIHLARAA HSREANNPEAIMADACAMLF CIAPÔARMARGNATDOMEEO UMCRITESTRELADEBELÉM TJCEIAPSOCVNONCUIEAE CMDSLLIRTIASEEANXDAE RITEÊMMAIHTUDVJNARLN DMUNAIRELNDSOEUIRAÚS AOETGIGAEATEARIESDMD EGÄENAOVMSIJGUDEVUIÙ VIEAATCAOLADNALRIUGU AFÄEMUAENVIUOIPĖSERP OAÇNNOAAFOPISCAPISCA

> © RachaCuca.com.bi **Natal**

AMEIXA FAMÍLIA CAIXADEPRESENTE CARTINHA GUIRLANDA CASTANHADECAJU **JESUS** CEIA CHAMPANHE JOSÉ ESTRELADEBELÉM LOMBO

MACADÂMIA MISSADOGALO MOUSSE NECTARINA NEVE

PISCAPISCA **PRESÉPIO** TOALHANATALINA TRENÓ TÂMARA

PERNIL ÁRVOREDENATAL

## Para Colorir





## Disor de loude

#### Dezembro saudável: 5 dicas para cuidar de si no final do ano



Em clima de fim de ano nos faz pensar no futuro e em como torná-lo melhor para nós mesmos. E aí que o autocuidado entra em cena – e o mês de dezembro pode ser o início de uma vida mais saudável para você e tudo ao seu redor. Bora começar agora o seu dezembro saudável?

1 - Cuide do seu corpo: O autocuidado físico diz respeito às práticas que visam o bem-estar do corpo, e isso inclui atividade física, uma alimentação balanceada e o sono em dia. Inclusive, práticas de cuidado com a pele também são bem-vindas nesse pilar.

2 - Saúde mental é tudo: o fim de ano costuma Falar de autocuidado ser marcado por um conemocional nos tempos sumo impulsivo e nem de hoje pode ser delica- sempre consciente. Por a cada detalhe.

do. È importante buscar formas de exteriorizar o que te incomoda. Seja desabafando com uma pessoa querida ou através de um acompanhamento profissional, o importante é cuidar da saúde mental.

3 - Cultive os seus relacionamentos interpessoais: Esse tipo de autocuidado está relacionado ao convívio social com as pessoas que nos cercam. Criar conexões com quem compartilhamos afinidades é fundamental – afinal, somos seres sociais. Procure rever as pessoas que você ama.

4 - Consuma com consciência: Da Black Friday às promoções de Natal, isso, sugerimos que você pense duas vezes antes de sair comprando coisas que, às vezes, nem serão usufruídas. Colocar a consciência para com seu próprio corpo e com o mundo antes de qualquer compra é essencial – principalmente para o mundo em que vivemos hoje.

5 - Esteja presente: Por fim, para um dezembro saudavel, esteja presente nos momentos. Nos últimos meses, vivemos momentos em que ansiávamos por tudo. Portanto, agora é hora de praticar, dentro do limite de cada um, formas de estar realmente presente. Um bom exercício para isso é dedicar um momento para si, fazer um ritual de autocuidado e estar atento

Fonte: blog.positiva.eco.br







## Column Jodial

#### PARA REFLETIR:

"A vida é realmente simples, mas insistimos em complicá-la." (Confúcio).



O prefeito de Munhoz de Mello, Áureo Gomes, esteve uma vez mais em evidência pelo excelente trabalho que vem desempenhando à frente da administração municipal. Acompanhado da primeira-dama Lourdes Bubulla, ele foi flagrado pelas lentes do jornalista Marcelo Soares no dia 07 de novembro, poucos minutos após a abertura da 20ª Festa das Nações.



O vice-prefeito de Munhoz de Mello, Ronaldo Sarri, carinhosamente conhecido como Neno, marcou presença especial na 20ª Festa das Nações. Sempre atuante e próximo da comunidade, Neno reforça, em cada agenda, o compromisso que mantém com o desenvolvimento de Munhoz de Mello ao lado da administração municipal. Na ocasião, ele estava acompanhado da filha e da namorada Rosana, prefeita de Bom Sucesso, que também abrilhantou o evento com sua simpatia.



O ex-prefeito de Munhoz de Mello, Gilmar Silva, atual assessor do deputado federal Luiz Nishimori, voltou a ser lembrado com carinho pela comunidade durante a 20ª Festa das Nações, realizada de 07 a 09 de novembro. Ao lado da esposa, Cleire Martins, ele marcou presença no evento, sendo calorosamente recebido pelo público.





A amizade e a paixão pelo futebol uniram um animado grupo de lobatenses que esteve presente, no dia 01 de novembro, nas disputas finais do Campeonato Regional de Futebol Suíço, realizado em Munhoz de Mello. Acompanhados pelo prefeito Fábio Chicaroli, eles fizeram questão de prestigiar o evento e torcer pela equipe de Lobato, que disputou o 3° e 4° lugar na categoria Master 50+.



O agente dos Correios e presidente da Câmara Municipal de Ivatuba, Maristelvio Tenedini, (ao centro da foto) recebeu no dia 27 de novembro, a visita especial dos amigos santafeenses André e Marcelo, irmãos que o conhecem desde os tempos de juventude. O encontro aconteceu na agência dos Correios de Doutor Camargo, onde renderam boas lembranças e muita nostalgia. A amizade dos três começou no início da década de 1990, quando disputaram juntos os JEPS – Jogos Escolares do Paraná, na cidade de Astorga. Naquela época, Maristelvio já se destacava como um dos melhores goleiros da competição, admirado pelo talento sob as traves e pelo espírito competitivo que o marcou para sempre no cenário esportivo escolar.



Diretores da ADJORI-PR (Associação dos Jornais do Estado do Paraná) estiveram em Curitiba no dia 24 de novembro para uma agenda especial no Palácio Iguaçu, onde foram recebidos na Secretaria de Comunicação pelo secretário Cleber Mata. Sempre atento às demandas da imprensa escrita, Cleber Mata conduz um trabalho brilhante à frente da Comunicação do Estado, fortalecendo o diálogo com os veículos e valorizando o jornalismo que chega aos quatro cantos do Paraná. Sua postura acessível e profissional reafirma o compromisso do Governo com a transparência e a boa comunicação pública.

Na foto, da esquerda para a direita: Marcelo Soares (Jornal O Pioneiro, de Santa Fé), Alemão do Jornal (A Folha, de Palmas), Waldiclei Barboza (O Popular, de Araucária), Secretário Cleber Mata e Luiz Marcelo Fedeger (Impacto, de Curitiba). Uma visita marcada por troca de ideias, reconhecimento e fortalecimento da imprensa paranaense.





- Aulas de Laboratório;
- Programa Bilingue;
- Projeto Maker;
- Aulas de Campo.

Aqui, nasce uma GÉRAÇÃO DE CONQUISTAS!

Do Infantil ao Ensino Médio

ENTRE EM CONTATO CONOSCO!

@colegio\_geracao\_

44 99704-0110

Matrículas Abertas 2026

