



Agora o Mundial

O cascavelense Moacir Azevedo conquistou mais uma vez o Campeonato Brasileiro de Tiro Prático. No duelo por equipes Moacir contou com a pontaria dos colegas Rafael Azevedo, Diego Truchato e Jeferson Michel. A equipe ficou com o título. ● Pág. 7

Ouvidoria do Servidor

Dentre as diversas ações programadas para a Semana do Servidor, em alusão a Dia do Servidor Público, celebrado sexta-feira, 28 de outubro, o prefeito Leonaldo Paranhos lançou, ontem (25), no auditório do Paço Municipal, a Ouvidoria do Servidor, um canal exclusivo para agentes públicos apresentarem suas sugestões, críticas e elogios, por meio do Portal do Município, inclusive de forma anônima. ● Pág. 3



Contra os buracos!

A reclamação sobre os buracos nas vias de Cascavel deve começar a diminuir. Desde o final de semana, equipes da Secretaria Municipal de Serviços e Obras Públicas está com todas as equipes da Prefeitura e empresas contratadas nas ruas na operação tapa-buraco e, ainda, com trabalhos de microrrevestimento. Segundo a secretaria, como boa parte da malha asfáltica é antiga, muitos locais precisam receber uma atenção maior. ● Pág. 4



Opinião

Precisamos falar sobre ansiedade

A ansiedade e os transtornos de ansiedade são um conjunto de doenças psiquiátricas marcadas pela preocupação excessiva ou constante de que algo negativo vai acontecer. Em especial, durante as crises de ansiedade, as pessoas não conseguem se ater ao presente e sentem uma grande tensão – às vezes sem um motivo aparente. Esse problema pode manifestar sintomas físicos também, como sudorese e arritmia cardíaca. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), 264 milhões de indivíduos vivem com transtornos de ansiedade no planeta.

Historicamente, a primeira descrição de ansiedade foi feita no início do século XIX e classificada como uma disfunção da atividade mental. Ao longo dos anos, a medicina foi reclassificando o termo, procurando entender melhor esta doença. No entanto, somente através dos trabalhos clínicos desenvolvidos pelo neurologista Sigmund Freud – mentor da Psicanálise – que os transtornos de ansiedade começaram a ser classificados de forma mais sistemática.

As oportunidades que se apresentam todos os dias diante de nós podem ser inalcançáveis para o ansioso. No Brasil, eles atingem 9,3% da população, o que faz nosso país estar no topo do ranking em uma pesquisa feita pela Universidade de São Paulo (USP), em 2021. Tal pesquisa também apontou que, em uma lista de onze países, o Brasil é o que tem mais casos de trabalhadores com problemas de saúde mental. Na realidade, os dias parecem todos iguais e raramente deixam alguma lembrança que dure para quem sofre de ansiedade. A grande questão, no entanto, é: como sair disso?

Encontramos várias dicas na internet que podem se tornar importantes aliadas dos ansiosos, como, por exemplo, fazer atividades físicas. Na prática, esta é uma das sugestões mais comuns para controlar a ansiedade, bem como a organização da rotina, a higiene do sono e exercícios de presença.

Sabemos, entretanto, que o ansioso deve constantemente se lembrar que “felicidade é estar fazendo exatamente o que deveria, se a morte me encontrar.” Quem caminha para esse “lugar” não tem o que temer pois, ao final, o que importa mesmo é chegar lá. Que tenhamos esperança e nos dediquemos para um dia alcançar essa felicidade.

Na verdade, do ponto de vista psicológico, quando o paciente entende isso, sua ansiedade vai embora. Não podemos perder de vista que fomos criados pensando que a felicidade chegaria sempre depois de algo material: faculdade, trabalho, casamentos, filhos. Mas não funciona assim.

A felicidade se encontra na frente das pessoas, sem que elas percebam: em pequenas tarefas que devemos executar com a certeza de que, acontecendo ou não, cumprimos seu papel, sendo protagonistas da nossa própria história.

Saulo Barbosa é médico psiquiatra formado na Universidade Federal do Rio de Janeiro com residência médica em psiquiatria pelo IPUB-RJ - drsaulobarbosa.com.br

(Envie sua opinião para editoria@jhoje.com.br)



“A Prefeitura é como uma empresa privada e o empresário e população que usam dos serviços vão entender o que eu vou dizer: quando temos servidores engajados, entusiasmados, motivados e gostando do que fazem, com certeza temos uma prestação de serviço com cuidado maior [...], porque tem o engajamento do servidor em bem atender e também deixar a satisfação da prestação de serviço a nossa população”

Vanilse Pohl, secretária municipal de Planejamento e Gestão de Cascavel

Loterias

Megasena concurso: 2532
10 14 17 18 23 30

Quina concurso: 5983
21 25 28 35 48

Federal concurso: 5709

1º prêmio	85.894
2º prêmio	34.064
3º prêmio	52.636
4º prêmio	73.653
5º prêmio	47.258

Dia de Sorte concurso: 673
07 16 20 22 28 29 31
MÊS DA SORTE: JULHO

Lotofácil concurso: 2647
01 03 04 05 06 09 10 13
16 17 18 19 22 24 25

Dupla sena concurso: 2435

1º sorteio 04 19 28 30 43 49
2º sorteio 07 27 31 33 35 44

Lotomania concurso: 2382
07 08 16 20 27 32 37 46 47 53
54 66 72 75 76 85 87 94 95 99

Timemania concurso: 1852
08 16 17 33 36 64 70
TIME DO ATLETICO-GO

Super Sete concurso: 311

COLUNAS

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

07 08 00 09 00 01 05

MOSSOS RESULTADOS SÃO INFORMATIVOS E NÃO SUBSTITUEM OS RESULTADOS OFICIAIS

PREVISÃO DO TEMPO

CASCAVEL

Quarta
↑29 ↓17

Sol

Quinta
↑25 ↓19

Nublado com pancadas de chuva

FASES DA LUA

Nova
25/10 - 07h48

Crescente
01/11 - 03h38

Cheia
08/11 - 08h02

Minguante
16/11 - 10h29

Hoje
NEWS

Uma publicação de
Jornal Oparana S/A: CNPJ: 21.819.026/0002-17

Rua Rio Grande do Sul, 2.601 - esquina com a Rua Uruguai
Centro - CEP 85.801.011 - Cascavel-PR
Fone/Fax: (45) 3321-1000

Direção Geral: Clarice Roman
Editor-chefe: Paulo Alexandre de Oliveira/ editoria@jhoje.com.br

Fale Conosco
editoria@jhoje.com.br / WhatsApp: (45) 99975-1047
anuncio@jhoje.com.br / assinaturas@jhoje.com.br

REPRESENTANTE NACIONAL: Merconet (41) 3079-4666

Prefeitura de Cascavel passa contar com Ouvidoria do Servidor

O governo municipal de Cascavel tem diversas ações programadas para a Semana do Servidor, em alusão a Dia do Servidor Público, celebrado sexta-feira, 28 de outubro. A Prefeitura de Cascavel conta com mais de 9,1 mil funcionários públicos em atividade em todos os setores.

Dentre as atividades comemorativas, o prefeito Leonaldo Paranhos lançou, ontem (25), no auditório do Paço Municipal, a Ouvidoria do Servidor, um canal exclusivo para agentes públicos apresentarem suas sugestões, críticas e elogios, por meio do Portal do Município, inclusive de forma anônima. A ação faz parte da Política de Valorização do Servidor Público de Cascavel.

“O que a gente quer com isso? Colocar uma ferramenta à disposição dos servidores para que eles possam se expressar, além de trazer boas ideias, informações, opiniões, trazer também problemas e soluções. A Ouvidoria interna é um fortalecimento para o servidor”, disse o prefeito Paranhos,

completando que “a população que procura o serviço público é atendida, às vezes tem algum problema e quando não fica satisfeita, faz uma denúncia, na imprensa, nos órgãos competentes. O servidor público também precisa ter uma ferramenta de quando ele atende, faz de tudo e é incompreendido, atacado e ofendido. Ele também precisa de uma ferramenta para se proteger, a Ouvidoria tem essa concepção, dar ao servidor a opção de fazer essas denúncias”.

Paranhos reforça o trabalho comprometido dos servidores de Cascavel, que às vezes, não é valorizado. “Aos poucos no Brasil foi-se criando uma cultura de que o serviço público não é bom, é porque claro que é evidenciado os problemas. A gente atende 100 mil pessoas por mês na saúde, é claro que tem alguns problemas, a gente precisa respeitá-los, buscar resolver o problema. Cascavel tem excelência no serviço público, e muitas vezes nós não valorizamos aquilo que está aqui, o que



estamos propondo é uma relação respeitosa com a população para buscar a solução para os problemas, mas evidenciar aquilo que a gente faz com muito amor e dedicação”, destacou.

A agente administrativa Taís Fagundes dos Santos Costa aprovou a iniciativa. “Acho bom que tenhamos uma política de valorização, porque a gente se sente ouvido, se sente abraçado, não só pelo Município, mas também pelas pessoas que coordenam, pode ser pela nossa gerência, pela nossa direção, até mesmo pelo prefeito”, relatou.



**PARCELE SEU
ÓCULOS EM ATÉ**

18X

SEM JUROS NOS CARTÕES

Chame o Mr Bean!
(45) 9.9904-0443



ÓTICAS CENTRAL

8 em Cascavel e 1 Toledo

**A rede de óticas mais querida
da região está pertinho de você!**

@oticascentralbr

Com sol, Sesop acelera recuperação da malha viária afetada pelas chuvas

A Sesop (Secretaria Municipal de Serviços e Obras Públicas) intensificou os trabalhos desde o fim de semana para recuperar a malha asfáltica prejudicada pelas chuvas que caíram nas últimas semanas. Todas as equipes da Prefeitura de Cascavel e as empresas contratadas estão nas ruas em operação tapa-buraco e, ainda, com trabalhos de microrrevestimento.

O prefeito Leonaldo Paranhos acompanhou parte dos trabalhos e disse que será aproveitado ao máximo o período de sol para melhorar as vias públicas. “Hoje todas as equipes estão nas ruas porque, graças a Deus, é um dia que é possível fazer isso”, afirmou.



FOTOS: SESOP



O secretário Sandro Rocha (Sesop) explicou que, como boa parte da malha asfáltica é antiga, muitos locais precisam receber uma atenção maior e, por isso, é aplicada a técnica de microrrevestimento. Quando há algumas fissuras na pista, é utilizada essa técnica para vedar as trincas e prolongar a vida útil do asfalto. “São

nessas trincas que entram águas de chuva que fazem os buracos. O microrrevestimento é para evitar o buraco”, explicou o secretário.

As equipes estão trabalhando em ruas da região central e também nos bairros, nas vias com maior fluxo de veículos e aquelas por onde passam os veículos do transporte público.

Quando o pedágio abusivo deixa de atrapalhar,

tudo isso é legislar.

Quando uma doença é vencida,

Quando você tem leis que te protegem,

Um novo ciclo vai começar na Assembleia Legislativa. E vamos continuar trabalhando para melhorar cada vez mais a vida dos paranaenses. Porque legislar vai além de criar leis. É estar ao seu lado para a vida seguir em frente.

ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DO PARANÁ

Por você.
Pelo nosso Paraná.

assembleia.pr.leg.br
@TVSinalAssembleiaPR
@assembleiaparana
@assembleia_PR



PARANÁ
GOVERNO DO ESTADO

PREVINA-SE CONTRA
O CÂNCER DE MAMA
E O DO COLO DO ÚTERO.

FAÇA DA PREVENÇÃO UMA ROTINA EM SUA VIDA.

O câncer de mama e o do colo do útero têm muitas chances de cura, se descobertos precocemente. Se você tem entre 25 e 69 anos, redobre a atenção. Consulte seu médico ou procure a Unidade de Saúde e pergunte sobre os exames preventivos disponíveis em todo o Estado.

A saúde da mulher é prioridade no Paraná.

QUANDO
DESCOBERTO
PRECOCEMENTE:

O CÂNCER
DE MAMA TEM ATÉ
95%
DE CHANCE
DE CURA*

Outubro Rosa

*DADO DO MINISTÉRIO DA SAÚDE.

Azevedo leva o Brasileiro e agora “mira” o Mundial

No último fim de semana o cascavelense Moacir Azevedo conquistou mais uma vez o Campeonato Brasileiro de Tiro Prático. O atleta, que já venceu mais de dez vezes a disputa nacional, ficou na primeira colocação na Divisão Revólver no Overall, e ainda se sagrou campeão Sênior e campeão por equipe.

No duelo por equipes Moacir contou com a pontaria dos colegas Rafael Azevedo, Diego Truchato e Jeferson Michel. Eles levaram a melhor sobre os adversários e ficaram com o título.

Moacir é um dos principais atiradores brasileiros da modalidade. O atleta tem no currículo os títulos de campeão Pan Americano, campeão mundial, entre outras dezenas de títulos nacionais e estaduais na categoria Revólver Sênior. No mês passado ele se sagrou tricampeão do Pan Americano disputado nos Estados Unidos, onde fez dobradinha com o filho, Rafael Azevedo, que ficou em segundo lugar.

Agora, o atleta se prepara para disputar o campeonato mundial de tiro prático, que será realizado de 16 de novembro a 4 de dezembro

em Pattaya, na Tailândia. Lá, ele vai em busca do bicampeonato. “Os treinos continuam, porque teremos ainda algumas competições até o fim do ano, como a final do paranaense e o mundial. Meu filho e eu estaremos representando o Brasil”, disse Moacir.

A delegação brasileira estará com um número expressivo de competidores, visando voltar para casa com a mala cheia de medalhas para o nosso país. “Passamos pelo circuito nacional e os quatro melhores do ranking são convocados para o mundial, e também para representar o país em outras competições internacionais”, explicou o atleta “número 1” do ranking brasileiro.

PAIXÃO PELO ESPORTE

Apesar de ser natural do Rio Grande do Sul, Moacir mora na Capital do Oeste desde 1985 e se considera um cascavelense. Azevedo contou que paixão pelo esporte começou ainda em 1993, quando estava na academia de polícia. Com a pontaria afiada, Moacir se destacou e neste mesmo ano participou de uma competição



nacional (Cascavel de Ouro). Ele ficou em 3º lugar e deu início a carreira como esportista.

A cada competição, os atletas têm se dedicado ao máximo para mostrar o potencial, a boa pontaria, e principalmente fazer com que o Tiro Prático alcance mais pessoas. “A expectativa é que a categoria revólver cresça mais em nosso país, e que possamos trazer mais medalhas para engrandecer nosso esporte”, enfatizou o atirador.

ESTAMOS HÁ 33 ANOS CUIDANDO DA SUA FAMÍLIA COM O CARINHO E DEDICAÇÃO QUE VOCÊ MERECE!

- PRESENTE EM MAIS DE 40 CIDADES DO MS, GO E PR;
- POLICLÍNICA COM DESCONTOS EM VÁRIAS ESPECIALIDADES MÉDICAS E AMBULATORIAIS;
- ATENDIMENTO FUNERÁRIO 24h;
- CONHEÇA NOSSOS PLANOS E BENEFÍCIOS PARA TODA A FAMÍLIA;

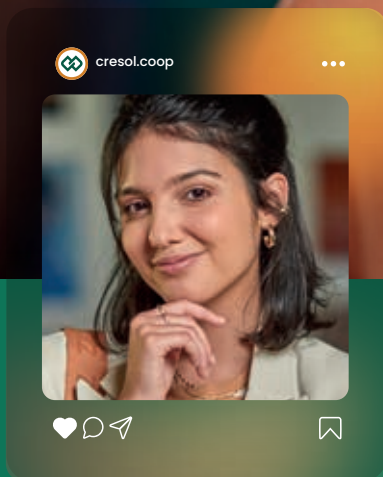
faça já o seu cartão

RUA CURITIBA, Nº 461, CENTRO, CASCAVEL/PR
FONE: (45) 3035-7940

facebook.com/paxprimaveradourados
www.paxprimavera.com.br

Cooperar
e dar crédito
faz parte da
nossa essência.
É atitude.
É simples.

🔍 Cresol ...



Mais de 200 milhões
de brasileiros ainda não
cooperam.

O número é grande mas a
nossa vontade de mudá-lo
começa por você.

Vem junto.



#vemjuntocooperar