

Hoje

CASCADEL, 8/3/2023
Edição 8519- Ano 45

NEWS

(45) 99975-1047 | hoje.com.br

@oparana hoje news

Por causa delas...

O poeta e escritor Francis Perot escreveu: "A poesia só existe por causa da beleza, das flores, das estrelas e das mulheres..." E é por causa delas, com sua leveza e força capaz de transpor obstáculos que o mundo se transforma sem perceber. Hoje, 8 de março, é só mais um dia para lembrar todos os dias da sua capacidade de superar o improvável e tornar quase tudo possível! Deus a fez do homem para que ele mesmo lembre que, sem elas, a vida é uma realidade impossível de ser alcançada! Sim, tudo é por causa delas!

Opinião

A mulher de Adão

A Bíblia Sagrada pode ser interpretada de forma literal ou codificada. Em razão disso, há profundas divergências entre os teólogos, pois, muitas vezes, é empregado o método que não corresponde ao real sentido dado pelo autor. - E disse Deus: "Não é bom que o homem esteja só; far-lhe-ei uma adjutora que esteja como diante dele".

As figuras de linguagem acima, ampliam a ideia que se pretende passar. Naquela época e, por vezes ainda hoje, não é possível o uso restrito das palavras, mas apenas, uma forma filosófica de expressão. Num primeiro momento, cremos que a mulher teria sido criada após o homem, numa posição secundária a este. No entanto, ela é a própria gênese criadora. Para compreender melhor esta questão, devemos usar de analogia, trazendo a questão para o mundo científico.

"Então, Deus fez cair um sono pesado sobre Adão, e este adormeceu; e tomou uma das suas costelas e cerrou a carne em seu lugar". Esta inspiração de Moisés de mais de três mil anos, embora não pareça, é de alto teor tecnológico.

A genética atual esclarece que é na medula óssea, presente no interior dos ossos, que se encontram células tronco, que podem ser manipuladas e clonadas, pois são ricas deste tecido que é a fonte principal. Neste caso, o termo "costela" faz referência a esse fato.

Certamente o raciocínio que estamos trazendo é profundo, provocando uma intensa reflexão sobre a origem da humanidade. Mas, o que pretendemos afirmar, é que as letras sagradas demonstram uma sabedoria que a ciência atual, somente agora, está alcançando.

Na ótica filosófica, a localização da costela não é superior nem inferior, mas na mesma escala, ou seja, ao lado, juntos. "E serão ambos uma carne", trazendo uma ideia de igualdade entre os gêneros.

Fez Deus então, a mulher-progenitora, uma Genética Sagrada que só podemos compreender através do amor, pois seu espírito é carregado por esta virtude. Não é outra coisa que o elo sublime da consciência transcendente que nos conecta com Deus, uma "célula Divina" capaz de gerar vida, pois seus laços são um despertar luminoso que envolve a criação.

Mauro Falcão

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

"Nosso desafio inicial era alocarmos as famílias aqui, fazermos a subdivisão, abrir as ruas, colocar água, energia elétrica, energia inclusive nas ruas, isso já fizemos, é página virada. Agora é realizar o que precisa ser concluído, fazer asfalto, fazer galeria."

"Quero ver as crianças aqui andando na calçada em paver, lâmpada de LED para iluminar e dar mais segurança", destacou Paranhos.



Leonaldo Paranhos, prefeito de Cascavel, durante assinatura do decreto que aprova o loteamento Wilson Gonçalves que reúne 181 famílias.

Loterias

Megasena concurso: 2570
08 18 26 27 47 50

Quina concurso: 6093
02 06 60 66 74

Federal concurso: 5743

1º prêmio	26.275
2º prêmio	30.467
3º prêmio	99.240
4º prêmio	49.567
5º prêmio	36.350

Dia de Sorte concurso: 728
02 12 17 21 26 27 28
MÊS DA SORTE: OUTUBRO

Lotofácil concurso: 2756
01 02 05 06 08 10 11 12
14 15 18 20 21 22 23

Dupla sena concurso: 2490

1º sorteio 04 13 30 38 40 50
2º sorteio 11 12 14 34 35 50

Lotomania concurso: 2438
01 04 12 13 22 28 31 32 41 44
53 55 64 73 88 89 92 93 95 99

Timemania concurso: 1907
11 18 30 46 62 64 78
TIME DO PAYSANDU-PA

Super Sete COLUNAS concurso: 366
1 2 3 4 5 6 7
09 09 00 09 00 08 06

NOSSOS RESULTADOS SÃO INFORMATIVOS E NÃO SUBSTITUEM OS RESULTADOS OFICIAIS

PREVISÃO DO TEMPO

CASCAVEL

Quarta
↑29 ↓20
Muitas nuvens

Quinta
↑28 ↓21
Nublado com pancadas de chuva

FASES DA LUA

Cheia
07/03 - 09h42

Minguante
14/03 - 23h08

Nova
20/04 - 01h15

Crescente
28/03 - 23h33

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

O protagonismo feminino “porteira adentro”

FOTOS: SINDICATO RURAL DE CASCAVEL



A versatilidade da mulher tem rompido barreiras e tabus ao longo dos anos. Em uma área até então dominada pelo público masculino, as mulheres hoje ocupam funções estratégicas no meio rural, dado ao seu empreendedorismo e visão de futuro. Sua capacidade de lidar simultaneamente com mais de uma situação a torna única e especial. Ela deixa a condição de coadjuvante para assumir um perfil de protagonismo no campo.

Um dos exemplos desse dinamismo e altruísmo é Maria Beatriz Orso, presidente da Comissão Feminina do Sindicato Rural de Cascavel. Com mais de uma década de história, a comissão começou com 25 mulheres e, hoje, praticamente dobrou o número de participantes. “A mulher vê a propriedade da mesma forma que a sua casa, resolvendo todas as situações com muito cuidado, diferente do homem, que na sua correria diária, acaba deixando algumas situações passarem despercebidas”, comenta. “Ela soma na gestão do empreendimento rural”, acrescenta.

Para Maria Beatriz Orso, a mulher, em todas as profissões, sempre precisou mostrar algo a mais para ser valorizada. Hoje, essa situação é um pouco mais equilibrada. “Estamos nos capacitando cada dia mais e o desafio

é o de mostrar que não precisamos andar na frente do homem. Temos que andar lado a lado, contribuindo em todas as funções em prol da evolução da propriedade”.

Todos os anos, a Comissão das Mulheres do Sindicato Rural promove o Encontro das Mulheres Rurais. Neste ano, está agendado para o dia 3 de agosto, em local ainda a ser definido, em virtude do número de mulheres previstas para comparecer ao encontro. “O objetivo é trazer a mulher rural para desfrutar de um dia diferente, com a difusão de muito conhecimento e diversão, ao mesmo tempo”.

‘DE MÃE PARA FILHA’

A liderança feminina vem sendo lapidada desde os primeiros anos de vida das filhas. “Todo esse movimento com mulheres do Agro, desperta maior interesse nas filhas, que estão escolhendo profissões ligadas à propriedade”, comenta. “É muito importante que os filhos saiam para trabalhar, mas depois voltem para a propriedade onde vão aplicar toda a inovação aprendida”.

A capacitação é outro fator determinante para incentivar as habilidades da mulher no campo. O Sindicato Rural de Cascavel conta com mais de 200 cursos disponibilizados por intermédio do Senar (Serviço Nacional de Aprendizagem Rural). Em suma, conciliar as tarefas diárias na propriedade com a família não é das mais fáceis, mas há um segredo para o sucesso: organização, amor pelo que faz e sabedoria.



‘Fortaleza familiar’

No Paraná, a presidência da CEMF (Comissão Estadual de Mulheres da FAEP), é ocupada por Lisiane Czech, de Teixeira Soares. Para ela, a mulher sempre teve um papel secundário nas decisões de uma propriedade. “Claro que com algumas exceções, porém, a maioria nunca foi valorizada, apesar de ser a fortaleza da família”, salienta. Na visão de Lisiane, o que está ocorrendo é uma mudança global de pensamento, com a mulher tendo a oportunidade de ser protagonistas de sua história. “O IBGE já tem resultados da importância da presença feminina na economia do meio rural sendo parte importante dos ótimos resultados que o agro tem no PIB nacional”.

A Comissão de Mulheres da FAEP foi criada com o intuito de inserir as mulheres nas ações dos sindicatos rurais, com o propósito de aumentar a representatividade da classe. “Para isso, oferecemos um leque de opções de capacitações para formação de mulheres líderes rurais. Estamos bem contentes com esta oportunidade de podermos participar com igualdade nas discussões da classe produtora rural”. A Comissão de Mulheres da FAEP surgiu em 2021. Hoje, são 1.700 mulheres participantes do movimento em 52 municípios do Paraná.

PARABÉNS MULHER

pelo seu dia

pelas conquistas,
pela luta diária,
por sua força,
por ser você.



8 de março

Dia Internacional da mulher

PROFESSOR
SANTELO



especial
MÊS DA MULHER

MANICA

Você não pode perder

- *TODA LOJA COM MEGA DESCONTOS
 - *PRIMEIRO PAGAMENTO P/60 DIAS
 - *PARCELE SUAS COMPRAS EM ATÉ 24X NO CARNÊ
- condições válidas de 08 a 31/03/23.

Venha conferir!





COOPAVEL

Somos muitas, mas podemos ser mais.

Apenas 19% das propriedades rurais são administradas por mulheres.*

Na **Coopavel**, mais de 2 mil mulheres contribuem com o desenvolvimento do agro por meio do **Cooperelas**.

Convidamos você para participar desse movimento e aumentar a presença feminina no campo.

08 DE MARÇO

**DIA INTERNACIONAL
DA MULHER**

cooperelas

UNIDAS COMPARTILHAMOS MAIS

*Segundo censo mais recente do IGBE, de 2017.

Banco da Mulher: Crédito até R\$ 15 mil sem juros para fortalecer empreendedorismo

Movimentar a economia e gerar empregos. Essa é a receita que têm feito parte da vida de muitas cascavelenses. As mulheres estão empreendendo cada vez mais e tomando à frente no mundo dos negócios. Neste mês dedicado às mulheres, o governo municipal destaca que as cascavelenses que quiserem empreender têm todo o suporte para fazer o sonho se tornar realidade.

E para incentivar essa força empreendedora e fortalecer o empreendedorismo feminino, a Secretaria de Desenvolvimento Econômico oferece linhas de créditos de até R\$ 15 mil, com juros subsidiados integralmente pelo município, por meio do Banco da Mulher. O programa já liberou mais de R\$

3,7 milhões em crédito para elas. Ao todo, mais de 530 mulheres já foram beneficiadas pelo programa. E nessa conta, o Município arcou com mais de R\$ 1,2 milhão em juros subsidiados. Somente no ano passado, 276 mulheres recorreram ao empréstimo e tiveram mais de R\$ 2,2 milhões liberados.

Com o Banco da Mulher, a empreendedora que tiver acesso ao crédito só pagará o valor emprestado, sem juros. Os empréstimos podem ser pagos em até 36 meses, com o pagamento da primeira parcela somente três meses após a contratação do crédito.

As mulheres, na condição de pessoas físicas, podem fazer empréstimos de até R\$ 3 mil. Já as microempreendedoras individuais



têm acesso até R\$ 9 mil em crédito. Para microempresas e empresas de pequeno porte comandadas por mulheres, o valor é de até R\$ 15 mil. Os valores foram ampliados em dezembro de 2022.

Vale destacar que agora mulheres que já tenham se beneficiado do programa e tenham quitado seu empréstimo, podem buscar crédito novamente.

Alécio Espinola
Presidente da Câmara de Vereadores de Cascavel

08 DE MARÇO

Mulher, a força humana vestida de delicadeza e sensibilidade



Dia da Mulher: Empreendedorismo feminino se fortalece a cada ano

Cerca de 10 milhões de mulheres empreendem no Brasil, conforme aponta a Pnad (Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios), de 2022. Juntas, elas representam 34% do total de empreendedores no país. Em Cascavel, dados do Governo Federal evidenciam a força do empreendedorismo feminino. Dos 26,5 mil microempreendedores individuais que atuam no município, 44% são mulheres (11,7 mil).

Para incentivar esse público, a Amic PR (Associação de Micro e Pequenas Empresas do Paraná) oferece apoio profissional para que possam cada vez mais abrir, legalizar e expandir seus negócios. São cursos, palestras e capacitações focados na jornada empreendedora, mas alinhados ao corpo e mente, já que muitas têm uma tripla jornada de trabalho, conciliando, na maioria das vezes, as tarefas de



empreendedora, mãe e dona de casa.

O Programa Mulher Empreendedora é um deles, com capacitações exclusivas, mentorias e networking. Neste ano, por exemplo, metade do conteúdo será formatado de acordo com as necessidades das participantes.

“Nossas iniciativas têm como intuito impulsionar ainda mais o empreendedorismo feminino, ajudando as mulheres a organizarem suas agendas, rotina e a facilitar o dia a dia. São inúmeros subsídios e informações que ajudam a empreendedora a conquistar cada vez mais espaço no mercado de trabalho, seja através do próprio negócio ou como funcionárias”, explica o presidente da Amic PR, Jovane Borges.

Foi no Programa Jovens Empreendedores, ofertado pela Amic PR, que a empresária Aline Cristina Rulio de Lima, encontrou, em 2021, um novo caminho para empreender. Na época, ela atuava como analista administrativa em uma empresa e o sonho de ter o próprio negócio era um projeto a longo prazo.

“Recordo que o primeiro módulo do curso era sobre empreendedorismo. O conteúdo me tocou de uma forma tão intensa que, ao sair de lá, procurei uma amiga para começarmos a produzir ovos de Páscoa para a data”, relembra.

O negócio deu tão certo que, somente na divulgação boca a boca, vendeu 220 unidades. “Já estamos indo para nossa terceira Páscoa,



FOTOS: ASSESSORIA/AMIC PR

sendo que a maior parte do nosso público é através dos contatos que faço nos cursos da Amic. Com as redes sociais também conseguimos ampliar as vendas e preparar ações específicas para outras datas comemorativas”, comenta.

Para ela, a Amic oferece todo o apoio necessário para a mulher empreender. “São muitos cursos voltados ao nosso público e que ajudam muito a nortear nossas decisões. Acredito que as mulheres, por si só, são muito batalhadoras e se apoiam para que possam alcançar o sucesso que desejam. E dentro da Associação temos todo o suporte necessário”, considera.



33
Anos
PAX
PRIMAVERA
Plano de Assistência Familiar

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

Com profissionalismo, mulheres “dominam” o serviço público municipal em Cascavel

Seja à frente da maior secretaria de Cascavel, como é a de Educação, ou da autarquia que atende todas as demandas de trânsito. Seja nas salas de aula ou como médicas, enfermeiras, engenheiras, zeladoras, guardas municipais e em tantas outras funções, as mulheres dominam o serviço público em Cascavel.

Dos cerca de 8 mil servidores da Prefeitura, 78% da força de trabalho do Município é feminina. São mais de 6,3 mil mulheres que contribuem diariamente para o desenvolvimento da cidade e para ofertar a população o melhor atendimento.

O prefeito Leonaldo Paranhos destaca que essa força feminina tem sido fundamental para Cascavel ser a referência que é para todo o País. “Temos que reconhecer o trabalho feito pelas mulheres, que fazem com que a política de educação, de saúde, de acolhimento e todos os serviços que nós prestamos à comunidade tenham a sensibilidade da mulher. Quero em nome de todos os secretários, como prefeito da cidade, reconhecer o trabalho de todas as mulheres, àquelas que estão no trânsito, que estão na saúde, na educação, na agricultura, no sistema de desenvolvimento, a todas as mulheres que compõem a nossa Prefeitura, a minha gratidão, meu amor, o meu reconhecimento. Deus abençoe”, reconhece Paranhos.

As servidoras têm o profissionalismo aplicado na rotina do dia a dia. Comprometidas, são as mulheres que também têm o olhar mais humano na rotina de atendimentos à população e inteligência para estarem à frente de serviços que exigem mais dedicação.

PARTICIPANDO DAS DECISÕES

A secretária de Educação,



Marcia Baldini, lidera a rede pública de ensino de Cascavel. São mais de 31 mil alunos e 120 instituições que estão sob o comando da gestora. Segundo ela, é uma honra ocupar o cargo e representar o papel da mulher. “Estamos muito felizes em poder participar das decisões junto ao governo e também de observar o quanto que as ações da gestão veio de encontro à mulher. Temos várias questões, tanto no sentido de valorização da mulher, enquanto profissional, servidora pública, mas também da mulher no âmbito do Município. Destaco a própria efetividade do Conselho da Mulher, as políticas de acolhimento, as ações do Banco da Mulher”, destacou

“Pela primeira vez, o Município tem um incentivo para a mulher empreendedora que vai buscar o seu próprio negócio. São várias ações que realmente mostram a valorização do Município em relação à mulher. E não podemos nos esquecer que no ano de 2022 foi

uma grande mulher a vencedora do prêmio Servidor Destaque”, pontua Marcia, referindo-se à servidora do Setor de Alvará, da Secretaria de Finanças, Cledimara Nunes, que foi destaque no ano passado.

MUITOS DESAFIOS

Outra mulher que está no primeiro escalão do governo é a secretária de Planejamento e Gestão, Vanilse Pohl, que celebra as conquistas, mas também lembra que a jornada é de luta. “Ainda temos muitos desafios, mas temos muito a comemorar, porque também temos muitos avanços principalmente pelo posicionamento da mulher na sociedade. Então a minha grande mensagem para as mulheres é um reposicionamento: o de assumirmos os papéis nos seus ônus e nos seus bônus. A gente não está aqui pra competir com os homens, mas, sim, para somarmos na construção de uma sociedade mais humana, mais democrática e socialmente igualitária”, pontua.

Cascavel transforma lixo em prêmio

A Usina de Biogás do aterro sanitário de Cascavel foi a iniciativa vencedora do Prêmio Gestor Público do Paraná com o Tema: Energia Sustentável.



DIA INTERNACIONAL DAS MULHERES

8

DE MARÇO

Exemplo de amor, perseverança, coragem, determinação e inteligência, toda mulher carrega dentro de si uma força capaz de transformar o mundo.

Parabéns a todas as mulheres!



Deputado Estadual
BATATINHA
Oziel Luiz

Mulheres são a maioria na OAB Cascavel com 1,7 mil advogadas

Nesta quarta-feira (8) é comemorado o Dia Internacional da Mulher. Na OAB Cascavel (Ordem dos Advogados do Brasil, Subseção de Cascavel), a data é celebrada com a supremacia feminina: são 1.735 advogadas mulheres em comparação a 1.622 advogados homens. Diante disso, dentro da entidade, existe a CMA (Comissão da Mulher Advogada), que funciona como um espaço de diálogo e construção de uma OAB que representa mais da metade feminina da advocacia.

“Conscientizamos as mulheres sobre seus direitos, incentivamos o protagonismo e o empreendedorismo feminino e como superar dificuldades, já que a mulher, além de profissional, é mãe, esposa e dona de casa. É uma tripla jornada de trabalho juntamente com o sonho de se desenvolver profissionalmente”, comenta a presidente da CMA, doutora Dayana Schihotski.

Além de todo o trabalho interno, a Comissão busca, junto ao MP (Ministério Público), que o Estado tenha políticas públicas para as mulheres, na perspectiva de igualdade para esse público. Nesse sentido, de acordo com Dayana, os desafios ainda são muitos, a exemplo da inclusão da mulher – não somente na advocacia, mas também no cenário político, por exemplo. Outras pautas como enfrentamento à violência doméstica, machismo, imposição de padrões de beleza, entre outros, também estão entre as dificuldades enfrentadas diariamente pelo público feminino.

Foram justamente essas desigualdades que levaram a presidente da CMA a cursar Direito.



“Minha formação foi uma conquista pessoal. O fato de poder auxiliar a sociedade como um todo e buscar a paridade de gênero, de sermos tratadas de forma igual, me estimularam a entrar no meio jurídico e na Comissão da Mulher Advogada”, comenta. Ela também integra o Conselho Municipal dos Direitos da Mulher.

COMPROMISSO COM A IGUALDADE

Por meio do exemplo de Dayana e das mais de 1.735 advogadas cadastradas na OAB Cascavel, o presidente da entidade, Alex Gallo, aproveita para homenagear a todas. “Neste Dia Internacional da Mulher, gostaria de reafirmar o compromisso da OAB Cascavel em promover a igualdade de gênero e em trabalhar para garantir que as mulheres tenham os mesmos direitos e oportunidades que os homens em todas as esferas da vida”, afirma o presidente da OAB Cascavel, doutor Alex Gallo.

COTA DE GÊNERO NAS ELEIÇÕES

Pensando em esclarecer a temática e debater a cota de gênero nas eleições, a Comissão

da Mulher Advogada em conjunto com a Comissão de Direito Eleitoral já planejam um evento que será realizado no próximo dia 15. A audiência pública com o sociólogo e professor Almir Kanitz vai promover a discussão sobre os motivos que ainda estejam impedindo a adesão feminina no universo político, mesmo diante da Lei das Eleições (artigo 10, parágrafo 3º da Lei nº 9.504/97), que determina que cada partido ou coligação deve preencher o mínimo de 30% e o máximo de 70% para candidaturas em cada sexo em uma eleição.

O evento é gratuito, aberto para toda a comunidade e será realizado na sede da subseção (Avenida Assunção, 668), a partir das 18h30. Para realizar a inscrição, basta preencher o formulário disponível no link disponível no portal da OAB Cascavel (oabcascavel.org.br).

Palestra

Outro evento que também está sendo programado pela Comissão da Mulher Advogada é uma palestra intitulada: “Consultoria de imagem: a importância da imagem pessoal”, com a especialista Luana Pandini. O evento é aberto para advogados e comunidade em geral e ocorrerá na sede da Subseção (Avenida Assunção, 668), a partir das 19 horas. Para participar, a taxa é de R\$25, mais a doação de um pacote de absorvente, que será posteriormente doado para as mulheres em situação de vulnerabilidade social. Para realizar a inscrição, basta entrar em contato com a OAB Cascavel pelo WhatsApp (45) 9 9109-4912. No mesmo número, o comprovante de pagamento da taxa de inscrição poderá ser enviado.

PROSA

MULHER.
SUA FELICIDADE
ILUMINA O MUNDO.



Uma homenagem
ao Dia Internacional
da Mulher.



9 9988-1875 | 3306-5532 | Rua São Paulo, 2171.

*Mulheres têm a delicadeza das flores,
o amor para ser mãe e esposa,
a reciprocidade de ser amiga,
a determinação e eficiência profissional,
além do carinho para com o outro.
Parabéns a todas as mulheres!*

8 Março
Dia
Internacional
da Mulher

**Veja algumas das
conquistas para as mulheres
de Cascavel e Região Oeste**

✔ **Delegacia da Mulher**

1 Automóvel - R\$ 80.000,00

✔ **Patrulha Maria da Pena**

1 Automóvel - R\$ 75.000,00

✔ **Ala Materno Infantil - HU**

Reforma - R\$ 650.000,00

✔ **Banco de Leite - HU**

1 Caminhonete
R\$ 90.000,00

Cascavel mais forte na ALEP!

- ✔ **Presidente** da Comissão de **Finanças e Tributação**
- ✔ **Líder** da Bancada do **Republicanos**
- ✔ **Membro** das Comissões de:
 - Saúde
 - Constituição e Justiça
 - Educação
 - Indústria e comércio
 - Agricultura
 - Segurança Pública
 - Meio Ambiente e Proteção aos Animais

MARCI
PACHECO
DEPUTADO ESTADUAL

8 DE MARÇO

DIA INTERNACIONAL
DA **MULHER**

**SER MULHER
É SER FORTE,
CORAJOSA E
DETERMINADA.**

É ENFRENTAR
DESAFIOS E
PRECONCEITOS
TODOS OS DIAS,
E AINDA ASSIM,
NUNCA DESISTIR
DE LUTAR.



Gênesis
CENTRO MÉDICO-HOSPITALAR

cmhgenesis.com.br



Prefeitura mobilizada para homenagear mulheres durante todo o mês de março

A Prefeitura de Cascavel reconhece e valoriza o protagonismo das mulheres cascavelenses para o desenvolvimento de toda a cidade. Como forma de homenagear e empoderar ainda mais ala feminina, o Município prepara uma série de atividades especialmente para elas durante todo o mês de março, em alusão Dia Internacional da Mulher. A programação teve largada no último domingo (5), durante a Feira do Teatro, com a participação de várias secretarias com ações dedicadas ao público feminino.

Na segunda-feira (6), a Secretaria Especializada de Cidadania, da Proteção à Mulher e de Políticas sobre Drogas realizou uma roda de conversa com os alunos do Colégio Estadual Padre Carmelo Perrone, com o tema “Pobreza menstrual no Brasil – Desigualdades e violações de direitos”. Vale destacar que a Sesd tem ativo o programa Dignidade, que promove à distribuição de absorventes às jovens em situação de vulnerabilidade social. Ao longo de todo o mês de março, a secretaria terá mais ações em instituições de ensino e nos Cras com o público feminino. O foco será sempre o empoderamento.

Hoje, 8 de Março, haverá o ápice das atividades, com a terceira edição da Feira da Mulher, que será realizada no estacionamento da Secretaria de Assistência Social, na Rua Paraná, em frente à Prefeitura.

ACÇÕES PARA TODAS AS MULHERES

O Dia da Mulher, próximo dia



8, também terá eventos paralelos à feira. A Transitar planeja a ação educativa Direção Segura, das 9h às 10h, na Avenida Brasil, em frente à Catedral, especialmente voltada às pedestres e mulheres motoristas. Já o IPMC (Instituto de Previdência dos Servidores Públicos do Município de Cascavel) prestará esclarecimentos às servidoras sobre as regras de aposentadoria. A ação será na Prefeitura. A Secretaria de Cultura terá a atividade Café com Histórias

Femininas, que homenageará as pioneiras de Cascavel. A ação será no Museu Histórico Celso Fomigheri Sperança, a partir das 15h.

A Sesd programa para o dia 10 de março o encontro “Mãe de Fé, Mães que Lutam”, às 13h30, na sede da secretaria, com as esposas, mães e filhas de pessoas acolhidas em comunidades terapêuticas para tratamento de dependência química. No mesmo dia, a Semel vai botar a mulherada para praticar esporte. Durante todo o dia, a secretaria de Esporte terá oferta de aulas gratuitas de hidroginástica, ginástica ao ar livre, pilates, além de avaliação nutricional e orientações.

Ainda dia 10, às 16h, a Secretaria de Cultura terá o evento Café com Histórias das Servidoras da Secult, na Biblioteca Pública. Já no dia 11 de março, a Cultura promove o Concerto Agora São Elas, às 20h, no Teatro Municipal, que vai valorizar o talento das artistas cascavelenses, com uma apresentação totalmente feminina. O evento será aberto a todos os públicos.

DIREITO DAS MULHERES

As lutas das mulheres também ganham mais força com a reunião ordinária do Conselho Municipal dos Direitos da Mulher, que será realizada entre as conselheiras governamentais e não governamentais. O encontro será na Sede da OAB de Cascavel. A Secretaria de Educação, que tem em seu quadro a maioria absoluta de mulheres, convocará as servidoras para uma palestra sobre autocuidado e saúde da mulher no dia 14 de março, no auditório da Ceavel.

As mulheres da República dos Idosos receberão a visita especial da Guarda Municipal no próximo dia 21 de março, às 16h, para uma roda de conversa, com direito à música ao vivo e muita animação. As agentes femininas da GM, que atuam intensamente na segurança pública, também estarão em destaque no 1º Encontro das Guardas Municipais de Cascavel. A ação está marcada para o dia 24 de março, a partir das 14h, no Sismuvel.

3ª edição da Feira da Mulher leva serviços e orientações ao público

Nesta quarta-feira, 8 de março, serão disponibilizados diversos serviços e atividades recreativas e culturais, de forma gratuita, a todas às mulheres por meio da terceira edição da Feira da Mulher. A Seaso, que encabeça o evento, promove ações de autoestima, com oferta de serviços de beleza, orientações, artesanato, além de mobilizar as mulheres atendidas na rede de Assistência Social para participar da atividade. Órgãos privados também se unem à campanha.

Na feira, o Banco da Mulher está presente para auxiliar a ala feminina a empreender, com as opções de empréstimos sem juros. O Comboio da Saúde prestará atendimentos. A Transitar fará o lançamento da campanha "Dirija como uma Mulher". Haverá distribuição de mudas frutíferas e bolsas de rafia pela Secretaria de Meio Ambiente. A Guarda Municipal orientará sobre os serviços da Patrulha Maria da Penha, que atende em regime de plantão às mulheres pelo 153 em Cascavel.

A Secretaria Municipal de

Planejamento e Gestão tem um quadro de servidores cerca de 8 mil profissionais. Desse total, mais de 6 mil são mulheres. Com toda essa força de trabalho feminina, a Seplag prevê várias ações para as funcionárias públicas, inclusive, durante a Feira da Mulher a Divisão de Saúde e Segurança no Trabalho presta orientações sobre saúde, aferindo pressão e fazendo encaminhamentos de exames de mamografia. A Seplag também reserva algumas surpresas para as servidoras, bem como a Secretaria de Finanças.

A Secretaria de Esporte e Lazer se une à mobilização e anima o dia com aulas de dança de zumba, além de verificar o IMC (Índice de Massa Corpórea) e palestras sobre atividades físicas e nutrição. A Secretaria de Agricultura também se junta à campanha com oferta de serviços e convite às mulheres produtoras que representam a força do campo. Todo o governo municipal está unido para proporcionar um dia informativo e com entretenimento para as cascavelenses.



ENCONTRO MULHER NORTE

A região Norte do Município terá uma ação especial no dia 29 de março. A Sesd vai promover o I Encontro Mulher Norte, das 13h30 às 16h30, na sede da secretaria. O objetivo é promover uma tarde com atividades recreativas e informativas para as mulheres atendidas pela rede de atenção e proteção social da região. A mobilização inédita também reunirá serviços de várias secretarias.



Marcas e patentes

A Secretaria de Desenvolvimento Econômico inicia, a partir de hoje, um canal de atendimento aos empresários para orientar sobre marcas e patentes. O lançamento acontecerá na Van do Banco da Mulher na próxima quarta-feira (8), quando acontece a 3ª edição da Feira da Mulher, ao lado da prefeitura de Cascavel.

A secretária Hivonete Piccoli destaca que a ideia é levar o serviço para outros espaços, como a sede administrativa da região norte e ao próprio Paço Municipal. "É um atendimento para instrução e orientação dos nossos empresários a respeito do nome de suas empresas, do registro de marcas e patentes. As pessoas irão receber as orientações e instruções pelas quais a lei orienta que esses registros sejam feitos. Não será cobrado valor pelas consultas, é uma campanha orientativa", destaca Hivonete.

Para prestar o atendimento, um termo técnico de parceria foi firmado com uma empresa que irá disponibilizar as informações aos empresários. A parceria envolve a Fundetec, já que o trabalho é direcionado também para as startups incubadas na Fundação para o Desenvolvimento Científico e Tecnológico.

A verdadeira beleza de uma mulher está em sua alma, inteligência e força para enfrentar o mundo. Você luta e se cansa, mas não desiste; vai além da conta, pois há uma força dentro de você que motiva seguir em frente.

8 DE MARÇO, DIA DA MULHER!

Aquela que sonha, que luta, que faz e que acontece.

Parabéns, mulher!

Vereador Dr. Lauri



MARÇO

DIA INTERNACIONAL DA MULHER

Neste dia internacional das mulheres, homenageamos essas guerreiras que ocupam cada vez mais seu merecido espaço na sociedade, sem esquecer, é claro, do seu papel de mãe, esposa, amiga, irmã, profissional.

Uma homenagem especial às produtoras rurais, cujo trabalho fortalece cada vez mais o agronegócio brasileiro.



**SINDICATO
RURAL DE
CASCAVEL**



08 DE MARÇO

Feliz Dia das Mulheres para as mulheres que nos rodeiam, que são um verdadeiro exemplo de generosidade e esforço, lutando pela liberdade delas e de todos os outros!

ESTAMOS COM PROMOÇÃO EM DIVERSAS SESSÕES EM NOSSAS LOJAS

Dia Internacional da mulher!



Esta homenagem é dedicada a todas as *Mulheres* que lutaram para que conquistássemos o que temos hoje, e a *Você mulher*, que todos os dias faz a diferença na vida dos que estão ao seu redor

Parabéns pelo nosso dia!



VEREADORA Republicana
BETH LEAL

Instagram Facebook @bethlealoficial



8 DE MARÇO
DIA INTERNACIONAL DA MULHER

horóscopo

Áries 21/03 a 20/04

Pela manhã, há sinal de ótimas energias para cuidar da sua grana. Talvez nem tudo seja perfeito, mas manter segredo sobre os seus projetos ou sobre um dinheiro inesperado que ganhou ajuda a manter os fofos de plantão bem longe. Só um toque: misturar amizade e dinheiro pode trazer prejuízo, beleza?

Touro 21/04 a 20/05

Comece o dia focando em seus planos, e coloque em prática o que for viável. Saiba que as coisas devem fluir melhor se puder contar com os amigos e expandir seus horizontes. Vale até concorrer à vaga daquele emprego que sempre quis!

Gêmeos 21/05 a 20/06

Sua intuição segue em alta nesta manhã. Você conta com vibes maravilhosas para meditar num lugar tranquilo, descobrir algo novo no trabalho, perceber quem anda mentindo ou quem não merece confiança... Ou seja, é um bom momento para afastar gente falsa da sua vida de uma vez por todas.

Câncer 21/06 a 21/07

Você começa o dia com ótimas ideias e pode pensar fora da caixa para surpreender os colegas. Se o trabalho exige viagens, deslocamentos ou está ligado ao ensino, você tem tudo para brilhar logo cedo. A paixão pode pegar fogo e deixar o romance ainda mais forte! Libere suas fantasias e surpreenda o moço.

Leão 22/07 a 22/08

É hora de focar no trabalho, especialmente se você anda pensando em dar um salto na carreira! Embora seu lado ambicioso esteja em destaque, evite dar ordens pra todo mundo e busque alternativas mais diplomáticas na hora de expor suas ideias, tá? Se sair criticando geral e apontando erros, pode arrumar treta para os seus relacionamentos.

Virgem 23/08 a 22/09

Você começa o dia com mais leveza e pode se destacar se unir forças com os colegas, bebê. Priorize tudo o que pode ser feito em equipe logo cedo, porque as coisas mudam no final da manhã e pode ser complicado manter o foco nas tarefas.

Libra 23/09 a 22/10

Há sinal de algumas mudanças nesta manhã, especialmente em casa e no trabalho, mas tudo indica que elas serão pra lá de positivas! Aproveite para se concentrar no serviço e cuidar de algumas tarefas que ficaram pela metade. Bom momento para arrumar um cantinho só pra você, especialmente se tem trabalhado em casa nos últimos tempos.

Escorpião 23/10 a 21/11

No trabalho, a dica é trocar ideias com colegas e clientes, marcar reunião ou esclarecer mal-entendido. Suas habilidades para lidar com as pessoas estão em alta, mesmo se tiver que fazer contato por telefone ou vídeo. As estrelas também protegem os seus interesses amorosos, embora nem tudo seja perfeito.

Sagitário 22/11 a 22/12

Há indício de bons negócios e dinheiro entrando nesta quarta, mas nada vai cair no seu colo. Se trabalha em casa, seja em home office ou com produtos e serviços para o lar, terá mais chance de se destacar. Mas as estrelas avisam que hoje será preciso cuidado com informações importantes.

Capricórnio 22/12 a 20/01

A Lua segue em seu paraíso astral, sinal de que pode fechar um acordo ou lidar com qualquer desafio que pintar pela frente com um pé nas costas. No trabalho, sua habilidade para se expressar será importante para convencer os colegas e vender suas ideias. Ainda assim, será preciso cautela ao lidar com dinheiro hoje.

Aquário 21/01 a 19/02

Nesta manhã, os astros favorecem tudo o que estiver ligado à casa ou à família. Assuntos financeiros também recebem energias maravilhosas e você pode comprar algo desejado e importante para o lar, faturar uma grana com trabalho feito em casa ou até iniciar um empreendimento com alguém da família!

Peixes 20/02 a 20/03

Você começa esta quarta com muita habilidade para se comunicar. Aproveite para resolver um mal-entendido, apresentar novas ideias no trabalho ou até colocar o papo em dia com os amigos, ainda que seja virtualmente. Só um aviso: redobre a atenção para não perder informação importante e mantenha gente fofocadeira bem longe do seu caminho, tá?

PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS

www.coquetel.com.br

© Revistas COQUETEL

Indício patognomônico de sarampo	(?) Kelly, princesa Metro cúbico, decímetro cúbico e centímetro cúbico		Ler a (?), "habilidade" da cartomante Foi atingido por Buda aos 35 anos	Força vital da teoria de Mesmer	Sucesso do Legião Urbana, faixa do álbum "Dois" da banda
Nação fronteira ao Pará					Remo, em inglês
Sem vivacidade					
O país da Revolução Sandinista					
Murchar, em inglês					
		O envio de Deus (Bíblia)		(?) de leite, função de escravas	
		Conservar no mesmo estado			Clássico do Cinema japonês Burros
Antítese da morte				Asteróide com satélite natural Ali	
Líquido fecundante					
Textos sagrados do Hinduísmo		Salgados (poét.) Materiais de costura			
			O clima da região temperada		
(?) Bacon, ator de "They/Them"				Divulga estatísticas de doenças no mundo	
				Ornamento de ouro ou de pedraria	Sufixo de "brincalhona": aumentativo
Cuja voz transmite alegria (p. ext.)			Estrondo, em inglês Ave australiana		Saliência defensiva no castelo medieval
Extremos da Terra			Distinta; insigne		
Resposta do anuente			A direção austral		
		Ano, em francês Procurem intimidar			
(?) Reeves, astro de "Matrix"				À (?) de: à maneira de	

BANCO 2/an. 3/dim — ida — oar — ran. 4/dixe — fade. 5/ameia — vedas. 14/sinais de koplik. 22



Solução

V	I	L	A	L	U	N	A	K	E
M	E	C	A	M	A	M	S	I	M
I	A	W	X	E	S	U	L		
N	I	D	S	O	I	O			
O	N	V	L	V	I	A	O	J	
S	M	O	N	I	A	L	K	E	
O	N	E	M	A	V	S	A	V	L
S	O	S	L	S	S	D			
V	D	I	N	E	M	E	S		
R	R	T	N	M	A	V	I	L	
A	R	A	D	E	V	F	A	D	E
U	A	G	A	R	A	C	A	R	
O	D	O	M	I	N	I	N	I	
A	M	E							
			S	G					

Não se Cale: Aprovada lei que protege vítimas de violência sexual em casas noturnas de Cascavel

A Câmara de Cascavel aprovou por unanimidade nesta semana o Projeto de Lei 08/2023 que estabelece diretrizes para a criação do “Protocolo Não se Cale Cascavel” para proteger mulheres e meninas em situação de risco ou violência sexual em estabelecimentos de lazer, como bares, shows, restaurantes, casas noturnas e similares.

De acordo com os vereadores proponentes, Edson Souza (MDB), Cidão da Telepar (PSB) e Alécio Espínola (PSC), “a proposta foi inspirada no protocolo de segurança “No Callem”, que levou à prisão do jogador brasileiro Daniel Alves em Barcelona, na Espanha, após uma jovem de 23 anos denunciar que foi estuprada por ele em uma boate no final de 2022”. O caso teve repercussão internacional e chamou a atenção para a necessidade de garantir às mulheres nestes momentos celebridade, atendimento humanizado, respeito à dignidade e honra, resguardo da intimidade e da integridade física e psicológica.

A ideia é que os estabelecimentos, no ato de adesão ao “Protocolo Não Se Cale Cascavel”, possam capacitar seus profissionais a partir de uma formação humanizada, com respeito às diferenças em uma perspectiva de acolhimento da vítima, independentemente de sua cor, gênero ou classe social, que tenham espaços de acolhimento seguros e assegurem que o atendimento a vítima seja realizado em conexão com a rede de proteção às mulheres e que a autoridade policial seja chamada imediatamente.

Além disso, os bares e casas noturnas podem trabalhar com campanhas de conscientização e publicidade sobre o tema, afixar



cartazes nos banheiros femininos e em locais visíveis, informando a existência da lei e a disponibilidade do estabelecimento para o auxílio à mulher que se sinta em situação de risco e outras medidas de prevenção à violência nos ambientes de circulação, por exemplo.

O vereador Edson Souza citou pesquisa de 2022 que mostra que duas em cada três mulheres brasileiras já foram assediadas em restaurantes, bares e casas noturnas, sendo que 66% delas já sofreram algum tipo de assédio nestes locais; 78% são mulheres que já trabalharam em casas desse setor; 53% já deixou de frequentar esses lugares depois de sofrer a violência e 50% delas não vão sozinhas a bares, restaurantes e baladas por receio; 47% enfrentaram insistência do assediador mesmo sem receber atenção; 40% delas foram seguradas pelo braço ou cabelo

quando o agressor não foi correspondido; 13% declararam que foram beijadas à força e 12% foram tocadas nas partes íntimas. E 93% dos criminosos eram frequentadores dos estabelecimentos. “Estes dados mostram a importância de envolver estes empreendimentos no esforço coletivo de combater a violência sexual e o assédio”, defende o vereador.

Alécio Espínola e Cidão da Telepar reforçam a argumentação de meninas e mulheres precisam de leis que as protejam, especialmente para que tenham coragem de denunciar e não sejam expostas ao constrangimento e à vergonha. De acordo com o Fórum Brasileiro de Segurança Pública divulgado em 2022, a cada 10 minutos um estupro foi praticado contra mulheres ou meninas entre março de 2020 e dezembro de 2021 e um feminicídio a cada sete horas.

Assembleia Legislativa aprova proteção e homenagem às mulheres

“Iniciamos a semana da mulher e essa casa vai abrir suas portas e Plenário para receber mulheres de todo o estado em uma homenagem digna, justa e merecedora por parte das nossas deputadas [...]. Todas as mulheres paranaenses estarão aqui representadas por essas brilhantes deputadas”, declarou o presidente da Alep (Assembleia Legislativa do Paraná), Ademar Traiano (PSD).

A primeira iniciativa aprovada foi o projeto de lei 464/2021, que institui a campanha permanente de combate à importunação sexual no transporte rodoviário intermunicipal comercial de passageiros no Paraná. A proposta é dos deputados Do Carmo (União Brasil), Cristina Silvestri (PSDB) e do ex-deputado Boca Aberta Junior. O propósito é coibir a violência contra a mulher, promovendo ações educativas para estimular denúncias de assédio sexual por parte

da vítima, garantindo um serviço de transporte seguro em todo o estado.

O projeto determina que as empresas do setor deverão fixar adesivos dentro de suas dependências e no interior dos veículos com informações sobre o crime de importunação sexual e os números dos órgãos para denúncia.

Também deverão informar a todos os passageiros que esses tipos de crime poderão ser imediatamente relatados aos motoristas.

HOMENAGEM

A resolução 2/2023 institui homenagem a ser conferida anualmente pela Alep a dez personalidades femininas de destaque no estado. A entrega



fará parte das comemorações do Dia Internacional da Mulher. Funcionárias e servidoras que dedicaram seu trabalho à Assembleia serão as primeiras a receberem Prêmio Rosy de Macedo Pinheiro Lima.

“Neste primeiro ano resolvemos homenagear as servidoras da casa como forma de reconhecimento”, explicou a líder da Bancada, Mabel Canto.

8 de Março Dia Internacional da Mulher

Feliz Dia da Mulher

Nenhum adjetivo é o bastante para explicar sua importância! Um dia só é pouco para expressar toda nossa admiração! Dia 08 de Março apenas comemora-se o dia da mulher, mas a referência estende-se a todos os dias!

Vereador

SOLDADO JEFERSON

Aponte a câmera p/ o QR CODE





Simple

A Cresol
é simples
porque é feita
por gente como
a gente.



CRESOL

— por Camila Morgado

Mulheres independentes dão um show nas quadras

Nesta quarta-feira, dia 8 de março, é celebrado o Dia Internacional das Mulheres. E para lembrar a data e registrar uma singela homenagem, a reportagem do Jornal Hoje News conversou com as atletas Michi e Luana, do Stein Cascavel Futsal Feminino. As jogadoras, junto com as demais companheiras, conquistaram quatro títulos em 2022: Campeonato Paranaense, Taça Brasil, Copa Mundo do Futsal, e Liga Feminina de Futsal. A equipe ainda ficou em segundo lugar na Copa do Brasil.

Michi chegou ao Stein há pouco mais de um ano e meio. A jogadora, que tem passagens pela Female/Unochapecó, Seleção Brasileira e até no futsal italiano, conta como foram os primeiros passos na modalidade. “Eu comecei jogando com meninos, em uma cidade pequena. Jogava com meus irmãos, primos, vizinhos. Quando tinha 12 anos comecei a participar de uma escolinha e desde lá nunca parei de praticar o esporte”.

Luana saiu do Cianorte Futsal e foi anunciada pelo Stein na temporada passada. A ala, que

fez parte da Seleção Brasileira no mundial universitário de 2022, também começou a jogar quando era criança. “Com 11 anos de idade eu fui inserida num projeto da minha cidade, e desde então comecei minha vida no esporte”.

DIFICULDADES

As jogadoras estão no departamento médico se recuperando de lesões e ainda não estão prontas para estarem em quadra. Entretanto, além dos obstáculos físicos durante a trajetória no futsal, as jogadoras destacaram que a distância da família é a principal dificuldade no dia a dia.

Michi deixou os familiares em Chapecó (SC) no final de 2019, depois de sete temporadas na Female. “Para seguir nossa história, nem sempre a gente consegue conciliar a profissão e estar com eles. Eu joguei muito tempo perto da família, mas quando decidi sair de lá, foi a parte mais difícil dessa jornada no futsal. Estar longe de quem a gente mais ama”.

Luana está há menos tempo longe de casa e também sente



LUANA E MICHÍ conquistaram quatro títulos com o Stein em 2022

falta dos familiares. “A maioria das meninas saem de casa muito novas. A minha história talvez seja um pouco diferente. Eu consegui segurar minha saída, mas é uma barra ficar longe das pessoas mais importantes para a gente”.

JOGOS

A primeira competição oficial que o Stein vai disputar neste ano é a Supercopa, que vai acontecer entre os dias 22 e 26 deste mês, em Cascavel. Se vencer, a equipe cascavelense garante vaga na Copa Libertadores da América. O Stein também vai disputar a Taça Brasil, a Copa Mundo do Futsal, a Copa do Brasil, a LFF (Liga Feminina de Futsal) e o Campeonato Paranaense.



**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

Saúde da mulher: Atividade física previne doenças e melhora a qualidade de vida

A atividade física, quando praticada de maneira regular e apropriada, é uma importante aliada para a prevenção de inúmeras doenças, como obesidade e o câncer de mama. Esse é um dos programas informativos que a Secretaria de Estado da Saúde trabalha com as mulheres nas unidades de saúde e hospitais de todo o Paraná.

Os dados mais recentes da pasta, de 2022, revelam que 70,2% das mulheres adultas que tiveram peso e altura aferidos nas Unidades de Saúde da Atenção Primária no Paraná no ano passado apresentaram excesso de peso. Destas, 37,3% apresentavam obesidade, o que pode elevar índices de doenças cardiovasculares e diabetes.

“A prática de exercícios físicos traz



melhorias não somente na saúde, mas na qualidade de vida como um todo. Desde a diminuição de fatores como ansiedade, até melhoras nas condições de sono, autoestima e prevenção de doenças. A atividade física é indispensável para preservar o corpo humano”, destacou o secretário de Estado da Saúde, César Neves.

Ao incluir na rotina um programa de exercícios, a mulher, além da perda de gordura corporal, apresenta redução na pressão arterial e diminuição do colesterol total. Esses benefícios auxiliam na prevenção e no controle de doenças. Exercícios também auxiliam na produção de endorfina, melhorando a autoestima e diminuindo cólicas menstruais.

ALIMENTAÇÃO

Outro fator essencial para a qualidade de vida é o consumo de alimentos saudáveis, como aqueles in natura ou minimamente processados, incluindo frutas e legumes, de preferência com variedade. São práticas muitas vezes difíceis de encaixar no dia a dia, mas que têm inúmeros benefícios para a saúde da mulher.

8 DE MARÇO

Feliz

Dia da Mulher

"Parabéns às mulheres que se dedicam e se esforçam para fazer do mundo um lugar melhor todos os dias."

Vereador
Josué de Souza

*Ao reconhecer a força da
mulher, ela se torna fonte
inesgotável de inspiração
para toda sociedade*

*8 de março
Dia Internacional da Mulher*

