

Imprensa Oficial

Prefeitura de União da Vitória • CISVALI
Prefeitura de Porto Vitória • Prefeitura Cruz Machado
Prefeitura de Porto União • Prefeitura de Bituruna

LEIA HOJE

**CURSO DE COSTURA BÁSICA ABRE
VAGAS PARA TURMA NOTURNA
EM PORTO UNIÃO**

**UNIÃO DA VITÓRIA RECEBE
CARRETA DO PROGRAMA
AGORA TEM ESPECIALISTAS**

**SAÚDE ORIENTA POPULAÇÃO
PARA ONDA DE FRIO E REFORÇA
IMPORTÂNCIA DA VACINAÇÃO
CONTRA A GRIPE**

Leia
mais

Pag 2 e 3

Opi

**Coluna
CARLOS
AIR**



carlosairmachado@yahoo.com.br

Leia
mais

Pag 6

Opi

**Coluna
JAIME
FOLLE**



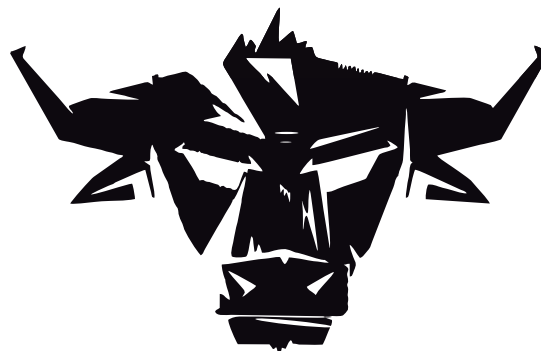
jaimefolle@jaimefolle.com.br

Leia
mais

Pag 7



Growlers de 1,5l para apreciar o melhor chopp de um jeito mais fácil.



STABULU'S BEER

OPORTUNIDADE

CURSO DE COSTURA BÁSICA ABRE VAGAS PARA TURMA NOTURNA EM PORTO UNIÃO

Quem deseja aprender uma nova profissão ou ampliar as oportunidades de renda já pode se inscrever na turma de Costura Básica com aulas no período noturno. A iniciativa é voltada especialmente para pessoas que trabalham durante o dia e buscam qualificação em um horário alternativo.

Durante o curso, os participantes terão a oportunidade de aprender técnicas essenciais de costura, desenvolver habilidades práticas e ganhar mais confiança para atuar na área, seja para uso pessoal, geração de renda ou crescimento profissional.

As inscrições podem ser realizadas na Casa do Empreendedor de Porto União, onde os interessados também podem obter mais informações sobre o curso.

A capacitação representa uma oportunidade para quem deseja investir em conhecimento, desenvolver novas competências e abrir caminhos para o mercado de trabalho.

Inscrições: Casa do Empreendedor de Porto União/SC

Aprenda na prática e comece a costurar o seu futuro!

OPORTUNIDADE

UNIÃO DA VITÓRIA REALIZA CAPACITAÇÃO PARA PROFISSIONAIS DE SALÕES DE BELEZA E BARBEARIAS

A Vigilância Sanitária de União da Vitória realizará no dia 22 de junho uma capacitação em Boas Práticas voltada aos profissionais que atuam em salões de beleza e barbearias. O curso acontecerá das 13h às 17h, no Auditório da Unespar, localizado na Praça Coronel Amazonas, e será aberto a todos os interessados da área.

A iniciativa é direcionada a cabeleireiros, barbeiros, manicures, designers de sobrancelhas, profissionais de extensão de cílios e demais trabalhadores e empreendedores do setor da beleza.

Durante a capacitação, serão abordados temas relacionados à higiene, biossegurança, utilização correta de materiais e cumprimento das normas sanitárias, com foco na prevenção de riscos e na segurança de clientes e profissionais.

Segundo a Vigilância Sanitária, a ação tem como objetivo qualificar os serviços prestados no município e reforçar a importância da adoção de boas práticas no setor, contribuindo para a promoção da saúde pública e o

bem-estar da população.

SAÚDE

SAÚDE ORIENTA POPULAÇÃO PARA ONDA DE FRIO E REFORÇA IMPORTÂNCIA DA VACINAÇÃO CONTRA A GRIPE

A Secretaria da Saúde do Paraná (Sesa) alerta a população para a chegada de uma onda de frio que provocará queda acentuada das temperaturas em todo o Estado nos próximos dias. De acordo com as previsões meteorológicas, as mínimas poderão ficar abaixo dos 10°C em grande parte das regiões paranaenses, enquanto as máximas permanecerão reduzidas por vários dias consecutivos, caracterizando um episódio de frio rigoroso, aumentando o desconforto térmico.

“O frio intenso aumenta o risco de complicações respiratórias e cardiovasculares. Por isso, reforçamos o chamado para que a população mantenha a vacinação em dia e adote medidas preventivas. Ao mesmo tempo, seguimos monitorando o cenário climático e fortalecendo a capacidade de resposta do sistema de saúde”, afirma o secretário de Estado da Saúde, César Neves.

A Sesa reforça a importância da vacinação contra a influenza e a Covid-19, além da adoção de medidas preventivas para reduzir o risco de agravamento de doenças típicas do inverno, como pneumonias, bronquites, crises asmáticas e outras infecções respiratórias.

Até o momento, o Paraná já aplicou 2.266.072 doses da vacina contra a gripe. A imunização é especialmente recomendada para os grupos prioritários, como crianças de seis meses a menores de seis anos, idosos e gestantes, que apresentam maior risco de desenvolver complicações decorrentes da doença.

Confira as principais orientações:

- Manter a vacinação contra influenza e Covid-19 atualizada, principalmente entre idosos, crianças, gestantes e pessoas com comorbidades;
- Utilizar roupas adequadas para proteger o corpo do frio, incluindo casacos, gorros, cachecóis e cobertores durante o período de descanso;
- Manter boa hidratação e alimentação equilibrada, mesmo com a redução da sensação de sede;
- Priorizar bebidas quentes e refeições como sopas e caldos para auxiliar na manutenção da temperatura corporal;
- Evitar o consumo excessivo de álcool, que pode aumentar o risco de hipotermia;
- Manter o acompanhamento regular de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares e respiratórias;
- Higienizar frequentemente as mãos e adotar etiqueta respiratória para reduzir a transmissão de vírus;
- Procurar atendimento médico diante de sintomas como dificuldade para respirar, confusão mental, dor no peito, febre persistente ou sinais de hipotermia, como tremores intensos, sonolência excessiva e fala arrastada.



SAÚDE

UNIÃO DA VITÓRIA RECEBE CARRETA DO PROGRAMA AGORA TEM ESPECIALISTAS

Atendimentos irão zerar a fila de espera de tomografia no município



União da Vitória recebeu nesta semana a carreta do programa Agora Tem Especialistas, que vai ofertar exames de tomografia para pacientes que aguardam na fila de espera municipal. Os atendimentos iniciam na próxima semana e beneficiarão pacientes de União da Vitória e de municípios da região.

O programa Agora Tem Especialistas é uma iniciativa do Governo Federal que leva unidades móveis de saúde para ampliar o acesso da população a exames especializados pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

A carreta está instalada em frente à Rodoviária Municipal e realizará aproximadamente 60 exames de tomografia sem contraste por dia. O atendimento será destinado, prioritariamente, aos pacientes que já aguardam na fila de espera, contribuindo para zerar a demanda reprimida desse exame no município e na região.

“Este é um importante reforço para a saúde

de pública regional. Estamos ampliando o acesso a um exame essencial para o diagnóstico e o tratamento de diversas doenças, reduzindo filas e garantindo mais agilidade no atendimento à população. Agradeço à vereadora Thays, ao deputado federal Zeca Dirceu, ao Governo Federal e ao Ministério da Saúde por viabilizarem essa conquista, que beneficiará União da Vitória, municípios da região e também Palmas”, destacou o prefeito Ary Carneiro Júnior.

O agendamento dos pacientes está sendo realizado pelas Secretarias Municipais de Saúde de cada município, utilizando como base a fila de espera existente.

A tomografia computadorizada é um dos exames mais importantes da medicina diagnóstica, pois permite a visualização detalhada de estruturas internas do corpo, como cérebro, pulmões, coluna, abdômen, ossos e órgãos. Com alta precisão, auxilia na identificação de fraturas, tumores, infecções, hemorragias, doenças pulmonares, alterações neurológicas e diversas outras condições que exigem diagnóstico rápido e assertivo.

Por ser um exame de média e alta complexidade, que demanda equipamentos de tecnologia avançada e equipe especializada, o acesso à tomografia ainda representa um desafio em muitos municípios. Nesse contexto, a chegada da carreta fortalece a assistência em saúde na região, ampliando a capacidade de atendimento, reduzindo o tempo de espera pelos exames e contribuindo para diagnósticos mais ágeis e para o início oportuno dos tratamentos.

ESPORTE

UNIÃO DA VITÓRIA RECEBE ETAPA DO CAMPEONATO PARANAENSE DE XCM EM JULHO



A União da Vitória será sede da 4ª etapa do Campeonato Paranaense de XCM nos dias 11 e 12 de julho de 2026. O evento, denominado “Rota das Colônias 2026”, promete reunir atletas e apaixonados por esporte em um fim de semana marcado por competições de corrida e mountain bike.

A programação contará com uma prova de running de 5 quilômetros no sábado e disputas de mountain bike no domingo, com percursos desafiadores preparados para diferentes categorias e níveis de competidores.

A largada das provas acontecerá na Estação União, localizada na região central da cidade. A competição terá premiação geral e por categoria, reunindo participantes de diversas regiões do Paraná e também de outros estados.

O evento é organizado pela União Adventure com apoio da Prefeitura de União da Vitória, por meio da Secretaria de Esportes. A expectativa é de que a competição movimente o turismo, o comércio e a economia local durante o período do evento.

As inscrições devem ser abertas em breve, com divulgação das categorias, regulamento e detalhes dos percursos nos canais oficiais da organização.

SAÚDE

PORTO UNIÃO RECEBE SEMINÁRIO REGIONAL SOBRE FIBROMIALGIA

A Comissão de Saúde da Assembleia Legislativa do Estado de Santa Catarina (Alesc) realiza mais uma edição do Seminário Regional sobre Fibromialgia, na segunda-feira (22), no Colégio Santos Anjos, em Porto União.

Tendo como proponente o deputado Maurício Peixer, a iniciativa integra uma série de eventos realizados em diferentes regiões de Santa Catarina para ampliar a conscientização sobre a fibromialgia, fortalecer a rede de apoio aos pacientes e contribuir para a construção de políticas públicas mais efetivas.

O encontro reunirá pacientes, profissionais da saúde, entidades e lideranças regionais para discutir os desafios enfrentados por quem convive com a doença, consolidando uma frente de atuação que une informação, acolhimento e articulação por políticas públi-

cas em todo o estado.

Durante o seminário, especialistas abordarão temas relacionados ao diagnóstico, tratamento multidisciplinar, direitos dos pacientes e qualidade de vida, além de abrir espaço para o compartilhamento de experiências e fortalecimento das redes de apoio. O evento é gratuito e aberto à participação da comunidade.

Serviço:

O que: Seminário Regional sobre Fibromialgia.

Quando: 22 de junho de 2026 (segunda-feira)

Horário: 8h30 Onde: Colégio Santos Anjos, em Porto União

Proponente: deputado Maurício Peixer
Contato: (48) 3221.2689

EDUCAÇÃO

EM UNIÃO DA VITÓRIA, GLEISI INAUGURA REFEITÓRIO DO IFPR E ENTREGA SISTEMA DE ENERGIA SOLAR EM HOSPITAL

Refeitório tem área construída de 361 metros quadrados e contou com investimentos de R\$ 1,4 milhão do PAC



A deputada federal e pré-candidata ao Senado Gleisi Hoffmann esteve em União da Vitória nesta sexta-feira (19), onde participou das entregas do novo refeitório do Instituto Federal do Paraná (IFPR) e do sistema de geração de energia solar na Clínica Médica São Camilo.

O novo refeitório do IFPR tem área construída de 361 metros quadrados e contou com investimentos de R\$ 1,4 milhão do PAC. Segundo Gleisi, o investimento vai levar segurança alimentar aos estudantes e reforça o compromisso do governo Lula com a valorização da educação pública e a ampliação das oportunidades para a juventude.

"Ficamos seis anos sem nenhum investimento nos Institutos Federais e nas universidades, porque a cabeça era fechada para o ensino público, diziam que investir em educação superior era despesa. Mas quem faz a extensão universitária, quem faz pesquisa neste país são as instituições públicas de ensino. É muito importante manter essas políticas, não podemos retroceder", afirmou.

Já o sistema de geração solar na Clínica São Camilo integra o programa da Itaipu Binacional em parceria com a Federação das Santas Casas de Misericórdia e Hospitais Benéficos do Paraná (Femipa), voltado a equipar santas casas e hospitais filantrópicos do Estado com sistemas de geração solar fotovoltaica.

Na unidade de União da Vitória, o sistema foi instalado no telhado e terá potência de 100 kWp. O conjunto fotovoltaico contou com investimento de R\$ 249 mil da Itaipu. A expectativa é gerar economia anual de aproximadamente R\$ 100 mil na conta de energia elétrica, permitindo que mais recursos sejam direcionados ao atendimento da população.

Para Gleisi, o investimento fortalece as entidades filantrópicas que prestam serviços essenciais e impactam diretamente na saúde da população.

"Estamos investindo em sustentabilidade, mas também em mais eficiência para os hospitais. A economia gerada pela energia solar significa mais recursos para exames, consultas, equipamentos e qualidade do atendimento", afirmou a deputada.

A instalação em União da Vitória faz parte de um convênio de R\$ 75,7 milhões firmado entre Itaipu Binacional e Femipa para implantação de 17,8 MWp em sistemas de geração fotovoltaica destinados a hospitais filantrópicos paranaenses.

Até junho de 2026, já foram instalados 2,6 MWp em 23 instituições hospitalares. Quando concluído, o projeto beneficiará cerca de 80 entidades filantrópicas, com uma economia estimada em R\$ 11 milhões por ano, equivalente ao suprimento de aproximadamente 35% da energia consumida pelas instituições.

CASTRAPET
PARANÁ
PROGRAMA DE CASTRAÇÃO DE CÃES E GATOS

CADASTRAMENTO ABERTO

CADASTRAMENTO PESSOALMENTE NA SECRETARIA DE AGRICULTURA DE PORTO VITÓRIA

DE 11 A 19/06 COM CARLOS EDUARDO OU CAMILA

DAS 8H ÀS 17H

TRAZER CPF, COMPROVANTE DE RESIDÊNCIA E CAD ÚNICO

MAIORES INFORMAÇÕES: 42 92000-1989

PORTO VITÓRIA PREFEITURA MUNICIPAL

INSTITUTO AGUA E TERRA

PARANÁ GOVERNO DO ESTADO

COMO INGRESSAR NA REDE DE VIZINHOS

MAIS SEGURANÇA, MAIS PROTEÇÃO, MAIS COMUNIDADE.

- 1. BAIXE OU ABRA O APP PMSC CIDADÃO**
DISPONÍVEL NA APPLE STORE E NO GOOGLE PLAY
- 2. CLIQUE EM REDE DE VIZINHOS**
ACESSE A OPÇÃO "REDE DE VIZINHOS" NO MENU
- 3. SOLICITE ENTRADA NA REDE**
SELECIONE SEU ENDEREÇO E CLIQUE EM "SOLICITAR ENTRADA" PARA FAZER PARTE DA REDE DE VIZINHOS
- 4. AGUARDE SUA SOLICITAÇÃO**
A POLÍCIA MILITAR IRÁ ANALISAR SUA SOLICITAÇÃO
APÓS A APROVAÇÃO, VOCÊ SERÁ INTEGRADO À REDE
PARTICIPE DAS COMUNICAÇÕES E ENCONTROS DA REDE

FAÇA PARTE DA REDE DE VIZINHOS

A UNIÃO ENTRE VIZINHOS TORNA NOSSA COMUNIDADE MAIS SEGURA PARA TODOS.

POLÍCIA MILITAR SANTA CATARINA

PMSC Centro de Operações Polícia Militar Santa Catarina

PROTEÇÃO VEICULAR

Dirigir com tranquilidade
PODE SER MAIS BARATO
do que você imagina!

FILIAL FABSUL FILIAL FABSUL
SUSEP

Roubo/ Furto	Colisão	Incêndio	Proteção a Terceiros
Guincho 24h	Chaveiro	Pane Mecânica	Troca de Pneu
Combustível	Pane Elétrica	Hospedagem	Táxi
Carro Reserva	Vidros	Farol e Lanterna	SNSI CONVÊNIO DE CUBO

SCLUBE

PROTEÇÃO VEICULAR

**Nós protegemos
as suas conquistas!**

Associe-se agora mesmo:

[42] 99862-5608

www.scclube.com.br

Rua Benjamin Constant, 900
Centro - União da Vitória - PR



Var

CULINÁRIA DO IGUASSÚ

redacao@oiguassu.com.br

Ingredientes

6 xícaras (chá) de farinha de trigo (cerca de 840 g)
2 colheres (sopa) de fermento biológico seco instantâneo (cerca de 20 g)
2 colheres (chá) de açúcar
2 colheres (chá) de sal
2½ xícaras (chá) de água morna
¼ de xícara (chá) de azeite
farinha de trigo para polvilhar a bancada
azeite para untar a tigela

Modo de preparo

Numa tigela, misture o fermento e o açúcar. Regue com a água morna e, com uma colher, misture bem para dissolver. Deixe em temperatura ambiente até espumar - cerca de 5 minutos.

Enquanto isso, na tigela da batedeira, misture a farinha com o sal e abra um buraco no centro. Separe uma tigela ou outro recipiente grande e unte com 2 colheres (sopa) de azeite - ela tem que ter espaço suficiente para a massa crescer bastante.

Assim que espumar, despeje a mistura de fermento no centro da tigela com farinha. Adicione ¼ de xícara (chá) de azeite e misture, com uma espátula, apenas para incorporar.

Para sovar a massa: encaixe a tigela na batedeira com o gancho; comece a bater em velocidade baixa por 5 minutos; aumente a velocidade,

MASSA DE PIZZA CASEIRA



aos poucos, para alta e deixe bater por mais 15 minutos até formar uma massa lisa - ela vai descolar da lateral da tigela e formar uma bola no gancho da batedeira.

Com as pontas dos dedos (ou uma espátula), desgrude a massa da tigela da batedeira e transfira para o recipiente untado com azeite. Cubra com filme e deixe descansar por 1 hora, até crescer e dobrar de volume.

Quando faltar 30 minutos para completar o tempo de crescimento da massa, preaqueça o forno a 250 °C (temperatura alta). Se for utilizar uma assadeira de pedra sabão, coloque-a dentro do forno ainda frio para aquecer desde o início - caso contrário, ela pode rachar com o choque térmico.

Polvilhe uma bancada lisa com farinha de trigo; transfira a massa de pizza para a bancada e, com uma espátula (ou faca) divida em 4 porções. Separe uma porção da massa para abrir e cubra o restante com um pano de prato para não ressecar.

Com o rolo de macarrão, abra a massa formando um círculo de cerca de 30 cm de diâmetro - lembre-se de sempre polvilhar a bancada com farinha para a massa não grudar.

Opi

Coluna Salto ou Tênis

Por Léia Alberti
@leialberti
@agencia_bora



Quando a rede de apoio vai além da família

Entre laços e lutas

Existe uma romantização muito grande em torno da expressão “rede de apoio”. Quase sempre ela vem acompanhada daquela imagem idealizada dos avós por perto, dos tios disponíveis, dos amigos presentes e de uma família inteira pronta para dividir o peso da rotina. Mas a verdade é que, para muitas mães, especialmente mães atípicas, essa rede acaba sendo construída fora dos laços de sangue. E talvez seja justamente aí que ela ganhe ainda mais força.

Em tempos de tantas neurodiversidades, diagnósticos, terapias, medicações, direitos e legislações específicas, encontrar quem compreenda a caminhada faz toda a diferença. Porque só quem vive entende o cansaço das filas, das negativas, das crises, dos relatos, das batalhas judiciais e da sobrecarga emocional. Por isso, mães com histórias parecidas acabam se encontrando pelo caminho e transformando dor em movimento coletivo. É o que acontece com associações como as AMAS, onde mães se unem não apenas para buscar direitos e representatividade, mas também para oferecer umas às outras aquilo que às vezes falta dentro de casa: acolhimento.

E não se trata apenas de apoio emocional — embora ele seja indispensável. Existe também uma necessidade prática. Enquanto uma mãe tenta dar conta das terapias, da escola, das consultas e da rotina da casa, fica quase impossível acompanhar todas as mudanças em legislações, benefícios, fornecimento de medicamentos e políticas públicas. E é justamente aí que a política deixa de ser um assunto distante e passa a ser uma necessidade real. Escolher quem representa suas pautas, entender quem está disposto a legislar por essas famílias e defender essas causas é essencial.

E mais uma vez chegamos naquela tecla que parece repetitiva, mas continua urgente: mulheres na política são imprescindíveis. Mulheres que entendam essas dores, que conheçam essas lutas e que levem essas demandas para os espaços de decisão. E mesmo quando não forem elas as candidatas, que tenham voz suficiente para escolher homens comprometidos em representá-las com respeito, responsabilidade e escuta. Porque maternidade atípica não pode continuar sendo uma batalha solitária. E nenhuma mãe deveria precisar enfrentar tudo sozinha.

Até a próxima!

CONSUMO

BEBIDAS SEM ÁLCOOL GANHAM ESPAÇO E IMPULSIONAM NOVO COMPORTAMENTO DE CONSUMO

A ideia de que socializar está diretamente ligada ao consumo de bebidas alcoólicas vem perdendo força nos últimos anos. Em crescimento no Brasil e no mundo, o mercado de bebidas com zero teor alcoólico deixa de ser um nicho e passa a se consolidar como uma alternativa cada vez mais presente em bares, supermercados e eventos.

Além do aumento na procura por cervejas zero álcool, os destilados sem álcool também vêm conquistando espaço na coquetelaria e entre consumidores que desejam manter a experiência de um drink sem consumir álcool.

O Paraná abriga uma das pioneiras desse movimento no país. A Miden se apresenta como a primeira destilaria zero álcool do Brasil. A empresa foi criada em 2023 pelos empresários Hyan Assano, Gilmar Luiz Tomasson e José Henrique Tomasson, após uma viagem ao evento internacional Bar Convent Brooklyn (BCB), em Nova York.

Segundo os fundadores, a proposta inicial da viagem era buscar tendências tradicionais do mercado de destilados. No entanto, o destaque dado às bebidas sem álcool em palestras e apresentações chamou a atenção do grupo e motivou a criação da nova marca no



Brasil.

Os empresários afirmam que, no início, a proposta ainda enfrentava resistência no mercado nacional. Porém, a mudança de comportamento do consumidor e a busca por hábitos mais saudáveis vêm impulsionando o crescimento do segmento.

Especialistas apontam que fatores como qualidade de vida, bem-estar, preocupação com saúde mental e física, além da ampliação das opções disponíveis no mercado, ajudam a explicar a redução gradual do consumo de álcool e o avanço das bebidas zero álcool entre diferentes públicos.

Fonte: Tribuna do Paraná

Opi Coluna
CARLOS
AIR

Você sabia que há um método pouco usado que faz o salário render mais?

Como fazer seu salário render muito

Existe uma crença silenciosa que aprisiona milhões de pessoas:

“Eu ganharia melhor... se eu ganhasse mais.”

Parece lógico. Mas, na prática, não é isso que separa quem vive no aperto de quem constrói estabilidade.

A diferença está em como o dinheiro é tratado, não apenas em quanto entra.

E existe um caminho pouco explorado, simples na teoria, mas que exige disciplina: aprender a ganhar tempo com o próprio dinheiro.

O problema não é o salário — é o fluxo

A maioria das pessoas recebe... e imediatamente começa a pagar.

Contas, mercado, compromissos.

O dinheiro entra e sai quase no mesmo ritmo.

Resultado: não há construção. Só manutenção.

Se você quer fazer seu salário render, precisa inverter essa lógica.

O movimento que quase ninguém faz

Ao invés de tentar “sobrar dinheiro” para investir, o jogo muda quando você prioriza o investimento antes do consumo.

Mas isso exige um passo anterior, que pouca gente aceita:

sacrifício estratégico de curto prazo.

Os 3 meses que mudam o jogo

Durante três meses, o foco é simples: reduzir ao máximo o que não é essencial.

Sem romantizar. Sem exagero. Mas com intenção clara.

Esse período tem um objetivo: “criar base.”

Base emocional, comportamental e financeira.

É aqui que você começa a entender, de verdade, para onde seu dinheiro está indo.

A virada começa no terceiro mês

Com essa base construída, entra o passo que muda o jogo:

criar uma “carteira de investimentos conservadora.”

Nada sofisticado.

Nada arriscado.

Você pode começar dentro do próprio banco onde já é correntista. Todos possuem uma área de investimentos.

O foco aqui é: aplicações com baixa taxa de administração, atenção à tributação, principalmente liquidez (em quanto tempo você acessa o dinheiro)

Não é sobre “ganhar muito”. É sobre ganhar consistência.

O hábito que constrói patrimônio

A partir desse momento, toda vez que o salário entrar: “invista primeiro.”

Tudo o que for possível.

Sem negociar consigo mesmo.

Esse é o ponto onde a maioria falha, porque ainda trata o investimento como sobra.

Quem constrói patrimônio trata como prioridade.

A estratégia que acelera o processo (e poucos usam)

Aqui entra um movimento inteligente e que exige responsabilidade: usar o tempo a seu favor.

Depois de organizado financeiramente, você passa a conhecer seus gastos com clareza.

Mercado, contas recorrentes, despesas previsíveis.

E então, ao invés de pagar tudo à vista: “você utiliza o cartão de crédito e parcela — dentro do seu controle.”

“Mas parcelar não é ruim?”

Depende de quem está no controle.

Existe um detalhe que pouca gente percebe: “o comércio já embute no preço o custo do parcelamento.”

O famoso “sem juros” já está precificado.

Ou seja, você pode usar isso estrategicamente.

O que acontece na prática

Quando você parcela suas despesas: mantém mais dinheiro na sua carteira de investimentos, ganha tempo para esse dinheiro render, dilui o impacto das saídas mensais.

Além disso: pode “aproveitar cashback,”

fortalece seu relacionamento com o banco, aumenta seu limite de crédito com responsabilidade.

Ou seja, você cria um sistema onde o dinheiro trabalha antes de sair.

O aviso que precisa ser levado a sério

“Essa estratégia não é para quem é desorganizado.”

Se você não sabe exatamente quanto ganha, quanto gasta e quando paga...

o cartão deixa de ser ferramenta e vira armadilha. Nesse caso, ele não faz seu salário render, ele acelera o endividamento.

O ponto central

Fazer o salário render não tem relação com fórmulas milagrosas.

Tem relação com três pilares: consciência financeira, disciplina, estratégia. E principalmente:

“tempo a seu favor.”

Para fechar

Ao longo dos meus estudos e da minha experiência escrevendo sobre finanças, comportamento e negociação, uma coisa ficou clara: “quem aprende a controlar o fluxo, passa a controlar o futuro.”

Não é sobre ganhar mais imediatamente. É sobre fazer melhor com o que já está nas suas mãos.

Porque, no fim, não é o salário que define o resultado. É a forma como você joga o jogo.

“Se este artigo fez sentido pra você, ajude alguém que talvez - neste momento, esteja apenas carecendo de uma orientação como esta. É simples, rápido e transformador.”

Carlos Air é escritor, empresário, colunista e filantropo.

Autor do best-seller “Rico Pobre – A Diferença Não é o Dinheiro”, também escreveu obras como “Empreender – Não é Sobre Quem Tem Mais Talento, é Sobre Quem Tem Mais Fome” e “Para Conquistar o Sim, Elimine o Não – O Game da Barganha”.

É colunista nas áreas de finanças, empreendedorismo e desenvolvimento pessoal, colaborando com importantes instituições e

veículos de comunicação no Brasil.

Seu trabalho como escritor tem como propósito maior, transformar conhecimento em impacto social, destinando seus esforços para ajudar crianças

O IGUASSÚ
Multimeios

Diretor Administrativo Claudio José Gugelmin
Editor Chefe e Jornalista Responsável
Claudio José Gugelmin - Jornalista nº 0009453/PR
Colaboradores
Jaime Folle • Mateus Hoffmann Passero • Carlos Air
Carlos Senkiv e Belga • Léia Alberti

Jornal Diário de propriedade
e impresso em gráfica própria por

O Iguassu GGE LTDA.
CNPJ 07.009.680/0001-53
Rua Cel. Belarmino, 74 - Centro - Porto União/SC

(42) 3524.2363

Comercial

Porto União/União da Vitória
jornaloiguassu@gmail.com

Redação

Pelo e-mail
redacao@oiguassu.com.br
jiguassu@gmail.com

Assinado digitalmente

CERTIFICADO ICP/BRASIL

Cobertura jornalística realizada
pelo departamento de notícias
do Jornal O Iguassú e assessorias.

As matérias publicadas neste jornal
são de responsabilidade dos autores
e não representam necessariamente
a opinião deste periódico.

Circulação

Porto União, União da Vitória, São Mateus do Sul, Canoinhas, Irineópolis, Paula Freitas, Bituruna, Paulo Frontin, Palmas, Porto Vitória, Cruz Machado, General Carneiro, Mallet, Matos Costa e Calmon.

**ESTADO DO PARANÁ
PREFEITURA MUNICIPAL
DE CRUZ MACHADO****ATO DE AUTORIZAÇÃO PARA CONTRATAÇÃO DIRETA**DISPENSA 014/2026
PROCESSO ADMINISTRATIVO: 066/2026

OBJETO: A presente dispensa de licitação tem por finalidade a aquisição de premiação destinada ao 4º Campeonato de Pesca Esportiva ao Dourado, evento oficial que irá acontecer na Área de Lazer do Município de Cruz Machado/Paraná, conforme especificações em anexo ao processo.

FUNDAMENTAÇÃO JURÍDICA: Art. 75, II, da Lei nº 14.133/2021.

CONTRATADOS: JOSE ERNESTO MORETTO & CIA LTDA inscrita no CNPJ sob nº 81.241.481/0001-29; E MATZENBACHER AGROPECUARIA inscrita no CNPJ sob nº 31.295.317/0001-26; e FABIO CRESTANI LTDA inscrita no CNPJ sob nº 07.418.211/0001-98;

VALOR TOTAL: R\$ 48.343,18 (Quarenta e oito mil, trezentos e quarenta e três reais e dezoito centavos)

Tendo em vista as justificativas apresentadas pelo setor requisitante no Documento de Formalização de Demanda e Termo de Referência, ambos juntados aos autos, e considerando os princípios da essencialidade, do interesse público e da economicidade, AUTORIZO a contratação direta em epígrafe, por meio da Dispensa de Licitação nº 014/2026, com fundamentação legal no Art. 75, II, da Lei nº 14.133/2021.

Cruz Machado, 19 de junho de 2026.

Carlos Nowak
Prefeito Municipal**ESTADO DO PARANÁ
PREFEITURA MUNICIPAL
DE CRUZ MACHADO****ERRATA**CONCORRÊNCIA ELETRÔNICA Nº 04/2026
PROCESSO Nº 67/2026

A Agente de Contratação do Município de Cruz Machado - PR nomeada através da Portaria 02/2025, no uso de suas atribuições legais, informa aos interessados a complementação do item 7.1.3 do edital da Concorrência Eletrônica 04/2026.

- Onde se lê: 7.1.3 Iniciada a fase de habilitação, o Agente de contratação, mediante aviso veiculado na plataforma, abrirá o prazo de 3 (três), para que a licitante melhor classificada apresente os documentos de habilitação.
- Leia-se: 7.1.3 Iniciada a fase de habilitação, o Agente de contratação, mediante aviso veiculado na plataforma, abrirá o prazo de 3 (três) horas, para que a licitante melhor classificada apresente os documentos de habilitação.

Permanecem inalteradas todas as demais condições constantes no edital originário.

Cruz Machado, 19 de junho de 2026.

Vera Maria Benzak Krawczyk
Pregoeira**Município de Porto Vitória**
Rua Osvaldo Gomes da Silva, 717 - Fone: (42) 2101-9781
CNPJ: 75.688.366/0001-02 - CEP: 84615-000
www.portovitoria.pr.gov.br

AVISO DE LICITAÇÃO – PREGÃO ELETRÔNICO
PROCESSO ADMINISTRATIVO Nº 86/2026
PREGÃO ELETRÔNICO 31/2026
OBJETO: Registro de Preços para futura e eventual aquisição de cestas básicas, destinadas ao atendimento das demandas da Secretaria Municipal de Assistência Social, Habitação, Política para as Mulheres e Inclusão Social, conforme condições, quantidades e exigências estabelecidas neste instrumento. Forma de julgamento: Menor Preço. Data do Certame: 06/07/2026, sendo recebimento das propostas: até as 08h, Abertura e avaliação das propostas: a partir das 08h01. Início da sessão pública de disputa de preços: a partir das 08h30. LOCAL: www.bl.org.br - "Acesso Identificado no link - licitações". O edital e seus anexos podem ser obtidos no Setor de Compras e Licitações da Prefeitura Municipal de Porto Vitória/PR, das 08h às 12h, e das 13h às 17h nos dias úteis, ou ainda no site www.portovitoria.pr.gov.br - Menu Licitações; no site www.bl.org.br "Acesso Identificado no link - licitações públicas". Outras informações pelo e-mail: licitacao@portovitoria.pr.gov.br.
Porto Vitória PR, 19 de junho de 2026.
Fabiano José Glaab - Prefeito Municipal.

**Município de Porto Vitória**
Rua Osvaldo Gomes da Silva, 717 - Fone: (42) 2101-9781
CNPJ: 75.688.366/0001-02 - CEP: 84615-000
www.portovitoria.pr.gov.br

AVISO DE LICITAÇÃO
PROCESSO ADMINISTRATIVO Nº 85/2026
DISPENSA ELETRÔNICA Nº 16/2026
OBJETO: Contratação de empresa especializada na prestação de serviços de turismo para organização e execução de viagem às cidades de Curitiba/Morretes-PR, destinada aos idosos da Terceira Idade do Município de Porto Vitória-PR. Forma de julgamento: Menor Preço. No dia 26/06/2026, sendo recebimento das propostas: até as 08h00, Abertura e avaliação das propostas: a partir das 08h01. Início da sessão pública de disputa de preços: a partir das 08:30h ATE AS 09:30H. LOCAL: www.bl.org.br - "Acesso Identificado no link - licitações". O edital e seus anexos podem ser obtidos no Setor de Compras e Licitações da Prefeitura Municipal de Porto Vitória/PR, das 08h às 12h, e das 13h às 17h nos dias úteis, ou ainda no site www.portovitoria.pr.gov.br - Menu Licitações; no site www.bl.org.br "Acesso Identificado no link - licitações públicas". Outras informações pelo e-mail: licitacao@portovitoria.pr.gov.br.
Porto Vitória PR, 19 de junho de 2026
- Fabiano Jose Glaab - Prefeito Municipal.

**FUNDAÇÃO MUNICIPAL DE SAÚDE DE BITURUNA**
Av. Gov. Bento Munhoz da Rocha Neto, 1319 - Bairro São Vicente
Bituruna PR - CEP 84640-000 - CNPJ: 04.326.257/0001-99
E-mail: saudefm@bituruna.pr.gov.br licitacaofms@bituruna.pr.gov.br
FONE (42) 3553 8638 - Ramal 286 Recepção - 288 Compras - 293 ADM**AVISO DE LICITAÇÃO**
PROCESSO N.º 014/2026 PREGÃO ELETR. N.º 011/2026

A Fundação Municipal de Saúde de do Município de Bituruna, Estado do Paraná, inscrita no CNPJ sob nº 04.326.257/0001-99, torna pública a realização de licitação, no dia 03/07/2026 às 09:00 horas, na modalidade PREGÃO ELETRÔNICO sendo objeto deste Pregão o registro de preços para aquisição de equipamentos e materiais permanentes destinados às unidades de saúde Dr. Oscar Geyer e Libera Rossoni, conforme Emenda Parlamentar nº 37050010 do Governo Federal, para a proposta nº 09428742000125002. O Edital em inteiro teor estará à disposição dos interessados na Av. Gov. Bento Munhoz da Rocha Neto, 1319, São Vicente Centro, CEP: 84640-000, município de Bituruna-PR. Cópias poderão ser obtidas pelo site: www.bituruna.pr.gov.br ou ainda no sítio eletrônico blcompras.org.br. Quaisquer informações poderão ser obtidas no endereço acima ou pelo telefone (042) 3553-8637/8638/ ramais 288-289 (compras) e 293 (sala administrativa), ou ainda pelos e-mails: comprasfms@bituruna.pr.gov.br, e licitacaofms@bituruna.pr.gov.br
Josmar Suíez Cruz - Diretor Presidente.

**PREFEITURA MUNICIPAL
DE UNIÃO DA VITÓRIA
ESTADO DO PARANÁ****AVISO DE HOMOLOGAÇÃO**
DISPENSA DE LICITAÇÃO N.º 09/2026 – PROCESSO N.º 67/2026

Ratifico e Homologo, em 16/06/2026, a Dispensa de Licitação nº 09/2026, que tem por objeto a Contratação de empresa especializada para prestação de serviços de telefonia celular móvel com aquisição de chips e recargas, para uso da Secretaria Municipal de Assistência Social; em favor da empresa EMPRESA BRASILEIRA DE CORREIOS E TELEGRAFOS, CNPJ nº 34.028.316/0001-03, com o Valor Global de R\$ 8.190,00 (Oito mil cento e noventa reais); para que produza os efeitos legais da Lei nº 14.133/21.
FUNDAMENTO LEGAL: Art. 75, Inciso II da Lei 14.133/21.
FORO: Comarca de União da Vitória.

União da Vitória - PR, 16 de junho de 2026.
Ary Carneiro Junior
Prefeitojaimefolle@jaimefolle.com.br**É DIFÍCIL RESPONDER UMA AFRONTA COM GENTILEZA**
Por Jaime Folle

Responder com gentileza pode ser difícil. Às vezes, muito difícil. Mas é exatamente por isso que se faz necessário. Porque as palavras que escolhemos revelam quem somos. E, no final das contas, a paz interior vale muito mais do que ter a última palavra.

Vivemos tempos em que as palavras parecem estar cada vez mais carregadas de impaciência, julgamentos e agressividade. Em muitos momentos somos surpreendidos por críticas injustas, ofensas gratuitas ou comentários que ferem nossa dignidade. Diante disso, a reação mais natural é responder na mesma moeda. Afinal, quando somos afrontados, nosso orgulho se sente ameaçado e a vontade de revirar surge quase instantaneamente.

No entanto, é justamente nesses momentos que somos chamados a demonstrar nossa verdadeira grandeza. Responder uma afronta com gentileza não significa aceitar a ofensa, concordar com o agressor ou demonstrar fraqueza. Pelo contrário. Exige força emocional, equilíbrio e maturidade. É uma atitude de quem escolhe não ser dominado pelas emoções negativas do momento.

Quando respondemos com agressividade, alimentamos um ciclo que tende a crescer. Uma palavra dura gera outra ainda mais dura, e assim os relacionamentos vão se desgastando. Muitas amizades, casais se separam, famílias e ambientes de trabalho se tornam campos de batalha por causa de respostas impulsivas. A gentileza, por sua vez, tem o poder de interromper esse ciclo. Ela desarma conflitos, reduz tensões e muitas vezes leva o outro a refletir sobre a própria postura.

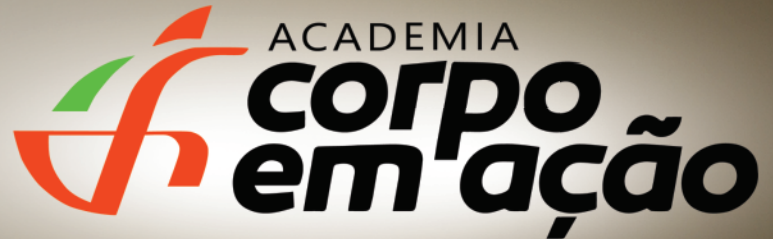
Isso não quer dizer que devemos nos calar diante das injustiças. Podemos discordar, estabelecer limites e defender nossos direitos sem perder o respeito. A diferença está na forma. A firmeza não precisa caminhar ao lado da agressividade. É possível ser claro e determinado sem ofender.

A verdadeira sabedoria está em compreender que não temos controle sobre as atitudes dos outros, mas temos total responsabilidade sobre nossas próprias respostas. Quando escolhemos a gentileza diante da afronta, mostramos que nossos valores são maiores do que nossa vontade de vencer uma discussão.

Até a próxima



TRANSFORME SUA SAÚDE COM A



Quer mais disposição, bem-estar e qualidade de vida?
Então, venha para a Academia Corpo em Ação!

Oferecemos diversas modalidades para você escolher o que mais combina com seu estilo:

Musculação para força e resistência

Circuito Trainer para queima calórica e condicionamento

Boxe Chinês e Artes Marciais para disciplina e defesa pessoal

Pilates Solo para equilíbrio e fortalecimento muscular

Aqui, você treina com acompanhamento profissional em um ambiente amigável e motivador.



@academiakorpoemacao_uva



R. Barão do Cerro Azul, 532 - União da Vitória - PR



A **conexão** que sua
família merece, com
a velocidade que o
futuro exige

cnet

(42) 3523-1870