

Imprensa Oficial

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

LEIA HOJE

BETS: MAIS DE R\$ 1 BILHÃO FORAM DEVOLVIDOS A APOSTADORES

ITAIPU ALERTA PARA ALTA DO RIO PARANÁ E IMPACTO NO LADO BRASILEIRO DA USINA

DER-PR PROGRAMA INTERDIÇÃO TOTAL DA PR-170 PARA DETONAÇÃO DE ROCHAS NESTA QUINTA-FEIRA

Leia mais

Pag 2 e 3

SEBRAE/SC E PARCEIROS CELEBRAM ENCERRAMENTO DO PROGRAMA LUCRA MAIS EM PORTO UNIÃO

Leia mais

Pag 4

Opi Coluna **CARLOS AIR**



carlosairmachado@yahoo.com.br

Leia mais

Pag 6

JIU-JITSU FEMININO

FORÇA, DEFESA E CONFIANÇA.

Quer mais saúde, energia e bem-estar no seu dia a dia?

Uma turma exclusiva para mulheres que querem treinar com segurança e evolução.

Mais do que uma luta, o Jiu-Jitsu desenvolve:

- » Autoconfiança
- » Condicionamento físico
- » Defesa pessoal
- » Disciplina e equilíbrio emocional

Treine em um ambiente acolhedor, com profissionais qualificados e suporte completo.

ACADEMIA
corpo em ação



@academiacorpoemacaoouva



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



BETS

BETS: MAIS DE R\$ 1 BILHÃO FORAM DEVOLVIDOS A APOSTADORES

Mais de R\$ 1 bilhão em saldos de apostadores de bets foram devolvidos aos usuários dessas plataformas. Com isso, o saldo atual, que ainda precisa ser transferido após a proibição das apostas online, caiu de R\$ 1,2 bilhão para R\$ 159 milhões, segundo dados enviados pelas empresas ao governo federal. Os recursos deverão ser devolvidos pelos bancos até 14 de outubro.



Os R\$ 159 milhões restantes pertencem a apostadores que não retiraram os valores até o fim do prazo para saque voluntário, encerrado em 5 de outubro. Os dados abrangem 22,5 milhões de apostadores, distribuídos em 70,5 milhões de contas.

O que o apostador precisa saber

- Os bancos têm até 14 de outubro para devolver os recursos.
- O valor total ainda a ser restituído é de R\$ 159 milhões.
- Oito empresas ainda não enviaram aos bancos as informações necessárias para a devolução dos valores.
- A Advocacia-Geral da União (AGU) vai à Justiça para obrigá-las a fornecer os dados.
- Se houver impedimento para a devolução pelos bancos, os recursos serão transferidos para a Caixa Econômica Federal, que ficará responsável pelo pagamento aos apostadores.
- A maior parte dos saldos remanescentes é de pequeno valor. Segundo as empresas, 90% das contas têm menos de R\$ 1 a receber e 97% possuem saldo inferior a R\$ 10.

Bloqueios e remoções

Entre 25 de setembro e 9 de outubro, o governo encaminhou para bloqueio 16.627 sites ilegais de apostas.

Também foi solicitada a remoção de 3.691 páginas, perfis, canais, grupos e servidores em plataformas digitais. Só no Telegram foram identificados 1.027 grupos com cerca de 18,5 milhões de membros. No TikTok, 115 perfis somavam aproximadamente 459 mil seguidores.

No total, os conteúdos ligados a apostas ilegais alcançavam 18,9 milhões de usuários, membros e seguidores.

ESTRADAS PR

DER-PR PROGRAMA INTERDIÇÃO TOTAL DA PR-170 PARA DETONAÇÃO DE ROCHAS NESTA QUINTA-FEIRA

Bloqueio será realizado no km 472, entre Bituruna e a região de Guarapuava e União da Vitória, das 8h30 às 17h; motoristas devem planejar seus deslocamentos com antecedência.

O Departamento de Estradas de Rodagem do Paraná (DER-PR) programou uma série de interdições totais e parciais em rodovias estaduais ao longo desta semana para a realização de obras de manutenção, reconstrução de aterros e detonação de rochas. As intervenções abrangem trechos de diferentes regiões do Estado e exigem atenção dos motoristas que pretendem trafegar pelas áreas afetadas.

Uma das principais intervenções está prevista para quinta-feira (15), na PR-170, no quilômetro 472, em um trecho entre Bituruna e a região de Guarapuava e União da Vitória. No local, será realizada uma operação de detonação de rochas com o uso de explosivos, exigindo a interdição total da rodovia nos dois sentidos.

O bloqueio está programado para ocorrer das 8h30 às 17h. Durante esse período, não será permitido o tráfego de veículos pelo trecho interditado, em razão dos procedimentos necessários para a execução dos trabalhos e para garantir a segurança dos usuários da rodovia e das equipes envolvidas na operação. Após a detonação, serão realizadas inspeções técnicas, limpeza da pista e remoção de eventuais fragmentos de rocha que possam permanecer sobre a via. A liberação do



tráfego ocorrerá somente após a conclusão dos procedimentos e a confirmação de que o trecho apresenta condições adequadas de segurança.

O DER-PR orienta os motoristas a planejar suas viagens com antecedência, considerar possíveis atrasos nos deslocamentos e respeitar a sinalização implantada nos locais das intervenções. A recomendação é que os usuários redobrem a atenção ao se aproximarem das áreas em obras e sigam as orientações das equipes responsáveis pela operação.

As intervenções fazem parte das ações de manutenção e melhoria da infraestrutura rodoviária estadual, que demandam bloqueios temporários para a execução dos serviços com segurança. Motoristas que utilizam a PR-170 devem ficar atentos às condições de tráfego e programar seus deslocamentos considerando o período previsto para a interdição.

ITAIPU

ITAIPU ALERTA PARA ALTA DO RIO PARANÁ E IMPACTO NO LADO BRASILEIRO DA USINA

rio Paraná, que faz uma divisa natural entre o Brasil e o Paraguai, atingiu, na Ponte da Amizade, 115,39 metros nesta segunda-feira (12), contra 110,50 metros na véspera. Com a rápida alta do rio, a Itaipu Binacional, que atende os dois países, alertou para possíveis impactos em estruturas e residências localizadas no lado brasileiro da hidrelétrica, depois de já ter afetado o lado paraguaio.

"Diante desse cenário, há previsão de possíveis impactos em estruturas e residências localizadas no lado brasileiro. As Defesas Civas municipal e estadual já estão cientes", disse a estatal, em nota.

No lado paraguaio, a equipe da Assessoria de Responsabilidade Social da Itaipu, com o apoio das Forças Armadas, da Marinha Nacional, de voluntários e de moradores da comunidade, continua prestando assistência integral às famílias afetadas. A empresa destacou que os trabalhos de remoção de moradores e de seus pertences devem ser intensificados nos próximos dias, na área baixa do bairro San Rafael.

"Com a operação realizada ao longo do dia, a expectativa é alcançar aproximadamente 60 famílias retiradas de suas residên-



cias até o momento", informou a Itaipu, em nota, no domingo (11).

De acordo com a Divisão de Estudos Hidrológicos da Superintendência de Operação, vinculada à diretoria técnica da Itaipu, os cálculos de vazão e de níveis dos rios Paraná e Iguaçu foram atualizados com base nas intensas chuvas registradas nas últimas 24 horas nas respectivas bacias hidrográficas.

"Os novos resultados indicam um aumento significativo das vazões de ambos os rios, contribuindo para a elevação do nível do rio Paraná", explicou a estatal, controlada pela ENBPar, do lado brasileiro, e pela Administración Nacional de Electricidad (Ande), do lado paraguaio.



ILUMINAÇÃO

PREFEITURA DE PORTO UNIÃO INICIA SUBSTITUIÇÃO DE POSTES DE ILUMINAÇÃO NA CICLOVIA

A Prefeitura de Porto União iniciou, nesta semana, a primeira etapa da substituição dos postes de iluminação da ciclovia, no trecho que vai dos fundos da rodoviária até o Senac. Nesta etapa, foram substituídos aproximadamente 20 postes, cada um equipado agora

com duas luminárias.

A ação faz parte dos investimentos em infraestrutura urbana, com o objetivo de melhorar as condições de iluminação e proporcionar mais segurança e conforto às pessoas que utilizam a ciclovia para caminhar, pedalar e praticar atividades físicas.

O investimento total na aquisição dos materiais é de R\$ 116.590,00, contemplando aproximadamente 60 postes novos e 2 mil metros de cabo multiplexado.

Os trabalhos serão realizados por etapas. A segunda fase da substituição está prevista para os próximos dias, na região da Associação Local de Ação Comunitária (ALAC), dando continuidade à renovação da estrutura de iluminação da ciclovia.

A iniciativa reforça o compromisso da administração municipal com a melhoria dos espaços públicos e a qualidade de vida da população, investindo em uma cidade mais segura, bem cuidada e preparada para atender às necessidades dos moradores.



FESTEJOS

ESCOLHA DA REALEZA DA FESTA NACIONAL DO STEINHAEGER E DO XIXO É TRANSFERIDA PARA 31 DE OUTUBRO

ESCOLHA
da Realeza

Lote Extra
mesas e ingressos

Venda disponível com as candidatas e na secretaria da ACIPU

informações
(42) 3522-4593
(42) 98871-4172
@festadosteinhaegeredoxixo

Evento será realizado no Clube Aliança, com mudança motivada pela previsão climática.

A escolha da realeza da Festa Nacional do Steinhaeger e do Xixo teve sua data e local alterados. Inicialmente prevista para outra ocasião, a programação foi transferida para o dia 31 de outubro de 2026, no Clube Aliança, em razão da previsão climática. A mudança busca garantir condições adequadas para a realização do evento e proporcionar mais segurança e conforto às candidatas e ao público.

A noite será marcada pela apresentação das candidatas e pela escolha das representantes de uma das festas mais tradicionais da região. O momento é considerado especial para a celebração da cultura, das tradições e da identidade local, reunindo familiares, amigos, integrantes da comunidade e visitantes em uma programação marcada pela expectativa e pela torcida.

Mesmo com a alteração no calendário, a organização mantém a proposta de promover uma noite de emoção, integração e confraternização, valorizando as candidatas e a importância cultural da Festa Nacional do Steinhaeger e do Xixo.

A comunidade está convidada a prestigiar o evento e acompanhar a escolha da nova realeza no dia 31 de outubro, no Clube Aliança, em uma celebração que reforça o vínculo da população com as tradições e a história local.

EDUCAÇÃO

UNESPAR ABRE INSCRIÇÕES PARA O VESTIBULAR 2027 COM MAIS DE 2,2 MIL VAGAS

A Universidade Estadual do Paraná (Unespar) inicia nesta segunda-feira (24) as inscrições para o Vestibular 2027, com a oferta de mais de 2,2 mil vagas em cursos de graduação distribuídos pelos campi de Apucarana, Campo Mourão, Curitiba, Loanda, Paranaguá, Paranaíba e União da Vitória. Entre as novidades desta edição estão nove novos cursos, ampliando as opções de formação superior, especialmente no campus de União da Vitória.

Os novos cursos são Agronomia, em Campo Mourão; Enfermagem, em Paranaguá e Loanda; Pedagogia, em Loanda; e Administração, Educação Física – bacharelado, Engenharia Civil, Odontologia e Sistemas de Informação, em União da Vitória. As inscrições devem ser realizadas pelo site oficial do vestibular, mediante pagamento de taxa de R\$ 50. As provas objetiva e de redação estão previstas para 13 de dezembro, nas cidades onde a universidade possui campus, independentemente do local em que o curso escolhido é ofertado.

A universidade reserva 50% das vagas para políticas de ações afirmativas, e os candidatos devem optar, no momento da inscrição, pela ampla concorrência ou pelo sistema de cotas. A homologação das inscrições será

VESTIBULAR
UNESPAR2027

Inscrições
24 DE AGOSTO A
9 DE NOVEMBRO

PROVA
13 DE DEZEMBRO

vestibular.unespar.edu.br

publicada em 13 de novembro, enquanto os locais de prova e o ensalamento estarão disponíveis a partir de 1º de dezembro. Mais informações podem ser consultadas no site oficial do Vestibular Unespar ou pelo link disponibilizado pela instituição.



IMPLANTE
DENTÁRIO

Master Clinic
Odontologia Especializada

SEBRAE/SC

SEBRAE/SC E PARCEIROS CELEBRAM ENCERRAMENTO DO PROGRAMA LUCRA MAIS EM PORTO UNIÃO

Cerimônia reuniu empresários para entrega de certificados e troféus, reconhecendo a participação em uma jornada de capacitação voltada à rentabilidade e à com-



petitividade dos pequenos negócios

O Sebrae/SC, em parceria com o Senac, a Fecomércio, a Federação das Câmaras de Dirigentes Lojistas (FCDL), a Federação das Associações Empresariais de Santa Catarina (Facisc) e a Federação das Associações de Micro e Pequenas Empresas e dos Empreendedores Individuais de Santa Catarina (Fampesc), realizou o encerramento do Programa Lucra Mais 2026 em Porto União. A cerimônia aconteceu no dia 7 de outubro, no auditório do Senac Porto União, reunindo empresários, representantes das instituições parceiras e lideranças para celebrar a conclusão das atividades e entregar certificados e troféus às empresas participantes.

O Programa Lucra Mais foi desenvolvido com a proposta de fortalecer a gestão e ampliar a rentabilidade das microempresas e empresas de pequeno porte dos setores de comércio e serviços. A iniciativa trabalhou estratégias voltadas à melhoria do desempenho empresarial, com foco em inovação, transformação dos negócios e presença digital.

Durante o ciclo, os empreendedores tiveram a oportunidade de aprimorar conhecimentos e refletir sobre práticas capazes de contribuir para a eficiência operacional, a competitividade e a sustentabilidade financeira de suas empresas. A proposta do programa é estimular a aplicação dos conhecimentos adquiridos no cotidiano empresarial, favorecendo decisões mais estratégicas e a identificação de oportunidades de crescimento.

A solenidade marcou o reconhecimento de 15 empresas participantes, que recebe-

ram certificados e troféus pela conclusão da jornada. Entre os negócios contemplados estiveram empresas de diferentes segmentos, como comércio varejista, alimentação, tecnologia, comunicação visual, serviços especializados e indústria, demonstrando a diversidade das atividades econômicas atendidas pela iniciativa.

Jéssica Amanda da Silva, analista de Negócios do Sebrae/SC e gestora do projeto que contempla o Programa Lucra Mais, destaca que a iniciativa busca oferecer aos empresários conhecimentos e ferramentas para melhorar o desempenho de seus negócios. “O Lucra Mais proporciona uma jornada de desenvolvimento que estimula os participantes a olhar para a gestão de maneira mais estratégica, identificar oportunidades de melhoria e colocar em prática soluções que contribuam para os resultados das empresas. A conclusão dessa etapa representa uma conquista para os empreendedores e demonstra o potencial das parcerias para levar capacitação e conhecimento aos pequenos negócios”, afirma.

Reconhecimento às empresas participantes



A entrega dos troféus e certificados representou um momento de valorização dos empreendedores que participaram do programa e se dedicaram ao aprimoramento da gestão de seus negócios. Foram reconhecidas as empresas Alecrim do Campo Comércio de Cereais, Ana Julia Grando Andrade, Casa de Carnes Rossa, Ilumi Home Iluminação, Indústria Mecânica Knapik, Inova Comunicação Visual Express, JR e Filhos, KG Fisioterapia, Loja da Maria, Loja Super 12, Naweg Internet, Pinturas Stenzinger, Recanto Bela Vista, RHS Veículos e Tavares Informática e Papelaria.

CRUZ MACHADO

CAMINHADA NA NATUREZA EM CRUZ MACHADO É CANCELADA DEVIDO ÀS CONDIÇÕES CLIMÁTICAS

Evento previsto para o dia 18 de outubro, no Distrito de Santana, será remarcado por questões de segurança; nova data será divulgada pela Prefeitura.



A Secretaria Municipal de Turismo de Cruz Machado anunciou o cancelamento da Caminhada na Natureza - 1º Circuito Polonês, que estava prevista para o próximo dia 18 de outubro de 2026, no Distrito de Santana. A decisão foi tomada em razão das condições climáticas adversas e das previsões de instabilidade para a região, que vem sendo atingida por fortes chuvas e tempestades.

De acordo com o comunicado oficial, o adiamento tem caráter preventivo e busca garantir a segurança e o bem-estar dos participantes. Como o percurso passa por áreas de mata, o excesso de umidade pode deixar o trajeto molhado e escorregadio, aumentando o risco de quedas e outros acidentes.

Além disso, a possibilidade de ventos fortes representa um perigo adicional, devido ao risco de queda de galhos e árvores ao longo do caminho.

Diante desse cenário, a organização optou por cancelar a realização do evento na data inicialmente programada e definir uma nova data, que será divulgada oportunamente pelos canais oficiais da Prefeitura Municipal de Cruz Machado.

A Secretaria Municipal de Turismo agradeceu a compreensão da comunidade e dos participantes, reforçando a expectativa de contar com a presença do público na nova data da Caminhada na Natureza - 1º Circuito Polonês.

LIGOU?
CHEGOU!



ENCOMENDE O SEU CHOPP PELO WHATSAPP

▶▶▶ (42) 99865-3917 ◀◀◀





EPAGRI

SISTEMA DE PREVISÃO DE GEADAS JÁ EVITOU PREJUÍZOS DE QUASE R\$85 MILHÕES

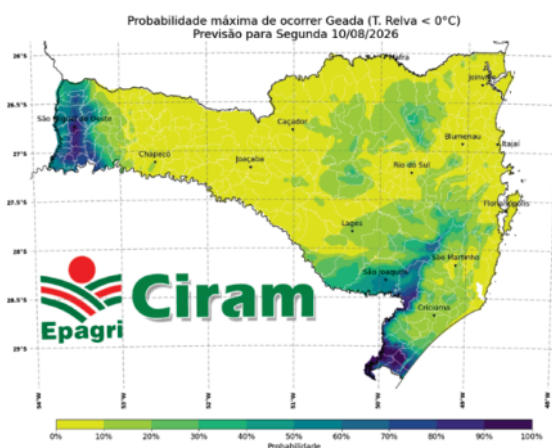
Nos dias de frio intenso, o fruticultor José Antônio Mariani, de Videira, no Meio Oeste de Santa Catarina, fica com um olho no pomar e outro no Sistema Online de Previsão de Geadas da Epagri. Ele sabe que, dependendo da probabilidade de ocorrência do fenômeno, é preciso correr para evitar que a geada acabe com sua produção de pêssego, nectarina e ameixa. “Teve um ano que chegamos a perder todas as frutas, não sobrou nada”, lembra o produtor.

A plataforma de previsão de geadas foi lançada em 2009 pelo Centro de Informações de Recursos Ambientais e de Hidrometeorologia (Epagri/Ciram) e já ajudou muitos produtores a salvar suas lavouras. A Empresa calcula que, desde 2021, quando lançou a última versão do sistema, a tecnologia já tenha evitado prejuízos de R\$84,7 milhões em perdas agrícolas. Atualmente, ela beneficia 11.124 hectares de plantações. Os dados de impacto econômico da ferramenta estão disponíveis nos balanços sociais da Epagri.

A fruticultura é a maior beneficiada, com destaque para a banana, o maracujá e as frutas de clima temperado e de caroço, como pêssego e nectarina. Responsável pelo desenvolvimento da tecnologia, o pesquisador Carlos Eduardo Salles de Araújo, explica que o objetivo do sistema é alertar o produtor rural para a utilização de medidas de proteção aos cultivos. A formação de gelo na superfície do solo e das plantas pode dizimar lavouras, dependendo do tipo de plantio e do seu estágio.

Alta confiabilidade

O sistema traz a previsão de geada com antecedência de até cinco dias. Os usuários têm acesso a três mapas com probabilidade máxima, média e mínima de geada. A plataforma também informa a previsão de intensidade do fenômeno com base na temperatura da relva: geada (menor de 0°C), geada moderada (menor que -2°C) e geada forte (menor que -6°C). As informações são calculadas a cada 3km², o que confere maior precisão à ferramenta, considerando que Santa Catarina tem um relevo bastante acidentado.



Índice de acerto dos dois primeiros dias de previsão chega a 90% (Imagem: Divulgação/Epagri)

De acordo com Gilsânia de Souza Cruz, meteorologista da Epagri/Ciram, o sistema de previsão de geada chega a 90% de acerto em relação aos dois primeiros dias. “É claro que há sempre possibilidade de não ocorrer, afinal, quando fazemos previsão estamos usando equações matemáticas com entrada de dados que dão um prognóstico”, explica. Segundo Carlos Eduardo, para aumentar a confiabilidade, o sistema roda oito modelos distintos de previsão e disponibiliza a média, além das probabilidades mais baixas e mais altas de geada.

Para ampliar e facilitar o acesso dos usuários ao Sistema de Previsão de Geadas, a Epagri está desenvolvendo um novo visual para a plataforma. O objetivo é melhorar a navegação para que qualquer pessoa consiga mexer e entender as informações disponíveis em poucos cliques. A nova versão também terá mais interatividade e será otimizada para uso em dispositivos móveis, especialmente no celular. A meta é que ela seja lançada até o início de 2027 para estar disponível no próximo inverno.

Hora de agir

Com a previsão de geada, entra em cena uma série de medidas de combate ao fenômeno: cobertura de plantas com lona ou palha; ensacamento de frutas como cachos de bananeiras; antecipação de colheita, comum nas plantações de banana; e uso de sistemas de aspersão de água que congelam pomares quando o termômetro chega a 0°C. Essa última técnica é bastante difundida e protege frutas como pêssego e maçã da incidência de temperaturas negativas diretamente no tecido da fruta.

O fruticultor Mariani conta que amargou prejuízos quando ainda não tinha um sistema de controle de geada por aspersão de água. Hoje, quando há previsão, ele já começa a deixar tudo pronto para entrar em ação se a probabilidade se confirmar. Mariani não está sozinho. Ele faz parte do grupo de whatsapp “Controle de Geadas” de Videira, criado pelo extensionista rural Alceu Vicente durante a pandemia de Covid19. Atualmente, há 115 integrantes de olho nas probabilidades de formação de geada.

No grupo, os extensionistas compartilham mapas do sistema de previsão da Epagri. Alceu conta que boa parte dos produtores rurais já acompanha as previsões diretamente na plataforma da Empresa. O grupo serve para reforçar o alerta e trocar informações para monitoramento. Sob vigília, muitos fruticultores enviam fotos dos termômetros que mantém nos pomares. Segundo Alceu, a previsão é só o ponto de partida, mas de suma importância para o produtor planejar as ações de combate.

Ferramenta de gestão

O pesquisador Carlos Eduardo destaca que a previsão com antecipação de cinco dias é fundamental para o produtor se preparar. Ele cita como exemplo um bananicultor que

precisa contratar mão de obra para ensacar os cachos de banana antes da ocorrência do fenômeno. “No caso de um fruticultor de maracujá, ele pode adiar o transplante das mudas do viveiro para o campo se souber que vai dar geada. Mas se ele tiver feito o plantio recentemente, pode deitar a muda e cobrir com terra para a geada não queimar”, explica o pesquisador.

Confiabilidade do sistema de previsão de geadas ajuda produtor a tomar decisão mais acertadas, evitando despesas desnecessárias



(Foto: Aires Mariga/Epagri)

Outro ponto importante é o fato de as medidas de combate à geada envolverem despesas relevantes com a contratação de mão de obra e insumos como água, diesel e energia elétrica, entre outros gastos. A previsão feita a partir de modelos mais precisos ajuda os produtores rurais a tomarem decisões mais acertadas, sem custos desnecessários. Na técnica de controle de geada por aspersão de água, os produtores ficam de prontidão para acionar o sistema antes da geada ocorrer.

A evolução das tecnologias, tanto na previsão quanto no combate à geada, tem ainda outro ponto positivo. Ela permite que os produtores optem por cultivares precoces de frutas como pêssego. Em geral, essas variedades se destacam pela alta produtividade, porém, como produzem mais cedo, os riscos são maiores porque a geada pode afetar flores e frutos em formação. “Com o sistema de previsão e tecnologias de combate à geada, o produtor pode se arriscar mais e ter ganhos financeiros maiores”, afirma Alceu.

O extensionista brinca que apesar do grupo de mensagens ter sido batizado de “Controle de Geadas”, ninguém controla o fenômeno, a geada vai se formar de qualquer jeito. A questão é o que se pode fazer com o alerta recebido: adotar técnicas para evitar danos. É por isso que o fruticultor José Mariani não perde uma notificação do grupo “Controle de Geadas”. Quem já sofreu os efeitos de uma geada sabe que uma boa safra depende de informação e planejamento.

Por Cléia Schmitz, jornalista bolsista da Epagri/Fapesc

Opinião

Coluna CARLOS AIR



A Felicidade Pode Estar Escondida nas Coisas que Você Deixou de Fazer

Por Carlos Air Severo Machado

Vivemos em uma época em que temos praticamente tudo ao alcance das mãos e, ainda assim, parece que nunca estivemos tão inquietos. Temos tecnologia para economizar tempo, mas estamos sempre correndo. Temos inúmeras formas de entretenimento, mas frequentemente estamos entediados. Temos centenas de pessoas ao alcance de uma mensagem, mas muitos se sentem profundamente sozinhos. Temos informação em excesso, mas dificuldade de silenciar a mente. Temos cada vez mais conforto, mas aparentemente cada vez menos tranquilidade.

Ansiedade, esgotamento, angústia, solidão e depressão passaram a fazer parte das conversas cotidianas de milhões de pessoas. É claro que não existe uma explicação única para problemas tão complexos. Saúde mental envolve fatores biológicos, psicológicos, sociais e muitas outras circunstâncias. E, quando existe sofrimento persistente ou intenso, procurar ajuda profissional não é sinal de fraqueza, é responsabilidade.

Mas talvez também devêssemos fazer uma pergunta que parece simples e, justamente por isso, é frequentemente ignorada: Será que o modo como estamos vivendo está contribuindo para o nosso próprio desequilíbrio?

Talvez a solução não esteja em adicionar mais uma coisa.

Curiosamente, quando nos sentimos mal, nossa primeira reação costuma ser acrescentar alguma coisa à vida. Mais entretenimento, mais consumo, viagens, mais estímulos, mais redes sociais, mais compromissos, mais trabalho, mais informação, mais distração.

Talvez seja justamente o contrário que precisamos experimentar. Menos. Menos ruído, menos comparação, menos consumo, menos discussões inúteis, menos ambientes que nos fazem mal, menos necessidade de aprovação, menos tempo diante das telas, menos preocupação com aquilo que não podemos controlar. E, principalmente, menos excesso.

Existe uma diferença entre uma vida cheia e uma vida preenchida.

Comece pela sua própria casa.

Pode parecer banal, mas existe algo quase terapêutico em colocar ordem naquilo que está ao nosso redor. Organize sua casa. Arrume seus espaços. Descarte o que não utiliza. Conserte aquilo que está quebrado. Faça as pequenas manutenções que foram sendo adiadas. Coloque o carro em ordem. Resolva aquela pendência doméstica que está há meses esperando. Não porque uma casa organizada resolverá problemas emocionais complexos. Mas porque ordem externa pode ser um pequeno exercício de ordem interna.

Existe uma sensação de competência quando terminamos aquilo que estava pendente. Um problema resolvido. Uma gaveta organizada. Um ambiente limpo. Uma conta colocada em dia.

Uma manutenção finalmente realizada. Pequenas coisas. Mas pequenas coisas também

constroem a sensação de que estamos novamente assumindo o controle de determinados aspectos da própria vida. E talvez seja exatamente disso que precisamos em uma época na qual somos constantemente bombardeados por coisas que não controlamos.

Vivemos também uma curiosa cultura de substituição. O carro apresenta um problema? Talvez seja mais fácil financiar outro. A casa está desorganizada? Talvez precisemos comprar mais móveis. Estamos entediados? Compramos alguma coisa. Estamos frustrados? Consumimos. Estamos ansiosos? Pegamos o celular. Estamos cansados? Procuramos mais estímulo.

É como se tivéssemos aprendido a responder a praticamente qualquer desconforto com consumo ou distração.

Precisamos experimentar outra lógica. Antes de comprar, conserte. Antes de substituir, organize.

Antes de consumir, questione. Antes de pegar o celular, fique alguns minutos em silêncio.

Antes de assumir um novo compromisso, pergunte se ele realmente precisa existir. Não precisamos transformar a vida em uma cruzada contra o consumo. Precisamos apenas recuperar a capacidade de distinguir necessidade de impulso.

Uma rotina pode ser libertadora.

Existe também uma grande valorização contemporânea da espontaneidade. Fazer o que der vontade. Quando der vontade. Como der vontade. Parece liberdade. Mas uma vida sem estrutura pode rapidamente se transformar em desorganização. Ter uma rotina não significa viver mecanicamente. Pode significar exatamente o contrário. Uma rotina de produção diária e semanal.

Horários razoáveis para trabalhar. Tempo reservado para atividade física. Momentos para estudar.

Tempo para família. Períodos de descanso. Atividades ao ar livre. Sono adequado. Alimentação equilibrada. Momentos de silêncio.

Quando determinadas coisas importantes deixam de depender da nossa disposição momentânea, elas começam a acontecer. E existe tranquilidade em saber o que precisa ser feito.

Não somos apenas uma mente. Nosso corpo participa permanentemente da maneira como experimentamos a vida. Movimentar-se, caminhar, correr, nadar, praticar algum esporte, treinar força, andar de bicicleta, dançar, fazer uma arte marcial. Qualquer atividade compatível com nossa condição física pode representar uma maneira de sair da imobilidade e reconectar corpo e mente.

Da mesma forma, alimentação equilibrada e sono adequado não são detalhes. São fundamentos.

Vivemos como se pudéssemos dormir mal, comer mal, permanecer horas sentados, passar o dia diante de telas e, ainda assim, esperar que nossa mente funcione perfeitamente. Talvez seja uma expectativa um pouco ingênua. Cuidar do corpo não resolve sozinho todos os problemas psicológicos.

Mas negligenciar sistematicamente o corpo certamente não parece uma estratégia inteligente para uma vida equilibrada.

Precisamos reaprender a ficar em silêncio.

Talvez uma das experiências mais raras do nosso tempo seja simplesmente não fazer nada por alguns minutos. Sem celular, sem televisão,

sem podcast, sem música, sem notificações, sem rolagem infinita, sem alguém falando conosco. Apenas silêncio. No início, pode ser desconfortável. E talvez isso diga alguma coisa.

Quando uma pessoa não consegue permanecer alguns minutos em silêncio sem imediatamente procurar um estímulo, talvez o problema não seja a falta de entretenimento. Talvez seja a incapacidade de estar consigo mesma.

Estamos permanentemente conectados. Mas conexão não é necessariamente presença. Podemos estar conversando com alguém enquanto respondemos mensagens. Podemos jantar enquanto assistimos a um vídeo. Podemos caminhar enquanto ouvimos alguma coisa. Podemos deitar na cama e passar uma hora olhando para uma tela. Estamos ocupados o tempo inteiro. Mas será que estamos realmente presentes?

Há algo especial em passar algum tempo ao ar livre. Caminhar em um parque. Sentir o sol.

Observar uma árvore. Ouvir pássaros. Fazer uma trilha. Estar perto da água. Passar algumas horas longe do concreto e das telas. A natureza não pede que você curta, compartilhe ou publique. Ela simplesmente existe. E talvez justamente por isso seja tão importante.

Ela nos devolve a uma experiência que o mundo digital frequentemente rouba: estar em um lugar sem precisar transformá-lo em conteúdo.

Você não precisa fotografar o pôr do sol para ele ser bonito. Não precisa publicar o passeio para ele ter acontecido. Não precisa provar que estava feliz. Pode simplesmente estar ali.

Cuidado com as discussões que não levam a lugar nenhum.

Outra fonte silenciosa de desgaste são as batalhas que escolhemos travar. Discussões políticas intermináveis. Brigas em comentários. Debates com desconhecidos. Conflitos familiares que nunca chegam a conclusão alguma. Pessoas permanentemente negativas. Ambientes nos quais todos reclamam de tudo. Há uma pergunta simples que pode poupar uma quantidade enorme de energia: “Isso realmente precisa da minha atenção?”

Nem toda provocação merece resposta. Nem toda opinião precisa ser combatida. Nem toda discussão precisa ser vencida. Nem todo convite precisa ser aceito. Nem toda roda de conversa precisa continuar fazendo parte da nossa vida. Às vezes, maturidade é simplesmente sair.

Existem pessoas que precisam sair da nossa rotina.

Isso não significa abandonar pessoas em dificuldades ou viver em uma bolha. Significa reconhecer que alguns ambientes nos fazem sistematicamente mal.

Há círculos nos quais não existe crescimento. Não existe amizade verdadeira. Não existe incentivo. Não existe respeito. Só existe reclamação, fofoca, competição, ressentimento ou negatividade. E precisamos ter coragem para perguntar: “Por que continuo frequentando este lugar?”

Tempo é um recurso finito. Cada hora dedicada a algo significa uma hora que não poderá ser dedicada a outra coisa. Escolher melhor nossas companhias também é escolher melhor nossa vida.

Há ainda uma dimensão que, para muitas pessoas, foi completamente esquecida. A espiritualidade.

Independentemente da religião, tradição ou forma particular de compreender o



transcendente, existe algo profundamente humano na busca por significado. Parar. Agradecer. Orar. Meditar. Contemplar. Reconhecer que não somos o centro do universo.

Para quem tem fé, conectar-se com o Criador pode representar um espaço de esperança, humildade, gratidão e propósito. Não como uma fórmula mágica para eliminar sofrimento. Mas como uma maneira de lembrar que a existência pode ser maior do que aquilo que consumimos, produzimos ou mostramos.

Em um mundo que constantemente nos pergunta "o que você tem?", talvez a espiritualidade nos convide a perguntar: "Quem você está se tornando?" E essa é uma pergunta muito mais profunda.

Talvez estejamos cansados não apenas porque fazemos demais. Talvez estejamos cansados porque damos importância demais a coisas que não merecem tanta importância. Precisamos acompanhar todas as notícias. Responder todas as mensagens. Ver todas as tendências. Conhecer todos os lugares. Comprar todas as novidades. Opinar sobre todos os assuntos. Participar de todas as discussões. Estar em todos os grupos. Não precisamos. Existe uma vida inteira acontecendo fora da tela. E ela é muito maior do que o algoritmo consegue mostrar. Talvez você precise de menos lugares. Menos pessoas. Menos compromissos. Menos objetos. Menos dívidas. Menos notificações. Menos barulho. E mais presença. Mais saúde. Mais natureza. Mais leitura. Mais exercício. Mais sono. Mais silêncio. Mais família. Mais espiritualidade. Mais tempo.

Talvez precise de pequenas mudanças consistentes. Organizar a casa. Colocar as contas em ordem.

Fazer aquela manutenção. Criar uma rotina. Movimentar o corpo. Dormir melhor. Comer melhor.

Desligar o celular por algumas horas. Caminhar ao ar livre. Ler. Conversar pessoalmente. Evitar uma discussão desnecessária. Afastar-se de ambientes nocivos. Agradecer. Orar. Ficar em silêncio.

Parece simples demais. E talvez esse seja justamente o problema. Fomos convencidos de que uma vida melhor precisa de soluções extraordinárias. Talvez não precise. Talvez uma vida melhor seja cons-

truída por uma sucessão de escolhas pequenas, repetidas durante muito tempo.

Não existe garantia de que essas mudanças eliminarão ansiedade, depressão ou qualquer outro sofrimento psicológico. E ninguém deveria hesitar em procurar ajuda profissional quando necessário. Mas podemos, sim, questionar o estilo de vida que estamos construindo.

Porque existe uma diferença entre tratar um problema e continuar alimentando as condições que nos fazem mal.

Talvez o mundo moderno tenha nos convencido de que precisamos de mais. Mais dinheiro, mais coisas, mais experiências, mais estímulos, mais velocidade, mais informação.

Quando talvez, para muitas pessoas, o caminho esteja justamente na direção oposta. Menos consumo, menos comparação, menos ruído, menos excesso, menos artificialidade. E mais vida.

Mais presença, simplicidade, mais saúde, mais significado, mais conexão com as pessoas que realmente importam. Mais conexão com nós mesmos.

E, para quem acredita, mais conexão com o Criador. Talvez não consigamos controlar tudo aquilo que acontece conosco. Mas podemos começar a controlar um pouco melhor aquilo que permitimos entrar em nossa vida. E talvez essa seja uma das mais importantes decisões que podemos tomar em uma era dominada pela ansiedade: parar de perguntar o que está faltando e começar a perceber o que já temos.

Carlos Air

É Autor do best-seller "Rico Pobre A Diferença Não é o Dinheiro". Obra doada para as escolas públicas e faróis do saber de Curitiba. Livro este distribuído em Países como França, Colômbia, Espanha, Argentina e Estados Unidos.

Autor da obra; "Empreender - Não é Sobre Quem Tem Mais Talento, é Sobre Quem Tem Mais Fome". Livro doado para a Secretaria de Educação e Secretaria de Indústria e Comércio de Paraná/PR, para distribuição gratuita, assim contribuindo para o desenvolvimento sócio econômico da região. E autor da mais recente obra; "Para Conquistar o SIM, Elimine o Não - O Game da Barganha". É também Colunista de Finanças Pessoais e Empreendedorismo do Amigos do HC - no programa CEDIVIDA.

REPÚBLICA FEDERATIVA DO BRASIL
COMARCA DE UNIÃO DA VITÓRIA - ESTADO DO PARANÁ
1º SERVIÇO DE REGISTRO DE IMÓVEIS
EDIFÍCIO EXECUTIVE CENTER UNIÃO
Avenida Getúlio Vargas, 186, 6º andar, sala 61 - FONE: (0xx42) 3522-3246.

IBELMAR SELEME
Agente Delegado

EDITAL DE NOTIFICAÇÃO

IBELMAR SELEME, Agente Delegado do 1º Serviço de Registro de Imóveis da Comarca de União da Vitória, Estado do Paraná, faz saber, a todos quantos virem o presente edital ou dela notícia tiverem que, tendo restado frustrada a intimação pelo correio, com aviso de recebimento, vem, nos termos dos artigos 212 e 213 da Lei nº 6.015/73 (Lei dos Registros Públicos), **NOTIFICAR, a ESPÓLIO DE ADILSON FRANCISCO CHERUBINI (CPF nº 007.XXX.XXX-20)**, que se encontra em lugar incerto e não sabido, para que nos termos dos parágrafos 2º e 3º, do artigo 213-11 da referida Lei, se manifeste no prazo de (15) quinze dias, acerca da "anuência" ou "impugnação" ao pedido de **INSERÇÃO DE MEDIDAS LINEARES E CONFRONTAÇÕES** interposto extrajudicialmente por Francomad Madeiras e Transportes Ltda, no imóvel de sua propriedade, situado em um lote de terreno rural da cidade de Bituruna - PR, matriculado sob nº 13.287, deste 1º Ofício de Registro de Imóveis, o qual confronta com V.Sa., para retificação de área e inserção de limitrofes, conforme levantamento topográfico, do engenheiro agrônomo Joel Marcelo Nalon - CREA/PR 114522/D, fazendo necessário para tanto, a concordância dos confrontantes. Segundo o parágrafo 4º do artigo 213, da mesma lei, com silêncio do confrontante, presumir-se a confirmada a anuência deste. Eventual discordância posterior ao transcurso do prazo, somente poderá ser discutida em juízo. E, para que chegue ao seu conhecimento, lavrei o presente edital que será publicado no Jornal de maior circulação local, durante três (3) dias consecutivos. Dado e passado nesta cidade de União da Vitória, aos 08 de outubro de 2026.-

MUNIZ WILLE DE AGUIAR
Escrevente



MUNICÍPIO DE PORTO UNIÃO
ESTADO DE SANTA CATARINA

Processo Licitatório 136/2026 - Multientidade
Retificação de Edital de Pregão Eletrônico 136/2026
Código registro TCE : 5B68CE07B86EBD340C3CFB77B349D8A0E91C57A1
O Município de Porto União, Estado de Santa Catarina, através do Prefeito Municipal, no uso de suas atribuições, torna público que houve retificação no processo licitatório supracitado. Somente participarão da sessão pública as empresas que apresentarem propostas através do site "www.portaldecompraspublicas.com.br" até às 15h29min do dia 22 de outubro, com início da mesma às 15h30min no mesmo site e dia. O Edital e arquivos encontram-se disponíveis no site da Prefeitura Municipal de Porto União "www.portouniao.sc.gov.br" e no site "www.portaldecompraspublicas.com.br". Maiores informações podem ser retiradas na Rua Padre Anchieta, 126, e-mail licitacao@portouniao.sc.gov.br e, fone (42) 3135-7500. Porto União - SC, 09 de outubro de 2026.
Juliano Hassan
Prefeito Municipal

VAGAS DE EMPREGO



Vagas disponíveis no SiNE de Porto União SC

4 Vagas para Auxiliar de linha de produção (9291202).

2 Vagas para Tratorista agrícola e Chacareiro (Experiência, CNH C)(9291198).

1 Vaga para Secretária (Experiência, Ensino médio completo)(9289125).

5 Vagas para Montador de móveis de madeira (Experiência, CNH AB, Disponibilidade para viagens)(9282544).

2 Vagas para Auxiliar de cozinha (Experiência)(9280319).

1 Vaga para Costureira (Experiência, Ensino médio completo)(9280388).

1 Vaga para Assistente administrativo (CNH B)(9270911).

3 Vagas para Auxiliar de linha de produção (Experiência)(9264817).

1 Vaga para Operador de produção (química, petroquímica e afins)(Experiência, Ensino médio completo)(9169839).

5 Vagas para Auxiliar de linha de produção (9250840).

1 Vaga para Eletricista Industrial (Experiência, Curso técnico)(9234221).

1 Vaga para Empregada doméstica (Experiência, Disponibilidade para viagens)(9185370).

2 Vagas para Marceneiro (Experiência)(Trabalhar em Paula Freitas)(9120628).

Interessados comparecer ao SINE com carteira de trabalho física/digital ou CPF.

R. Frei Rogerio, 83 - Centro, Porto União - SC, 89400-000. Anexo a Casa do Empreendedor.

Horário de atendimento: 08:00 às 12:00, 13:00 às 17:00.

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

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

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

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

Comercial

Porto União/União da Vitória
jornaloiguassu@gmail.com

Redação

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

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.

Assinado digitalmente CERTIFICADO ICP/BRASIL

O IGUAASSU GGE
LTDA:070096800
00153

Assinado digitalmente por O IGUAASSU GGE
LTDA:07009680000153
ND: C=BR, O=ICP-Brasil, OU=Certificado Digital PJ
A1, OU=Presencial, OU=31904918000199, OU=AC
Solucao Digital Multipla, CN=O IGUAASSU GGE
LTDA:07009680000153
Razão: Eu sou o autor deste documento
Localização:
Data: 2026.10.13 17:27:50-03'00'
Foxit PDF Reader Versão: 2025.2.0

Sua empresa precisa de mais visualizações?

Este anúncio chegará a pelo menos 1 000 pontos de distribuição.
E continuará lá por pelo menos mais três dias
sendo visto por mais de 4 mil pessoas.
Se você precisa de visualizações, anuncie aqui.



O IGUASSÚ
MULTIMÉDIAS

Ligue 3524-2363 e solicite um orçamento.

comercial@oiguassu.com.br



42 9 9942-4111



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

cnet
(42) 3523-1870