

## FUNCIONALIDADES DE ALERTA

# Projeto obriga fornecedores de mapas para GPS a informarem usuários sobre locais perigosos

As informações sobre crimes, incluindo as coordenadas de geolocalização, deverão ser ofertadas aos desenvolvedores de mapa de maneira gratuita, exclusivamente pelo Poder Público, por meio de repositórios públicos disponíveis na internet, de acesso universal e irrestrito, preferencialmente em seus portais de dados abertos

Divulgação



PÁGINA 03

## PECUÁRIA

# Criadores de nelore fundam associação para resgatar pista como referência na seleção

PÁGINA 03

## FAMOSOS PÁGINA 04

# Serginho Hondjakoff será pai pela primeira vez: "Não foi planejado"



# Caso Gugu: Advogado de Rose di Mateo fala de documento



## Pipoca e Sofá

Filmes da semana nos canais abertos

**DOMINGO**  
**TEMPERATURA MÁXIMA****Mogli - O Menino Lobo**

A trama gira em torno do jovem Mogli, garoto de origem indiana que foi criado por lobos em plena selva, contando apenas com a companhia do urso Baloo e da pantera negra Bagheera, sem nenhum contato com humanos. O menino é amado pelos animais, mas visto como uma ameaça pelo temido tigre Shere Khan, que está decidido a matá-lo. Com a família de lobos ameaçada, Mogli decide se afastar. Baseado na série literária de Rudyard Kipling.

**DOMINGO MAIOR**

**Os Infiltrados** - A polícia trava uma verdadeira guerra contra o crime organizado em Boston. Billy Costigan, um jovem policial, recebe a missão de se infiltrar na máfia, mais especificamente no grupo comandado por Frank Costello. Aos poucos, Billy conquista sua confiança, ao mesmo tempo em que Colin Sullivan, um criminoso que foi infiltrado na polícia como informante de Costello,

também ascende dentro da corporação. Tanto Billy quanto Colin sentem-se aflitos devido à vida dupla que levam, tendo a obrigação de sempre obter informações. Porém, quando a máfia e a polícia descobrem que entre eles há um espião, a vida de ambos passa a correr perigo.

**SEGUNDA**  
**SESSÃO DA TARDE**  
**À Procura da Felicidade**

- Na San Francisco dos anos 80, um vendedor torna-se um sem teto, mas luta para educar sozinho o filho pequeno e vencer competição por um emprego que lhe garantiria uma vida melhor e mais digna. Inspirado em uma história real.

**TELA QUENTE**

**Arcanjo Renegado** - A história de Mikhael, um sargento incorruptível, comandante de uma equipe do Bope no Rio de Janeiro. Depois de se envolver em uma operação que terminou em chacina, ele é transferido para uma unidade policial no interior do estado.

**CORUJÃO I****Meu Pé de Laranja**

**Lima** - Zezé é um garoto de oito anos que, apesar de levado, tem um bom coração. Ele leva uma vida bem modesta, devido ao fato de que seu pai está desempregado há bastante tempo, e tem o costume de ter longas conversas com um pé de laranja lima que fica no quintal de sua casa. Até que, um dia, conhece Portuga, um senhor que passa a ajudá-lo e logo se torna seu melhor amigo. Baseado no livro José Mauro de Vasconcelos.

**CORUJÃO****Uma Nova Chance Para**

**Amar** - Após o marido morrer afogado em uma praia mexicana, Nikki fica devastada. Cinco anos depois, ela ainda sente falta do marido, por mais que tenha seguido adiante em uma carreira de sucesso como decoradora de imóveis que estão prestes a serem vendidos. Um dia, ela encontra por acaso um homem parecidíssimo com seu grande amor, chamado Tom. Impressionada



com a semelhança, Nikki resolve segui-lo e descobre que ele é professor de artes. Logo ela o contrata para que lhe dê aulas particulares de pintura, de forma que

esteja sempre por perto. Não demora muito para que eles engatem um romance, por mais que a imagem do finado esteja sempre estampada no rosto de Tom.



NETFLIX

**Jojo Rabbit**

'Jojo Rabbit', que estreia no Brasil nesta quinta-feira (6) começa com uma versão em alemão de 'I Wanna Hold Your Hand', dos Beatles, enquanto imagens em preto e branco de fãs ardorosos correndo atrás de seu ídolo encham a tela. Um espectador menos atento pode pensar que está vendo cenas da Beatlemania, mas logo fica claro que trata-se da multidão que se reunia entre o final da década de 1930 e o começo dos anos 1940 para demonstrar sua admiração por Adolf Hitler.

É a forma carregada de sarcasmo com a qual o diretor neo-zelandês Taika Waititi apresenta uma das premissas principais de seu filme: o fñhrer era o principal ídolo de muitos alemães à época, movido por uma avassaladora campanha de propaganda e discursos explosivos, nem sempre preocupados com verdades factuais ou diplomacia. Trata-se de uma receita que permanece viva até hoje no campo político, capturando corações e mentes de quem acredita em líderes extravagantes que se dizem "anti-sistema" e está à procura de um grupo hegemônico para integrar. É o caso de Jojo (Roman Griffin Davis), solitário garoto de dez anos, que vê num acampamento para jovens nazistas sua chance de enfim fazer novos amigos, sem refletir muito sobre a ideologia dominante naquele ambiente.

"Naquela época, se você não fizesse parte da Juventude Hitlerista, você seria alvo de muito bullying", contou Waititi, em entrevista ao site 'Collider', aludindo às pesquisas que fez para adaptar para a tela grande o livro de Christine Leunens que deu origem ao roteiro. "Era algo que toda criança queria fazer parte. Então você não tinha muita escolha". Como se não bastasse, Jojo ainda transforma Hitler em seu amigo imaginário, abrindo espaço para aparições do próprio cineasta interpretando o expoente máximo do nazismo. "O personagem é um bufão e um idiota, assim como eu", brincou na mesma entrevista, explicando sua visão para um dos personagens mais odiados da História. Por mais que os diálogos divertidos e a representação quase inofensiva do capítulo mais doloroso do século 20 deem uma certa leveza ao filme - o que certamente deixa espaço para críticas de quem não vê graça nenhuma no assunto -, o drama humano está presente. Este aspecto fica evidenciado de vez quando o jovem protagonista encontra Elsa (Thomasin McKenzie) uma garota judia escondida em sua casa, salva pela mãe dele (papel de Scarlett Johansson).

## FUNCIONALIDADES DE ALERTA

# Projeto obriga fornecedores de mapas para GPS a informarem usuários sobre locais perigosos

As informações sobre crimes, incluindo as coordenadas de geolocalização, deverão ser ofertadas aos desenvolvedores de mapa de maneira gratuita, exclusivamente pelo Poder Público, por meio de repositórios públicos disponíveis na internet, de acesso universal e irrestrito, preferencialmente em seus portais de dados abertos

**ROTA JURÍDICA** - O Projeto de Lei 6446/19 obriga fornecedores de mapas para dispositivos de navegação global por satélite (GPS) a ofertarem recurso de alerta ao usuário em caso de aproximação de áreas com alto índice de crimes. A proposta, do deputado Bibi Nunes (PSL-RS), tramita na Câmara dos Deputados.

Segundo a proposição, as informações sobre crimes, incluindo as coordenadas de geolocalização, deverão ser ofertadas aos desenvolvedores de mapa de maneira gratuita, exclusivamente pelo Poder Público, por meio de repositórios públicos disponíveis na internet, de acesso universal e irrestrito, preferencialmente em seus portais de dados abertos.

“Ao colocar que a informação será fornecida exclusivamente pelo Poder Público, procuramos evitar a perda de neutralidade e seriedade dos dados fornecidos. Cidadãos mal-intencionados poderiam acrescentar informações deturpadas que poderiam levar ao direcionamento deliberado de usuários a zonas criminosas”, exemplifica Bibi Nunes.

Fotos: Divulgação



O parlamentar lembra que os aplicativos de mapa auxiliam cidadãos em suas atividades, principalmente fora dos seus municípios de residência. “Contudo, sua popularização também traz riscos. Um dos mais evidentes é a condução dos usuários de ma-

neira inadvertida a áreas de risco. Nos anos recentes, inúmeros casos de pessoas que adentraram áreas de conflito e foram roubadas, feridas ou até mesmo assassinadas, povoaram os noticiários”, observa.

Bino Nunes acrescenta que, devido a esses fatos,

diversos desenvolvedores de mapas têm adicionado funcionalidades de alerta aos usuários. Ao sugerir a obrigatoriedade, o deputado compara a interferência do Poder Público àquela vista para que o airbag se tornasse item obrigatório nos veículos.

O descumprimento das regras previstas poderá ser punido com multa, o que não se aplicará aos casos em que os dados do Poder Público estejam indisponíveis.

Se a proposta for aprovada e virar lei, ela entrará em vigor 360 dias depois de

sua publicação.

### TRAMITAÇÃO

O projeto tramita em caráter conclusivo e será analisado pelas comissões de Ciência e Tecnologia, Comunicação e Informática; e de Constituição e Justiça e de Cidadania.

## PECUÁRIA

# Criadores de nelore fundam associação para resgatar pista como referência na seleção

Houve uma época em que a pista de julgamento de zebuínos era a forma de testar o máximo potencial produtivo da genética Nelore. O rigor era total para avaliações como aprumos, habilidade materna, fertilidade e peso de abate ideal sem perda da funcionalidade do animal, para que ele chegasse à vida adulta produzindo os melhores resultados em regime de pasto.

“O Nelore sempre foi a raça-matriz produtora da carne bovina consumida no Brasil. É reconhecida por sua extrema adaptabilidade ao clima tropical e por produzir vacas com excelente habilidade materna, que parem sozinhas e desmamam bezerras vigorosas, pesados e com ótimo rendimento de carcaça, além de touros capazes de caminhar por todo



o pasto. Infelizmente, não é o que vemos hoje”, avalia Paulo Leonel, diretor do Grupo ADIR e diretor comercial da recém-criada Associação do Nelore Brasileiro (ANEB).

A proposta da nova associação não é concorrer com as demais entidades representativas já existentes, mas apenas resgatar a

pista como uma referência na seleção. “Queremos reconectar a pista com aqueles criadores que participavam das exposições preocupados em nortear a pecuária nacional e se afastaram dela por conta de todo o artificialismo praticado atualmente. Nas mostras homologadas pela ANEB, nós mostrare-

mos o gado Nelore que o Brasil realmente precisa, ou seja, um animal com peso, padrão, equilíbrio e tipo normais ao gado Nelore de campo”, explica Fernando Zamora, proprietário da Fazenda Brasil e presidente da ANEB.

Para tanto, a ANEB já oficializou sua primeira exposição, a EMAPA (Exposição Municipal Agropecuária de Avaré), que reuniu mais de 90 animais no interior de São Paulo, onde os criadores presenciaram um novo modelo de julgamento. “Nosso grande diferencial é que a gente não pratica artificialismos e não limita a idade do animal para participação no julgamento. Da forma que acontece hoje, macho concorre até os 30 meses e a fêmea até os 42 meses. Na ANEB, machos e fêmeas

poderão participar até os 82 meses”, explica Antônio Carlos de Souza, jurado efetivo e membro do Conselho Técnico da associação.

### NOVO MODELO DE JULGAMENTO

Segundo os organizadores, essa decisão foi tomada porque defendem ser necessário acompanhar o desenvolvimento do Nelore PO por um período mais prolongado. “Hoje, tornou-se comum vermos animais chegando à vida adulta com aprumos tortos e inférteis. Um exemplo são as fêmeas jovens. Elas vencem os campeonatos Novilha Menor ou Maior e nunca mais voltam para a pista porque não emprenham. Tudo isso por excesso de trato. Ninguém deseja uma genética dessa no seu plantel”, aponta Antônio Carlos, que ain-

da caracteriza como insalubre à atividade a frenética corrida para conquista do topo do Ranking Nacional.

A exposição da ANEB em Avaré conquistou apoio de uma gama de expositores, entre eles Eduardo Biagi, da Fazenda Carpa Serrana, ex-presidente da Associação Brasileira dos Criadores de Zebu (ABCZ); Nelore Vila Real, assim como os criadores João Batista Andrade, José Ricardo Benato, Guto Junqueira, Adir do Carmo Leonel e muitos outros. A ANEB possui 40 associados espalhados por todo o Brasil. “Necessitamos oxigenar a pista, dando oportunidades iguais a todos aqueles que possuam gado bom para expor e condizente com as reais necessidades da pecuária nacional”, conclui Leonel. RAFAEL FELIPE



## Corte

■ **Maria Reis**  
mariareisjornalista6@gmail.com

### Dois tempos

1. Promovendo a diversidade na sétima arte, a 13ª mostra O Amor, a Morte e as Paixões, conta com 94 filmes na programação. Na lista, temáticas contemporâneas em filmes indicados ao Oscar, produções locais e películas que fizeram sucesso em festivais como os de Cannes, Berlim e Toronto.

2. A mostra, traz 13 produções que ainda nem chegaram ao Brasil, como o documentário, O Capital no Século XXI, de Justim Pemberton e os dramas A Chance de Fahim, do francês Pierre François Martin-Laval e 3 Faces, do iraniano Jafur Panahi. No total são 68 produções internacionais, 22 nacionais e quatro goianas.

### Sétima arte

Estreia na quarta-feira (12), a partir das 19 horas, no Cinema Lumière do Banana Shopping, com o documentário "Siron. Tempo sobre tela", a mostra O Amor, A Morte e As Paixões que segue até o dia 26, com exibição de filmes como Parasita, Coringa, O Irlandês, 1917 e Babenco, Alguém Tem Que Ouvir O Coração E Dizer: Parou.

### Goianos na mostra

Quatro documentários que fazem parte da programação da 13ª mostra O Amor, A Morte e As Paixões evidenciam os nomes dos goianos, Rosa Berardo, Andre Guerreiro Lopes, Júlio Quinan e Isaac Brum.

### LONGETIVIDADE

O nutrólogo, especialista em emagrecimento saudável, Ribamar Cruz, ministrou uma palestra sobre a importância dos cuidados com o corpo para melhorar a performance na vida profissional, para os colaboradores da empresa WAM Brasil

Divulgação



Neyla Nery



### COOPERATIVISMO E COMUNIDADES

O presidente da Sicredi Cerrado GO, Zeir Ascari e o vice-presidente da cooperativa, Marcelo Ribeiro receberam apenas convidados na agência Tamandaré, para o segundo encontro do ano do Programa Crescer

Cremeço



### ESTREITANDO RELAÇÕES

O presidente do Cremeço, Leonardo Mariano Reis (centro) recebeu o presidente da Associação de Estudantes de

Medicina de Goiás, Adriano Ferro Rotondano Filho e a vice-presidente da entidade, Isabella Luanna de Oliveira Martins, visando ações para a melhoria da qualidade do ensino médico e da boa formação dos futuros médicos

## Serginho Hondjakoff será pai pela primeira vez: "Não foi planejado"



Serginho Hondjakoff anunciou na última quinta-feira (6) que será pai pela primeira vez aos 35 anos. O ator, que interpretou o Cabeção em 'Malhação' no início dos anos 2000, namora com Danielle Monteiro desde abril de 2019 e revela que o casal não esperava ter um filho agora.

"Não estávamos planejando. A Danielle sempre me alertou dos 'perigos', acabei não dando muito crédito, mas acabou que rolou. Ela fez um exame de farmácia, ficou preocupa-

da, e depois confirmamos com o exame de sangue. Mas estamos felizes, radiantes. Uma criança dá sentido para a vida", diz em entrevista ao Yahoo.

Hondjakoff soube que seria pai em outubro do ano passado e deve descobrir o sexo do bebê em breve. "O que vier... Será muito bem-vindo", declara. Já na expectativa para a chegada do filho, que deve nascer no meio do ano, Sérgio conta qual tipo de pai pretende ser. "Quero ser zeloso, cuidadoso, investir na

educação dele e nas coisas que ele gosta", revela.

O eterno Cabeção conhece a namorada desde os 14 anos de idade e eles namoraram na época em que ele atuava na novelinha da Globo. "A gente já viveu uma história de romance, tive a chance de namorar com ela em 2004, mas acabou não dando certo. E estamos juntos desde quando nos reencontramos no ano passado", explica. Danielle já é mãe de um menino de 10 anos.

## Caso Gugu: Advogado de Rose di Mateo fala de documento

Em entrevista, João Augusto Manssur deu mais detalhes sobre o caso e explicou porque um suposto documento não anularia os direitos de Rose di Mateo. "Você não pode fazer nenhum documento contrário a lei. Ele não pode excluir o direito da Rose. Ou seja, ela tem o direito de 50%. Acreditamos que não houve exclusão", revelou.

O advogado também descartou uma briga entre mãe e filho, como rumores chegaram a cogitar. "Não existe conflito. Em novembro, houve uma tragédia, olha o que vem acontecendo de uma hora pra outra. Dá até a entender que existe alienação parental, colocando coisas ruins



contra a mãe. Ele, com todo o respeito, tem 18 anos de idade. Vamos perguntar pro João qual o valor da fortuna do pai dele? Ele não sabe. A melhor solução pra todos os casos é o acordo. Mas precisa do esforço de ambas as partes. Ela não quer briga, ela quer uma questão moral. Dizer que ela é amiga, é uma facada no coração. Nunca ninguém disse.

Até o falecimento do Gugu, sempre foi uma família. Depois, ela virou amiga", explicou.

Rose é médica e estava com Gugu há cerca de vinte anos. Os dois tiveram três filhos e o apresentador deixou um patrimônio estimado em mais de R\$ 1 bilhão, entre negócios e imóveis acumulados ao longo de sua carreira. O testamento a deixou sem nenhum dos bens.

**Gazeta**  
Grupo Exata de Comunicação Ltda

CNPJ: 04.471.978/0001-92

Alameda do Contorno, 1508, Qd. 37, Lt. 05,  
Santo Antônio, CEP: 74.853-120, Goiânia-GO

**DIRETOR PRESIDENTE**  
Adão dos Reis Gonçalves  
adao@gazetadoestado.com.br

**VICE PRESIDENTE**  
Helvislane Martins Gonçalves  
helvislane@gazetadoestado.com.br

**COMERCIAL**  
Tel: (62) 3249-8883 / (64) 3453-8883  
comercial@gazetadoestado.com.br

**PUBLICAÇÃO LEGAL**  
Tel: (62) 3249-8883  
editais@gazetadoestado.com.br

**REDAÇÃO**  
WhatsApp: (62) 9 9118-3777  
redacao@gazetadoestado.com.br

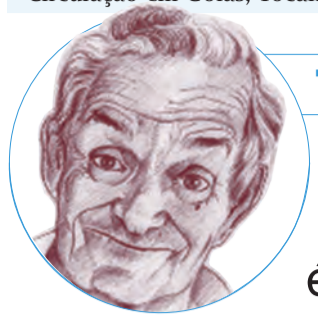
**DISTRIBUIÇÃO**  
go@gazetadoestado.com.br  
df@gazetadoestado.com.br  
(62) 9 8300-4318

**DIREÇÃO GRÁFICA**  
Érika Sandra

**DIAGRAMAÇÃO**  
Gabriela Nunes

**DIREÇÃO DE JORNALISMO**  
Adão Gonçalves  
MTB 3719/GO

**EDITOR DE REPORTAGEM**  
Luís Carlos Castro  
MTB 3697/GO  
luizgazetadoestado@gmail.com



## TEIXEIRA MENDES CONTA

O menino chega para a mãe e pergunta:

- Mãe o vovô

é mecânico?

- Não filho!

- Então o que ele está fazendo embaixo de um caminhão ali na esquina

**Papel e Açúcar**  
Decoração com Balões, Doces e Lembrancinhas  
**Ronise Mamede**  
98267-7191

**JP CLASSICOS SUSTANÇOS**  
FATOS EM FOCO ° GIRO ESPORTIVO  
Luziânia 98.1 FM

**NÉLIO FREITAS**  
A CIDADE EM DESTAQUE  
O seu programa de **Domingo!**  
Entrevistas, show de prêmios, temas, participações musicais ao vivo e em pauta os problemas da cidade e região.  
Participe: (61) 9.9404-1302  
DOMINGO - 08H ÀS 12H  
ACOMPANHE AO VIVO:  
WWW.LUZIANIAFM.COM.BR  
FALA POVO, FALA CIDADE  
SEGUNDA A SEXTA  
07:00H. ÀS 08:00H.  
Faz parte do seu dia!  
(61) 3601-4573  
www.luzianiafm.com.br  
luzianiafm  
Luziânia FM

## RECEITAS PRÁTICAS E FÁCEIS

### MOQUECA DE JACA



#### INGREDIENTES:

500g de jaca verde  
1 cebola picada roxa  
1 dentes de alho picado  
2 tomates picado sem pele e sem semente  
1 pimentão vermelho picado  
Coentro a gosto  
Pimenta dedo-de-moça a gosto  
400 ml de leite de coco  
Sal a gosto  
2 de azeite de oliva  
4 colheres (sopa) de azeite de dendê

#### MODO DE PREPARO

Corte a jaca verde em rodela. Dica: unte tudo com óleo (mão, panela, faca e tábua porque ela tem um leite que gruda

e difícil sair).

Cozinhe na panela de pressão por 10 minutos. Depois da pressão, separe os gomos e os fiapos da jaca (tudo é aproveitado para criar o que quisermos). Reserve a carne de jaca. E faça a base da moqueca tradicional. Em uma panela, esquente o azeite e adicione a cebola, o alho, o tomate e o pimentão.

Acrescente a jaca e o leite de coco ao refogado acrescente o dendê e tempere com coentro. Deixe ferver até com caldo cremoso.

[criartsgesso.com.br](http://criartsgesso.com.br)

**MATERIAIS E FERRAMENTAS  
VENDA E MONTAGEM  
DECORATIVO//3D  
ACARTONADO//COMUM**

(64)98416-2783 (Oi/Whatsapp)  
contato@criartsgesso.com.br

Rua 20, Qd 45, Lt 4-A - Caldas do Oeste

## O fim de semana do Gazeta é assim. Com cuidados para saúde e beleza

### Perfume masculino com notas de Pimenta Preta e Âmbar

Farsight foi desenvolvido pensando no charme e na elegância masculina

Com um fundo aromático fresco, a LovMe

Cosméticos apresenta a fragrância masculina da Vivinevo, o Farsight que foi desenvolvido pensando no charme e na elegância dos homens.

O Farsight possui uma nota fina fresca de Bergamota e Ozônio de saída, construída sobre as notas de coração de Lavanda, Gerânio, Sálvia e Pimenta Preta. Por fim, notas verdes do Musgo de Carvalho, Fava Tonka compõe as notas de fundo do perfume com elegância e sutileza.

A elegância está presente também em seu frasco, que possui um recorte no vidro com uma charmosa placa metálica que entra em perfeita harmonia com a tampa, revolucionando a fragrância com elementos de sabedoria e graciosidade.

Preço Médio: **R\$109,99**

Site: [www.lovmecosmeticos.com.br](http://www.lovmecosmeticos.com.br) | SAC: (11)5083-2350

A LovMe Cosméticos é uma importadora localizada em São Paulo e presente do mercado desde 2010. Com marcas exclusivas, a Lonkoom Parfum e a Vivinevo, a Commend Perfumes oferece aos consumidores inovação e influência.



### Batons com alta fixação para o carnaval

Vita Lábiu com filtro solar é indicado para os dias de folia

O Carnaval é a época mais esperada por muita gente. Uma data divertida que pede looks caprichados para curtir a folia. Além de fantasias criativas, a maquiagem não pode ficar de fora. A dica é investir nos batons matte da BioGenetyc, com cores vibrantes e duradouras.

Com alta fixação, o Batom Matte Vita Lábiu é composto por polímeros de alta tecnologia, responsáveis por criar um filme impermeável minutos após a aplicação. O produto seca nos lábios, aumentando a durabilidade da cor e evitando manchas em roupas e objetos. Para retirar, basta utilizar um demaquilante, óleo ou um batom convencional.

O produto protege, revitaliza e não deixa efeito craquelado nos lábios graças a sua fórmula com vitamina E e extratos naturais. Também possui filtro solar. Sua embalagem segue a tradição, conta com um mecanismo exclusivo: pontas de micro cerdas que permitem a dosagem precisa, contorno mais nítido e uma perfeita definição do desenho, evitando o desperdício.

Preço Médio: **R\$ 32,00 (cada)**

Os produtos Bio Genetyc podem ser encontrados em algumas drogarias da rede Farmais e Drogaria São Paulo. | Mais informações no SAC (11) 3992 2215. | Acesse: [www.biogenetyc.com.br](http://www.biogenetyc.com.br)



### Efeito luva de silicone para proteger os cabelos danificados

A Lacan desenvolveu o Spray Reparador Intensivo para tratar os cabelos enfraquecidos e ressecados por processos químicos

O excesso e o uso indevido de processos químicos são fatores determinantes para danificar os cabelos. Pensando nisso, a Lacan Cosméticos apresenta o Spray Reparador Intensivo Treat Repair Pós-Química, o primeiro que promove o efeito luva de silicone aos cabelos, reparando-os dos danos por processos químicos, mecânicos e desgaste natural.

Com Ácido Hialurônico, Spirulina e Provitamina B5, o produto possui a tecnologia Treat Repair - uma sinergia de ativos de altíssima qualidade, ricos em proteínas, vitaminas, sais minerais, açúcares e ácidos graxos, que nutrem e reparam os cabelos.

Além de ser termoprotetor e conter proteção UV, a novidade atua de forma inteligente, devolvendo a massa e densidade dos fios, revitalizando-os e tornando o cabelo muito mais resistentes, com saúde e brilho natural. Livre de parabens, petrolatos e sal, o Spray Reparador Intensivo Treat Repair Pós-Química também possui ação antifrizz e preserva a umidade natural dos cabelos, da raiz até as pontas.

Indicado não apenas para cabelos danificados por processos químicos, mas também para fios enfraquecidos e extremamente ressecados, recomenda-se o uso do spray



com os cabelos ainda molhados após a lavagem e hidratação, e pode ser finalizado da forma que preferir.

Spray Reparador Intensivo Pós Química - Preço Médio: **R\$ 29,15**

A LACAN, fundada em 1991, é uma marca brasileira especializada em produtos de tratamento cosmético capilar com qualidade e performance de produtos profissionais. Uma empresa que preza pela qualidade dos produtos e pelo respeito aos consumidores e colaboradores. Com uma grande variedade de produtos para diferentes necessidades do cabelo, todos desenvolvidos com matérias-primas rigorosamente selecionadas e com eficácia comprovada.

SAC: (11) 3934-4570 [sac@lacan.com.br](mailto:sac@lacan.com.br) | <http://www.lacan.com.br/> | Facebook: <https://www.facebook.com/Lacan.Cosmeticos.Official> | Instagram: <https://www.instagram.com/lacancosmeticos>

### Cuide da pele corporal antes e depois da atividade física

Confira alguns produtos da Extratos da Terra que podem te ajudar a potencializar os efeitos

do exercício físico

Além de uma prática regular de atividades físicas, alimentação e rotina saudável, alguns pequenos detalhes podem melhorar os efeitos dos exercícios físicos, especialmente no corpo. Pensando nisso, a Extratos da Terra sugere dois produtos essenciais para serem usados antes e depois dos treinos, o Pro Vegetal Alpha Redux Coffee Sérum Concentrado e o Lipofeme Creme Firmante.

Para ser usado antes da prática esportiva, o Alpha Redux Coffee Sérum Concentrado direciona o consumo de energia dos exercícios para a região tratada, acelerando a redução de medidas em regiões

específica como barriga e interno de coxas, que são locais com maior dificuldade de perda de medidas. Além disso, sua fórmula impede que novas células de gordura se acumulem na região. Vegano, livre de Parabens, Óleo Mineral e Glúten Free, com três formas de cafeína, é um produto prático e fácil de ser utilizado: em apenas 1 minuto, usando em casa e diariamente, age diretamente no local aplicado. Após 28 dias de uso do produto, conforme os testes de eficácia, 90,0% das participantes da pesquisa perceberam redução da gordura localizada na região aplicada.

Após o exercício físico, recomenda-se o uso do Creme Firmante, que atuará diretamente na flacidez e elasticidade corporal. O produto age aumentando a produção das fibras de colágeno, deixando-a mais firme e com uma melhor textura. Livre de Parabens, Óleo Mineral, o Creme Firmante ainda oferece hidratação prolongada - 80% dos participantes dos testes de eficácia disseram que o produto melhora a aparência geral e 87% identificaram uma pele mais lisa e hidratada, em 4 semanas de uso do produto.

Pro Vegetal Alpha Redux Coffee Sérum Concentrado - Preço Médio: **R\$ 159,00**

Lipofeme Creme Firmante - Preço Médio: **R\$ 159,00**

Os produtos da Extratos da Terra estão disponíveis em clínicas de estética, distribuidores da marca e pelo site: [www.extratosdaterra.com.br](http://www.extratosdaterra.com.br). Tel: (48) 3342-0087.



### Lançamento - The Girls

Uma linha inédita para mulheres vaidosas e que gostam de encantar

The Girls vem na versão Rose e Pink, trazendo mais charme para a coleção da Lonkoom. Seus frascos têm uma curva elegante e um laço simulando uma gola dando um toque sofisticado e chique.

Ao mesmo tempo o vidro transparente mostra os tons rose e pink da fragrância dando um toque romântico. Confira maiores detalhes:

The Girls Pink: Vivo, empolgante e irresistivelmente sexy! É uma fragrância moderna, fresca, sensual e abstrata.

Nota de Topo: Laranja, tangerina, flor de laranja e bergamota. Nota de Corpo: Tuberosa, Jasmim, Lírio-do-Vale, Rosa, Pau-brasil e Alcarávia Nota de Fundo: Tonka bean, patchouli, opoponax, baunilha, vetiver e almíscar branco.

The Girls Rose: Uma fragrância mágica, provocante e intensa. Dedicada aos tempos modernos, para a mulher de mistérios e encantos.

Nota de Topo: Damasco, Ameixa e Coko Nota de Corpo: Tuberosa, Jasmim, Lírio-do-Vale, Rosa, Pau-brasil e Alcarávia Nota de Fundo: Sândalo, Amêndoa, Baunilha e Almíscar

Preço Médio: **R\$104,99**

Site: [www.lovmecosmeticos.com.br](http://www.lovmecosmeticos.com.br) | SAC: (11) 5083-2350

A LovMe Cosméticos é uma importadora localizada em São Paulo e presente do mercado desde 2010. Com marcas exclusivas, a Lonkoom Parfum e a Vivinevo, a Commend Perfumes oferece aos consumidores inovação e influência.





## Artigo

### Como organizar a vida financeira em 2020

■ Leonan Artiaga

UM DOS MAIORES DESAFIOS PARA TODO INÍCIO DE ANO É A ORGANIZAÇÃO DA VIDA FINANCEIRA, QUE COMEÇA COM O PAGAMENTO DE CONTAS COMO MATRÍCULAS E MATERIAL ESCOLAR, PAGAMENTO DE IPVA, IPTU, ENTRE OUTRAS. Um bom ponto de partida para que você não fique endividado é identificar qual o seu orçamento mensal, para que possa definir seus objetivos.

Para os assalariados, a reserva de uma parcela do 13º salário, que foi paga entre os meses de novembro e dezembro, deveria ter sido feita para custear estas obrigações. Para quem é autônomo, é sempre bom fazer reservas mensais durante o ano para pagar à vista estes compromissos, uma vez que é possível conseguir bons descontos. Caso o consumidor não tenha feito essas reservas, sugiro a quitação das obrigações que possuam maior valor e o parcelamento das menores dívidas.

Esse planejamento é extremamente importante e pode ser feito com o apoio da sua instituição financeira. Alguns bancos oferecem

essa orientação para seus clientes. No Sicredi, além de uma consultoria para o associado, disponibilizamos palestras com o tema Educação Financeira. Desse modo, contribuímos com a melhoria de sua vida econômica, propondo estratégias para cada momento de vida.

Outro ponto de destaque é que as instituições podem contribuir com orientações quanto as melhores linhas de crédito a serem adotadas, de acordo com a necessidade e realidade financeira de cada pessoa. O ideal é que apenas 30% do orçamento pessoal (salário) seja comprometido mensalmente com linhas de crédito, para que não haja dificuldade financeira. E principalmente que esta venha de fato para melhorar e não se tornar uma bola de neve no futuro.

O ano de 2020 será muito desafiador para a população brasileira em termos econômicos. Temos a perspectiva de que a nossa moeda continue desvalorizada frente ao dólar, com uma cotação média de R\$ 4,20. Para os poupadores, a sugestão é

que diversifiquem a sua carteira de investimentos, uma vez que a tendência é que a taxa Selic se mantenha entre 4% e 4,5% durante este ano e consequentemente a taxa CDI se mantenha baixa. Para quem iniciou o ano com dívidas, a orientação é que negociem os juros e façam parcelamentos, de acordo com a sua capacidade financeira e no menor prazo possível. O objetivo tem que ser o de liquidar estas operações o quanto antes e não extrapolar para o próximo ano.

E por fim se esforce ao máximo para não comprometer todo o orçamento mensal e construir, mesmo que aos poucos uma reserva financeira. Quando digo realizar uma reserva financeira mensal isso não quer dizer altos valores ou ser algo grandioso, na verdade com pequenas mudanças de hábitos e com modestas quantias sendo poupadas, e à medida que o tempo passa e nossa educação financeira se solidifica, podemos aumentar estes aportes. LEONAN ARTIAGA É CONSULTOR DE NEGÓCIOS DA CENTRAL SICREDI BRASIL CENTRAL



## Artigo

### Dor de reviver e otimismo para vencer o câncer

■ Ellen Moraes

RECENTEMENTE FAMOSAS COMO A APRESENTADORA ANA MARIA BRAGA E A JORNALISTA SUSANA NASPOLINI COMENTARAM QUE ENFRENTAM NOVAMENTE O CÂNCER E QUE SE SUBMETERÃO AO TRATAMENTO. Apesar de ser um momento difícil, é extremamente importante, que elas e quem recebe esse diagnóstico a primeira vez ou em reincidência, que se mantenham positivos para que fique tudo bem e o tratamento funcione da melhor maneira possível.

Após o diagnóstico, o câncer traz uma pressão muito grande, tanto para o paciente quanto para a família, pois sabemos que o tratamento geralmente é muito agressivo e ataca o sistema imunológico, além de muita gente já associar diretamente com a possibilidade de morte. Então, é muito comum que o paciente desenvolva quadros depressivos ou de crises de ansiedade. Alguns ainda passam pela fase da negação da doença.

Nesse momento, a família precisa se unir, para que possa prestar o suporte emocional e suporte presencial, levando o paciente aos tratamentos e acompanhando em consultas médicas.

Em relação à parte psicológica, tanto o paciente como a família precisam ter acompanhamento, levando em consideração a gravidade da doença. Quanto mais grave for, mais agressivo o câncer é, como também o tratamento. Tudo isso reflete na família. O tratamento mexe com o humor, com toda a dinâmica familiar e com o emocional de todos. Geralmente, os grandes centros que tratam câncer têm psicólogos de plantão que prestam suporte tanto para o paciente, quanto para o familiar.

Há alguns estudos que afirmam que muitos pacientes começam a definir ao receber o diagnóstico do câncer. E isso não é pelo câncer em si, e, sim, pelo diagnóstico e o pessimismo. As pessoas o associam à morte, então o diagnóstico às vezes soa como uma sentença, mesmo quando sabemos que muitos têm tratamentos, podem ser curados - alguns não, mas outros, sim. Por isso, é extremamente importante que se mantenham positivos para que fique tudo bem e o tratamento funcione da melhor maneira possível.

Sobre a recuperação, salvo em casos que é um tipo de câncer incurável, em que os médicos deixam tudo bem claro aos pacientes, as pessoas devem acreditar que

podem se recuperar mais de uma vez. Elas devem acreditar na cura. Tanto a Ana Maria Braga como a Susana Naspolini já se curaram de outros. Então, quando um câncer é tratável, as pessoas devem acreditar na cura, não importa quantas vezes haja reincidência da doença.

Em casos como da apresentadora e da repórter, por serem pessoas públicas, era importante para a imagem profissional que elas explicassem sobre isso para o público que as acompanham. Dessa forma, elas passam positividade para outros ao contar par ao grande público. Isso pode motivar pessoas que estão passando por quadro semelhante a ficarem mais otimistas e acreditarem que é possível vencer a doença.

ELLEN MORAES SENRA É PSICÓLOGA E ESPECIALISTA EM TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL. CRP 05/42764 PSICÓLOGA ATUANDO NA ÁREA CLÍNICA ATRAVÉS DA ABORDAGEM COGNITIVO COMPORTAMENTAL. FORMADA PELO CENTRO UNIVERSITÁRIO CELSO LISBOA. COM CURSO DE FORMAÇÃO EM TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL (TCC) NO INSTITUTO BRASILEIRO DE HIPNOSE, EDUCAÇÃO E PSICOLOGIA (IBH). ATENDIMENTO INDIVIDUAL À CRIANÇAS, ADOLESCENTES E ADULTOS



## Artigo

### Lesões por corridas e as diferentes frentes de prevenção

■ Diego Dias

CORRER É UMA FORMA POPULAR E CONVENIENTE DE ATIVIDADE FÍSICA COM MUITOS BENEFÍCIOS CONHECIDOS, COMO MELHORA DO SISTEMA CARDIOVASCULAR E REDUÇÃO DE RISCO DE MORBIIDADE. Apesar dessas vantagens, a corrida está associada a altas taxas de lesões.

A população de corredores está sujeita a uma série de possíveis contusões, além do que, uma história de antecedentes de lesão representa um fator de risco para novos casos. No entanto, a resposta a lesões em corrida varia entre indivíduos. Pesquisas limitadas demonstraram que lesões são motivos para pausa ou interrupção permanente da prática de correr. E em sua maioria as lesões em corridas ocorrem pelo excesso, sendo que seus sintomas se manifestam ao longo do tempo.

Apesar dos sintomas, como a dor, a persistência no exercício pode contribuir com quadros de maior gravidade ou intensidade. Um ponto a ser levantado, por exemplo, diz respeito aos efeitos de palmilhas desio-

poníveis comercialmente sobre fatores de risco biomecânicos para lesões. A comercialização desses produtos sem a devida indicação pode acarretar em contusões de grande impacto, como a fascite plantar, que acomete a musculatura da sola do pé, contusões de ligamentos de tornozelo, síndrome do estresse tibial, popularmente conhecida como canelite, e síndrome da dor femoropatelar, que atinge a articulação do joelho.

Padrões cinemáticos de marcha também guardam relação com locais de lesão semelhantes. Por exemplo, estudos envolvendo lesões comuns do joelho, como dor femoropatelar e síndrome da banda iliotibial, demonstram que os corredores apresentam aumento da adução do quadril e pico da rotação interna do joelho. Semelhanças também foram encontradas em indivíduos com lesões no tornozelo, tendinopatia de Aquiles, ou seja, no tendão que liga o músculo da panturrilha ao osso do calcâneo, e ainda em pessoas com disfunção do tendão tibial posterior, sugerindo que esses corredores lesio-

nados exibem maior tempo de pronação de pico ou rotação do pé.

A avaliação cinemática pode ser um dos recursos indicados para a prevenção de lesões nessa população de atletas. Trata-se de um recurso tecnológico que capta os movimentos dos diferentes segmentos corporais por meio de sensores, o que permite reproduzir na tela do computador uma imagem fiel da execução de qualquer movimento ou gesto esportivo. A partir daí podem ser estabelecidas estratégias fisioterápicas ou de treino e fortalecimento, de modo a corrigir as alterações. Uma avaliação médica adequada, exames funcionais e testes biomecânicos são importantes instrumentos para detectar problemas e promover medidas para sua devida correção. DIEGO DIAS É MÉDICO DO ESPORTE, COM FORMAÇÃO PELA UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS (UFG), COM PÓS-GRADUAÇÃO EM MEDICINA INTENSIVA PELA ASSOCIAÇÃO DE MEDICINA INTENSIVA BRASILEIRA, PÓS-GRADUAÇÃO EM BODY BUILDING COACH PELO INSTITUTO LA VERITA E TITULAÇÃO EM MEDICINA DO EXERCÍCIO E ESPORTE PELA SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO EXERCÍCIO E DO ESPORTE.



## Artigo

### Transtorno de conduta infantil

■ Luciana Brites

O TRANSTORNO DE CONDUTA (TC) NÃO É UMA SIMPLES DESOBEDIÊNCIA. Bem mais séria do que um momento de birra ou birra, o TC é uma das alterações mentais, ou comportamentais, mais frequentes no final da infância ou no começo da adolescência.

A principal característica é o comportamento antissocial, além de insubordinação em qualquer ambiente e furto de objetos de valor. Quando iniciado precocemente, tem grandes chances de ser acompanhado do Transtorno de Déficit de Atenção e

Hiperatividade (TDAH).

Outro detalhe é o fato do TDAH ser a comorbidade mais comum entre crianças com TC (43% dos casos). Além disso, os pacientes do sexo masculino correspondem por uma parcela maior das pessoas diagnosticadas com ambos os distúrbios. Vale ressaltar que o transtorno de conduta afeta meninos e meninas de maneira diferente.

O Transtorno de Conduta está ligado a fatores constitucionais e ambientais, como, por exemplo, receber cuidados materno e paterno inadequados; viver em um local com discórdias familiares; ser criado por pais agressivos e violentos; ser filho de mãe com problema mental; entre outros.

A psicoterapia familiar e individual é a principal intervenção realizada para família e para quem tem TC. O tratamento com medicamentos é indicado para quem tem TC associado a outras comorbidades como TDAH.

LUCIANA BRITES É UMA DAS FUNDADORAS DO INSTITUTO NEUROSAVER (WWW.NEUROSAVER.COM.BR), LUCIANA BRITES É PEDAGOGA ESPECIALIZADA EM EDUCAÇÃO ESPECIAL NA ÁREA DE DEFICIÊNCIA MENTAL E PSICOPEDAGOGIA CLÍNICA E INSTITUCIONAL PELA UNIFIL LONDRINA. TAMBÉM É ESPECIALISTA EM PSICOMOTRICIDADE PELO INSTITUTO SUPERIOR DE EDUCAÇÃO ISPE - GAE SÃO PAULO, ALÉM DE COORDENADORA DO NÚCLEO ABENEPI EM LONDRINA.



