



PRÉDIO MODERNO E TECNOLÓGICO

ASSEMBLEIA EM CASA NOVA

Secom Aparecida



“Muitos de nós, deputados, não estaremos aqui no futuro. Mas, isso fica como um legado da 19ª Legislatura”, disse Lissauer

POLÍTICA | 2

EM NOVO GAMA

CAIADO LEVA ÁGUA TRATADA AGUARDADA HÁ 60 ANOS



Trabalhos tiveram início em novembro e devem ser concluídos até julho, encerrando espera de mais de seis décadas por água tratada em três bairros. Com investimento de R\$ 10 milhões - **POLÍTICA | 3**

Lucas Diener

GOIÂNIA

VANS DA VACINAÇÃO ALCANÇAM MARCA DE 50 MIL DOSES



Unidades móveis do projeto VacinAção percorrem capital em busca ativa de pessoas acima de 12 anos aptas a se imunizar contra coronavírus e Influenza. “Vans facilitam a vida de quem trabalha e não tem tempo para ir a uma das salas de imunização”, afirma prefeito Rogério Cruz - **CIDADES | 4**

Divulgação / Secom

PORTAS ABERTAS

Alego recebe imprensa e realiza primeira sessão ordinária do ano



“Poder contemplar a primeira sessão nesta Casa é algo que me deixa extremamente feliz e honrado”, salientou, o presidente

As portas da nova sede da Assembleia Legislativa de Goiás, o Palácio Maguito Vilela, foram abertas para a sociedade goiana, nesta quinta-feira, 3. Um pouco antes do início oficial dos trabalhos do ano, representantes de dezenas de veículos de comunicação, da Capital e do interior, participaram de um café da tarde. Em seguida, o presidente da Comissão de Constituição, Justiça e Redação (CCJ), Humberto Aidar (MDB), realizou a primeira reunião ordinária do colegiado. Posteriormente, o chefe do Legislativo goiano, Lissauer Vieira (PSB), conduziu os trabalhos da primeira sessão ordinária do quarto período legislativo da 19ª Legislatura, que contou com a presença de mais 37 deputados no plenário da Casa e de diversos visitantes nas galerias do local.

As portas da nova sede da Assembleia, o Palácio Maguito Vilela, foram abertas para a sociedade goiana, nesta quinta-feira, 3. Antes do início oficial dos trabalhos do ano, representantes de veículos de comunicação participaram de um café da tarde. Em seguida, foram realizadas uma reunião da CCJ e a primeira sessão ordinária do 4º período legislativo da 19ª Legislatura, que contou com a presença de 38 deputados no plenário e de diversos visitantes nas galerias do local. “Um dia histórico para a Casa!”, disse o presidente Lissauer Vieira

Em seu primeiro discurso na tribuna do novo prédio da Alego, Lissauer disse considerar o momento “histórico”. Ao falar sobre a inauguração da nova sede, o presidente destacou que alcançar esse sonho só se tornou possível graças ao esforço de todos. “Poder contemplar a primeira sessão nesta Casa é algo que me deixa extremamente feliz e honrado. Acompanhei todos os passos desde a retomada dessa obra, em fevereiro de 2019. Nesses

três anos, passamos por dois anos de pandemia. Tivemos muitas dificuldades. Mas tudo isso nos trouxe a oportunidade de estarmos aqui hoje. Por isso, quero dividir esse momento com todos vocês”.

Também na tribuna, Humberto Aidar enalteceu a estrutura do Palácio Maguito Vilela. Após cumprimentar os ex-presidentes da Alego pela contribuição para que o novo espaço se tornasse realidade, o parlamentar sugeriu que

o novo auditório da Casa leve o nome de Carlos Vieira, pai do atual presidente, deputado Lissauer Vieira (PSB), que morreu no último dia 21.

Ao longo do dia, vários parlamentares celebraram a conquista do novo prédio e a retomada dos trabalhos plenários. “Acho que para todos nós, deputados e servidores, é um momento de muita alegria por estarmos em um prédio novo”, disse Thiago Albernaz. O parla-

mentar lembrou que tudo foi pensado para otimizar os processos de gestão e segurança da informação, aprimorar o atendimento à população e, ao mesmo tempo, reduzir custos e gerar economia. “Investimentos necessários e que trarão excelentes resultados para a Alego”.

“A nova sede da Casa é uma grande conquista, não só para a Assembleia Legislativa, mas, sobretudo, para toda a sociedade, que passa a ter mais um patri-

mônio, não só de grande beleza estética, mas, principalmente, de funcionalidade, de acessibilidade e de dignidade. A população agora poderá ser recebida com mais infraestrutura para dialogar e acompanhar o trabalho de seus representantes”, frisou a deputada Delegada Adriana Accorsi (PT).

A construção da nova sede começou em 2005 e foi paralisada por três vezes, a última delas em 2015, permanecendo paralisada por aproximadamente quatro anos. As obras foram retomadas em 2019, na atual gestão. Em fevereiro de 2019, a ordem de serviço para a retomada foi assinada, dando início à execução de novo contrato. A partir de então, a obra seguiu em ritmo acelerado para a conclusão em 2022, 17 anos após o seu início e três anos desde a sua retomada.

Conhecendo as dependências da nova sede

Representantes de dezenas de veículos de comunicação, da Capital e do interior, foram recepcionados com um lanche da tarde, no saguão da Casa, pelo presidente Lissauer Vieira, que, em seguida, fez um tour guiado para mostrar o local. A primeira parada foi no gabinete do deputado Charles Bento (PRTB), que é padronizado. Na sequência, foi apresentado o gabinete do deputado Álvaro Guimarães (União Brasil), um modelo diferente, por fazer parte da Mesa Diretora. O tour conti-

nuou pelo salão nobre, seguindo pela sala da presidência e finalizado no plenário.

Antes da visitação, Lissauer disse, em discurso direcionado aos jornalistas, repórteres fotográficos e editores que vieram prestigiar a nova sede, que hoje é um “dia histórico para o Poder Legislativo estadual” e “um legado da 19ª Legislatura”. “Muitos de nós, deputados, não estaremos aqui no futuro, mas todos podem se sentir orgulhosos em compartilhar esse momento. Isso é

um sonho realizado, que foi sonhado por muitos”, comemorou.

O diretor de Comunicação da Alego, André Furquim, frisou que, agora, os veículos de comunicação contam com um espaço mais amplo e moderno para cobrir o dia a dia do Parlamento estadual. De acordo com ele, a Diretoria de Comunicação continuará se empenhando para garantir à imprensa e à sociedade em geral transparência e acesso à informação, essenciais para a consolidação do regime democrático e para a boa

gestão pública.

Os convidados também puderam conferir a exposição “Alego, 187 anos de Goiás”. Com o apoio do Museu da Imagem e do Som (MIS/Secult) e em parceria com o Instituto Histórico e Geográfico de Goiás (IHGG), a mostra reúne imagens e documentos sobre a trajetória do Legislativo estadual, trajetória essa que começa a ser desenhada a partir de uma lei, aprovada durante o Império, que alterou a Constituição brasileira e demarcou o nascimento das atuais assembleias.



“Isso é um sonho realizado, que foi sonhado por muitos”, Lissauer Vieira

COMPROMISSO HONRADO

Em Novo Gama, Caiado vistoria obras de abastecimento de água

Trabalhos tiveram início em novembro e devem ser concluídos até julho, encerrando espera de mais de seis décadas por água tratada em três bairros. Com investimento de R\$ 10 milhões, ampliação irá beneficiar mais de 18,6 mil moradores

O governador Ronaldo Caiado vistoriou, nesta quinta-feira (03), as obras de ampliação do sistema de abastecimento de água de Novo Gama, no Entorno do Distrito Federal. Os trabalhos foram iniciados em novembro do ano passado e receberam um investimento de R\$ 10 milhões da atual gestão. Serão beneficiados com o novo sistema os bairros Residencial Alvorada, Residencial Brasília e Residencial Paraíso que, juntos, totalizam mais de 18.600 moradores. A previsão é que a obra seja entregue em julho.

“Uma coisa é a gente falar que está faltando água, outra é viver sem água. É totalmente diferente. Não

ter condições de tomar um banho direito, de lavar as vasilhas direito, de ter uma água na torneira. Isso tudo é inadmissível. Eu não venho para dar ordem de serviço. Venho para vistoriar e para inaugurar uma obra pronta, funcionando. Esta é a marca do governo”, reforçou o governador Ronaldo Caiado. Em Novo Gama, 99,7% da população já é beneficiada com água tratada, índice que deve aumentar com a entrega da obra.

“Firmamos o compromisso, concluímos os projetos, licitamos, contratamos a empreiteira, assinamos o contrato e estamos aqui já visitando as obras, no canteiro. Já começou. Não foi uma promessa, foi um



Governador Ronaldo Caiado durante vistoria às obras de ampliação do sistema de abastecimento de água de Novo Gama, no Entorno do Distrito Federal. Investimento beneficia moradores dos bairros Residencial Alvorada, Residencial Brasília e Residencial Paraíso

compromisso firmado. Agora, por favor, acompanhem a obra também”, falou o presidente da Saneago, Ricardo Soavinski, aos vereadores de Novo Gama e moradores do município.

Atualmente, a frente de trabalho está localizada no Residencial Brasília, com perfuração de um poço tubular profundo e implantação de dois reservatórios metálicos com

capacidade de 350 mil litros. Além disso, também estão sendo construídos cerca de 25 quilômetros de redes de distribuição, uma adutora de água bruta com 2,1 quilômetros e uma estação elevatória de água bruta. Ao todo, serão incrementadas 943 ligações de água no setor, que até então não contava com abastecimento público.

“A gente está há 63 anos

aguardando água potável”, contou Carmeliana Silveira, merendeira e mãe de quatro crianças. “Eu já estava até querendo ir embora daqui porque era muita espera. Nesta idade, 62 anos, não tenho condições de esperar, porque o coraçãozinho pode até falhar”, frisou a aposentada Maria Socorro de Assis.

No Residencial Paraíso, que receberá 160 ligações

domiciliares, serão perfurados dois poços tubulares profundos e implantado um reservatório metálico, com 200 mil litros de capacidade. Também serão instaladas as redes de distribuição principais e secundárias, que somam 5 quilômetros; uma adutora de água bruta com 2,8 quilômetros; e uma Estação de Tratamento de Água (ETA) compacta.

FORMATURA DE NOVA TURMA DO BOPE

“Cada um destes policiais está preparado para as operações mais delicadas, que exigem maior agilidade, inteligência e resultados”, diz Ronaldo Caiado

No total, 17 policiais militares concluíram curso de aperfeiçoamento com duração de quatro meses e meio. Batalhão é preparado para atuar em operações de alta complexidade, em todo território goiano

O governador Ronaldo Caiado participou, na noite desta quinta-feira (03/03), da solenidade de formatura da 12ª turma do Curso de Operações Especiais (COEsp) da Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO). A formação é destinada aos policiais que querem servir no Batalhão de Operações Especiais (Bope), unidade operacional destinada ao atendimento de ocorrências de alta complexidade.

“Cada um destes policiais está preparado para as operações mais delicadas, que exigem maior agilidade, inteligência e resultados. No momento em que passamos a pedir a eficiência e a profissionalização da nossa polícia, 7,2 milhões de goianos e goianas passaram a viver em paz. Moram no campo, na cidade, nos bairros mais distantes, mas, hoje, moram com tranquilidade”, declarou o governa-



O governador Ronaldo Caiado acompanha formatura da turma do Curso de Operações Especiais (COEsp) da Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO): “Conseguimos em Goiás, a maior redução de criminalidade da história, nos últimos três anos”

dor Ronaldo Caiado.

Durante o período de quatro meses e meio, 17 policiais se dedicaram ao aperfeiçoamento de suas habilidades no curso, que contou com 900 horas de

aulas e formou também três policiais militares de outros Estados (um do Distrito Federal, um do Pará e um de Sergipe). A ênfase foi na atuação em missões de alto risco, resgate de re-

féns, manuseio de explosivos, operações rurais e até operações aeromóveis. O aluno Erick Enoc Lacerda dos Santos, primeiro colocado do programa de formação, recebeu uma homenagem especial durante a cerimônia, onde foram destacados seus atributos como garra, obstinação e decisão de vencer.

Caiado mencionou o histórico de produtividade das forças de segurança do Estado, especialmente de 2019 para cá, quando houve queda nos índices de crimes violentos. Parte disso, relacionou, é fruto do preparo da polícia, por meio de estudos e treinamentos. “As pessoas aqui se preparam. Não tem vaidade, mas sim o compro-

missão com o resultado. Assim, conseguimos em Goiás, a maior redução de criminalidade da história, nos últimos três anos”, pontuou o chefe do Executivo.

“Amanhã é vida nova. É hora de colocar o conhecimento na rua, na proteção da nossa sociedade, das pessoas de bem. É para isso que nós existimos”, salientou o secretário de Estado de Segurança Pública, Rodney Miranda. “Nesta tropa, todos são leais ao governo. O senhor, governador, me ensinou uma expressão, que somos polícia de Estado. Nós estaremos firmes, de forma sempre presente, ativa”, enfatizou o comandante-geral da PMGO, coronel Renato Brum.

CIDADANIA

"Alicerce da gestão pública é servir às pessoas", afirma Rogério Cruz em posse do Conselho Municipal de Igualdade Racial

Conselheiros atuarão durante biênio 2022-2023 com missão de propor, fiscalizar e avaliar políticas de promoção da igualdade racial focadas nas populações negra, indígena e cigana da capital

O prefeito Rogério Cruz empossou, em solenidade realizada no Paço Municipal na tarde desta quinta-feira (03/03), novos membros do Conselho Municipal de Igualdade Racial (Compir). Eles atuarão durante o biênio 2022-2023, com a missão de, em caráter consultivo, propor, fiscalizar e avaliar políticas de promoção da igualdade racial focadas nas populações negra, indígena e cigana da capital.

Em fala direcionada a eles, Rogério Cruz pontuou que "o alicerce da gestão

pública é servir às pessoas, seja qual for a etnia, credo ou orientação".

O órgão colegiado é vinculado à Secretaria Municipal de Direitos Humanos e Políticas Afirmativas. Os nomes foram definidos pelo decreto N° 274, de 31 de Janeiro de 2022, e elencam membros de secretarias municipais da capital e organizações não-governamentais.

O prefeito Rogério Cruz ressaltou a importância dos conselhos para a gestão pública e sociedade. "O papel dos conselhos é de suma importância para a promoção da cidadania. As



Conselheiros atuarão durante biênio 2022-2023 com missão de propor, fiscalizar e avaliar políticas de promoção da igualdade racial focadas nas populações negra, indígena e cigana da capital

ideias e projetos surgem a partir das deliberações destes conselheiros", disse.

Cruz frisou, ainda, que "os desafios são muitos, em especial, em fazer valer as políticas públicas. E essa responsabilidade é nossa", enfatizou.

A secretária de Direitos

Humanos e Políticas Afirmativas, Cristina Lopes, mencionou que, mesmo diante de uma pandemia, ainda em meio a um conflito bélico, como o deflagrado no Leste Europeu, persistem as práticas racistas que permeiam o direito à vida. "Eu me pergunto qual

foi a mensagem advinda da pandemia que não conseguimos aprender. Não se cria uma criança em um ambiente de medo e violência; logo, é um desafio que precisamos superar", observou.

Cristina destacou a importância de um con-

selho composto por representantes do poder público e sociedade civil "na construção e cobrança de políticas públicas a populações expostas a altos níveis de ataque e baixa rede de proteção".

A presidente do Conselho de Igualdade Racial, Cecília Vieira, fez um retrospecto das ações realizadas pela entidade, inclusive de apresentação a outros órgãos da Administração Municipal. "Em reuniões itinerantes, ouvimos os projetos de cada secretaria e, a partir daí, deliberávamos sobre o recorte racial das políticas públicas. Evoluímos em ações, e temos muito mais a contribuir", declarou.

Diante dos desafios expostos tanto no cumprimento das políticas quanto do contexto político e social, Rogério Cruz disse que "é nosso papel mudar esta realidade. Quando as pessoas respeitam, de fato, umas às outras, a sociedade evolui", afirmou.

SAÚDE

Vans da Prefeitura de Goiânia alcançam marca de 50 mil doses de vacina aplicadas contra Covid-19 e Influenza

Unidades móveis do projeto VacinAção percorrem capital em busca ativa de pessoas acima de 12 anos aptas a se imunizar contra coronavírus e Influenza. "Vans facilitam a vida de quem trabalha e não tem tempo para ir a uma das salas de imunização", afirma prefeito Rogério Cruz

As vans que a Secretaria Municipal de Saúde colocou nas ruas de Goiânia para fazer a busca ativa de pessoas que ainda não tomaram todas as doses de vacina contra Covid-19 e Influenza chegou à marca de 50.137 imunizantes

aplicados. É o que diz balanço divulgado nesta semana pela prefeitura.

Dessas 50 mil vacinas, são 39,6 mil contra Covid-19 e 10,4 mil contra Influenza. As vans do projeto VacinAção circulam pela cidade das 8h



Goiânia ultrapassa 50 mil doses aplicadas contra a Covid-19 e Influenza com projeto de vacinação itinerante. "As vans chegam onde a população está e facilitam a vida de quem não tem tempo de comparecer às salas de imunização no horário comercial", destaca prefeito Rogério Cruz

às 17h (veja o cronograma desta quinta e sexta no fim da reportagem).

"As vans são importan-

tes porque alcançam pessoas que trabalham o dia todo e não conseguem se dirigir a uma das salas

de vacinação", afirma o prefeito Rogério Cruz. O secretário de Saúde, Durval Pedroso, lembra que

a imunização itinerante só atende o público com mais de 12 anos. "Vamos aos parques, terminais de ônibus, praças, shoppings, igrejas e centros comerciais fazer a busca ativa", completa.

Durval insiste na importância de se tomar a dose de reforço e diz que estudos mostram a queda no número de anticorpos meses após as duas primeiras doses de vacina. "A adesão ao esquema vacinal completo reduz as chances de infecção e de reinfecção, além das chances de desenvolver sintomas graves da doença".



Coluna Retratos

por Rafael Vilela

@ocolunista | @r_vilela

ocolunista@outlook.com

ORGANIQ BEAUTE

Thaisse Carvalho, CEO e fundadora do OrganiQ Beaute, conta que teve toda uma história até chegar a um conceito: "OrganiQ é um nome em Francês, com significado bem forte, inspirado na natureza, representando a mulher real, orgânica e original, cada uma com seu próprio padrão de beleza! Thaisse Carvalho, juntamente com seus sócios, Gustavo Ribeiro, especialista em maquiagem e Thassio Dutra, especialista em colorimetria, estão sempre em busca de inovação e conhecimento para oferecer qualidade e entregar o melhor resultado para suas clientes, com um atendimento humanizado. Hoje, o Organiq Beaute possui uma equipe completa e altamente qualificada de referência em Goiás, que oferece todos os tipos de serviços tradicionais de um salão e mais, um espaço exclusivo para noivas e debutantes, serviços de Food e Drinks variados, além de tratamentos naturais exclusivos com plantas, óleos essenciais, produtos veganos e orgânicos, tecnologia avançada e procedimentos médicos capilares!

CUBOS

Cubos gigantes e coloridos estão despertando a curiosidade dos moradores de Valparaíso de Goiás e Luziânia. Espalhados nas ruas movimentadas das duas cidades, eles anunciam que em breve, Valparaíso ganhará o primeiro bairro parque. O projeto está sendo desenvolvido por um grupo de empreendedores do município e de Anápolis, que já investiram mais de R\$50 milhões até o momento. Com mais de 2 milhões de m², vai abrigar mais de 20 mil moradores.

RESSACA DE CARNAVAL

Goiânia tem Ressaca de Carnaval com shows de rock, pop e pagode. Bandas Código 62, Sem Migué, Pagodjê, Clube Retrô e Liga Joe são as atrações do Bar Cerrado Cervejaria de sexta-feira à domingo. Depois de uma pausa para restabelecer o corpo, o Bar Cerrado Cervejaria promove nesta sexta-feira, sábado e domingo a Ressaca de Carnaval e garante mais um fim de semana de folia, mas dessa vez com shows que vão do rock, pop ao pagode.

1



Divulgação

Bazar da Jubé - O Bazar Thays Jubé que acontece no próximo sábado, 05, no Shopping Bougainville, irá disponibilizar mais de 5 mil peças com valores entre R\$ 10 a R\$ 100. Ação solidária que beneficiará cerca de 200 pessoas ligadas à APAE de Aparecida de Goiânia, acontecerá, das 10h às 21h, no terceiro piso do centro comercial.

2



Revitalização - Numa força tarefa entre a Associação da Praça da T-19, Brasal Incorporações e Comurg, o espaço será entregue totalmente revitalizado em alguns dias. Segundo Thiago Galvão, diretor da Brasal, o tradicional espaço no setor Bueno, recebeu nos últimos meses novos piso, paisagismo, irrigação, iluminação, parquinho infantil e academia a céu aberto.

3



Azzure - Quem subirá ao palco da Azzure na sexta-feira será Kleo Dibah (foto), juntamente com a dupla Mayke & Rodrigo, além dos Djs Rafael Ramalho e VJ Andre.

4



Uma noite de boteco - Curtir uma música sertaneja com os amigos é um dos programas do goianiense. A galera do boteco então já pode comemorar! No dia 25 de março o Laguna Gastrobar realizará "Uma noite de boteco", com o melhor do sertanejo com a dupla Edson e Hudson, que promete agitar o público em um repertório repleto de seus grandes sucessos e demais hits sertanejos mais cantados no Brasil.

EDUCAÇÃO

Universitários inadimplentes já podem renegociar dívidas com Fies

Total de prestações não pagas chega a R\$ 9 bilhões

Cerca de 1 milhão de estudantes já podem renegociar as dívidas com o Fundo de Financiamento Estudantil (Fies). Segundo o Ministério da Educação, o total de inadimplentes, ou seja, com mais de 90 dias de atraso no pagamento, já alcança 51,7% dos estudantes com financiamento e soma R\$ 9 bilhões em prestações não pagas.

Para os estudantes que têm dívidas com 90 a 360 dias de atraso, o desconto é de 12% no saldo devedor, isenção de juros e multas e parcelamento em até 150 vezes.

Para inadimplência de mais de 360 dias, o desconto chega a 86,5% no saldo devedor. Caso o estudante seja inscrito no CadÚnico ou beneficiário do Auxílio Emergencial, o desconto será de 92%. O saldo dessa dívida poderá ser parcelado em até dez vezes.



Os clientes podem obter mais informações pelo App BB, portal www.bb.com.br, WhatsApp (61-4004-0001) e Central de Atendimento BB (0800-729-0001)

Como negociar

O Banco do Brasil e a Caixa Econômica Federal, agentes financeiros do Fies, são os responsáveis pela renegociação das dívidas. Para ter o nome retirado dos cadastros restritivos de crédito, os beneficiários deverão pagar o valor da entrada no ato da renegociação, correspondente à primeira parcela.

O valor mínimo da prestação é R\$ 200. A

operação pode ser realizada integralmente nos canais de atendimento disponibilizados pelos agentes financeiros.

Caixa

Cerca de 800 mil estudantes com contrato feito pela Caixa Econômica estão inadimplentes, com dívida média de R\$ 35 mil. Esses estudantes poderão realizar a renegociação de seus contratos de forma 100% digital. O

interessado deve consultar o site da Caixa para verificar se pode ou não pedir a renegociação, de acordo com as regras estabelecidas.

Após confirmar o enquadramento nas regras e simular a renegociação, os interessados gerarão o boleto para pagamento da primeira parcela ou, caso optem pela quitação de uma só vez, da parcela única.

Para mais informações,

os estudantes poderão acessar o endereço www.caixa.gov.br/fies ou ligar no 0800 726 0101.

Banco do Brasil

No Banco do Brasil, mais de 500 mil estudantes poderão renegociar parcelas do Fies em atraso, de forma digital, no aplicativo do banco.

Para aderir à renegociação pelo canal mobile, basta acessar a opção Soluções de Dívidas e

clicar em Renegociação Fies. Por meio da solução, o estudante poderá verificar se faz parte do público-alvo, as opções disponíveis para liquidação ou parcelamento da dívida, os descontos concedidos, assim como os valores da entrada e demais parcelas.

Além do mobile, a contratação também poderá ser realizada em qualquer agência do BB, com as mesmas condições.

SAÚDE

Dormir pouco pode gerar ganho de peso, diz especialista

Alerta é feito no Dia Mundial da Obesidade

A falta de noites bem dormidas pode gerar ganho de peso, aumento da vontade de comer e diminuição da sensação de saciedade. Segundo alerta do Instituto do Sono, por ocasião do Dia Mundial da Obesidade, celebrado hoje (4), os impactos negativos no organismo decorrentes da falta de sono ocorrem em pessoas de todas as idades, principalmente pela desregulação metabólica.

“Tem se comprovado nos últimos anos, cada vez mais, tanto em crianças ou adolescentes quanto em adultos, que dormir pouco tem suas consequências. E uma delas é o ganho de



Tanto em crianças ou adolescentes quanto em adultos, que dormir pouco tem suas consequências

peso”, destaca a especialista em Medicina do Sono e pesquisadora do Instituto do Sono, Érika Treptow.

“Um dos motivos [para o ganho de peso] é que a gente desregula o organismo. Algumas substâncias começam a ser produzidas de maneira que não é o normal. Por exemplo, há uma substância chamada grelina, que está associada à

vontade de comer, e ela aumenta bastante [com a falta de sono]. Apenas uma noite que a gente dorme pouco já é o suficiente para aumentar essa substância”, afirma.

Além da elevação da grelina, a falta de sono pode reduzir a produção da leptina, que é o hormônio associado à saciedade, ressalta a pesquisadora. Estudo publicado em 2022 na revista científica

JAMA Internal Medicine, mostrou que o aumento de 90 minutos de sono por noite foi capaz de reduzir em 270 Kcal a ingestão calórica diária, o que, a longo prazo, pode resultar em perda de peso significativa.

Segundo a pesquisadora, o sono insuficiente também encurta o jejum que ocorre quando o corpo está adormecido. “Quem acaba dormindo menos tem tempo maior, oportunidade maior, número maior de horas em que pode se alimentar. O dormir menos também dá muito cansaço, então a pessoa tem dificuldade maior de realizar exercícios, por exemplo”.

Mas não é somente a falta de sono que acaba por gerar ganho de peso. O contrário também pode ocorrer. De acordo com Treptow, o excesso de gordura pode

atrapalhar o sono. “Quando a gente ganha muito peso, principalmente dependendo do local onde esse peso se acumula, há tendência ao ronco, à apneia do sono e a um sono de pior qualidade”.

Para melhorar o sono, a especialista recomenda, principalmente, a regularidade dos horários de dormir. “Nosso organismo funciona conforme um ritmo e esse ritmo é ditado, principalmente, pelo nosso horário de dormir, de levantar, pelo horário das nossas refeições e pela luminosidade que a gente recebe durante o dia”.

“Todas as células do organismo funcionam conforme esse ritmo. A partir do momento em que eu durmo a cada dia num horário diferente, essa saída do ritmo provoca maior chance de doenças”, ressalta.

Érika Treptow orienta as

pessoas a não se alimentarem, ingerirem bebidas alcoólicas ou estimulantes em horário próximo ao de dormir. O indicado é realizar uma refeição leve no período noturno. “As pessoas não devem também levar os problemas para a cama. Uma dica que a gente dá é ter um diário de preocupações, onde a pessoa anota tudo aquilo com que está preocupada, é como se esvaziasse a cabeça e conseguisse ir pra cama dormir”.

De acordo com a pesquisadora, outra dica importante é sair da cama, caso a pessoa acorde no meio da noite e não consiga mais dormir. “Tome um copo d’água, vá ao banheiro e depois você volta a dormir. Porque ficar fritando na cama, como algumas pessoas dizem, também reduz a chance de trazer qualidade boa do sono”.

INVASÃO DA UCRÂNIA

Ataque russo à maior central nuclear da Europa provoca incêndio

Porta-voz diz que há ameaça real de perigo nuclear

As forças russas bombardearam, na noite dessa quinta-feira (3), a maior central nuclear da Europa, no sul da Ucrânia, provocando incêndio e com "ameaça real de perigo nuclear", informaram as autoridades ucranianas.

"Exigimos que parem os disparos com armas pesadas. Há uma ameaça real de perigo nuclear na maior central da Europa", alertou o porta-voz da estação, Andriy Tuz. A central nuclear de Zaporizhzhia, na cidade de Enerhodar, é responsável pela produção de um quarto da energia da Ucrânia.

O administrador de Enerhodar também denunciou bombardeios contra a central nuclear. "Ameaça à segurança global. Como resultado do contínuo bombardeio inimigo de edifícios e unidades da maior central nuclear da Europa, ela está em chamas", disse Dmitry Orlov na rede social Telegram.

Ontem, as autoridades ucranianas tinha relatado que as forças militares russas estavam a caminho da central nuclear, enquanto apelavam ao



O Ministério da Defesa da Rússia atribuiu o ataque a sabotadores ucranianos, chamando-o de "monstruosa provocação".

Deutsche Presse-Agentur GmbH

Ocidente para fechar o espaço aéreo sobre as centrais nucleares.

As autoridades ucranianas informaram ainda que "tiros altos" foram ouvidos na cidade de Enerhodar.

"Muitos jovens com roupas desportivas e armados com kalashnikovs entraram na cidade, arrombando portas e tentando entrar nos apartamentos", afirmou a Energoatom em comunicado.

O primeiro-ministro ucraniano, Denys Shmyhal, juntou-se ao presidente da Ucrânia, Volodymyr Zelensky, para pedir ao Oci-

dente que feche os céus sobre as centrais nucleares da Ucrânia. Shmyhal revelou que o pedido foi feito à Organização do Tratado do Atlântico Norte (Otan) e à Agência Internacional de Energia Atômica, o órgão de vigilância das Nações Unidas.

"Fechem os céus sobre a Ucrânia. É uma questão de segurança para o mundo inteiro", alertou o governante.

Os Estados Unidos e a Otan descartaram a criação de zona de exclusão aérea na Ucrânia, já que a medida colocaria direta-

mente os militares russos e ocidentais em confronto.

Os russos têm usado o seu poder de fogo superior nos últimos dias, lançando mísseis e ataques de artilharia em áreas civis e obtendo ganhos significativos no sul da Ucrânia, como parte de um esforço para cortar a ligação do país com o mar Negro e Azov.

O corte do acesso da Ucrânia ao litoral seria um rude golpe para a economia do país e permitiria à Rússia construir um corredor terrestre que se estende desde a sua

fronteira até a Crimeia, anexada por Moscou desde 2014, seguindo depois para Oeste até a Romênia.

A Rússia lançou, na madrugada de 24 de fevereiro, ofensiva militar com três frentes na Ucrânia, incluindo forças terrestres e bombardeios em várias cidades. As autoridades de Kiev contabilizaram, até o momento, mais de 2 mil civis mortos, incluindo crianças. Segundo a ONU, os ataques já provocaram mais de 1 milhão de refugiados na Polônia, Hungria, Moldávia e Romênia, entre outros países.

O presidente russo, Vladimir Putin, justificou a "operação militar especial" na Ucrânia pela necessidade de desmilitarizar o país vizinho. Afirmou ser essa a única maneira de a Rússia se defender e garantiu que a ofensiva durará o tempo necessário.

O ataque foi condenado pela comunidade internacional. A União Europeia e os Estados Unidos, entre outros, responderam com o envio de armamento para a Ucrânia e o reforço de sanções econômicas para isolar ainda mais Moscou.

ONU: não há danos em reatores de usina nuclear ucraniana atacada

Os reatores da usina nuclear ucraniana de Zaporozhzhia não sofreram danos depois de disparos de artilharia atingirem o local durante a noite, disse ontem (3) Rafael Grossi, diretor-geral da Agência Internacional de Energia Atômica (Aiea), ligada à Organização das Nações Unidas (ONU). Ele acredita que os disparos foram feitos por tropas da Rússia.

Funcionários ucranianos continuam a operar as instalações nucleares, embora as forças russas controlem a área, disse Grossi

em entrevista.

Rússia

O Ministério da Defesa da Rússia atribuiu o ataque a sabotadores ucranianos, chamando-o de "monstruosa provocação". A Ucrânia disse que as forças russas atacaram a usina nas primeiras horas desta sexta-feira, incendiando instalação de treinamento adjacente de cinco andares. O incidente provocou a condenação internacional de Moscou, oito dias depois de invadir a Ucrânia.

A Reuters não pôde

verificar independentemente nem o relato russo nem o relato ucraniano do incidente. Um porta-voz do Ministério da Defesa russo disse que a usina nuclear estava operando normalmente e que a área estava sob controle russo desde 28 de fevereiro.

"Entretanto, na noite passada, no território adjacente à usina, foi feita uma tentativa, pelo regime nacionalista de Kiev, de realizar monstruosa provocação", disse o porta-voz Igor Konashenkov.

"Em 4 de março, por volta das 2h, em território próximo à usina nuclear de Zaporizhzhia, patrulha móvel da Guarda Nacional foi atacada por um grupo de sabotagem ucraniano", acrescentou.

"Para provocar um incêndio no edifício, foi aberto fogo, com forte ataque com armas leves, contra os soldados da Guarda Nacional Russa, a partir das janelas de vários andares de um complexo de treinamento localizado fora da central elétrica."

Ele disse que a patrulha



Registro fotográfico anterior aos ataques de ontem. Ucranianos continuam a operar instalações da estação

russa revidou os disparos para suprimir o ataque, e o "grupo de sabotagem" abandonou o complexo de treinamento, incendiando-o enquanto saía.

O relato era oposto à versão dos acontecimentos dadas pela Ucrânia.

Anteriormente, vídeo

verificado pela Reuters mostrou um prédio em chamas e uma salva de projéteis entrando, antes que uma grande bola incandescente iluminasse o céu, explodindo ao lado de um estacionamento e enviando fumaça por todo o complexo.

Stringer

FUTEBOL

Copa do Brasil: Atlético-GO e Nova Venécia avançam e vão se enfrentar

Goianos eliminam o União-MT, enquanto capixabas venceram o Ferroviário

O Atlético-GO está garantido na segunda fase da Copa do Brasil. Nesta quinta-feira (3), o Dragão superou o União Rondonópolis por 3 a 0 no Estádio Lutheru Lopes, em Rondonópolis (MT). O próximo adversário dos goianos será o Nova Venécia, que, mais cedo, derrotou o Ferroviário por 2 a 1 no Estádio Zenor Pedrosa, em Nova Venécia (ES).

Apesar do maior volume de jogo ser do Atlético, a primeira boa chance foi do União, aos 33 minutos, em cabeçada do zagueiro Odail Júnior, após cobrança de falta do meia Alex Maranhão, que o goleiro Luan Polli salvou. Os visitantes, que disputam a Série A do Campeonato Brasileiro, foram recompensados pela insis-



O Atlético-GO confirmou seu favoritismo, mas levou sustos na vitória sobre o União-MT, por 3 a 0, no estádio Lutheru Lopes, em Rondonópolis

tência nos acréscimos da etapa inicial. O meia Jorginho foi lançado na área pela direita e desviou de primeira para o atacante Dellatorre concluir e abrir o placar.

No segundo tempo, o União se lançou ao ataque. O atacante Giancarlo quase empatou aos 34 minutos, ao acertar a trave batendo falta. Três minutos

depois, o lateral Gabriel Júnior cruzou pela direita e mandou no travessão do Atlético. Os goianos seguraram a pressão dos mato-grossenses (que estão fora das quatro divisões nacionais em 2022) e aumentaram a vantagem no fim. Aos 47 minutos, o atacante Airton marcou o segundo. Aos 49, o meia Shaylon garantiu a clas-

sificação do Dragão - que assegurou uma premiação de R\$ 1,19 milhão.

No outro jogo do dia, o Ferroviário, que está na Série C, saiu na frente do Nova Venécia com o atacante Wandson, aos 39 minutos do primeiro tempo. A virada saiu na etapa final. Aos 22 minutos, o atacante Patrick, de cabeça, deixou tudo igual. Aos 43, cobran-

do pênalti, o meia Carlos Vitor decretou a vitória da equipe capixaba - que tem Antônio Marcos de Andrade, pai do atacante Richarlison, do Everton (Inglaterra), como presidente. Os anfitriões (que disputarão a Série D em 2022) receberão R\$ 750 mil pela classificação.

A Confederação Brasileira de Futebol (CBF)

ainda definirá a data e o horário do encontro entre Atlético e Nova Venécia. O mando será goiano. Diferentemente da primeira fase, em que os times mais bem posicionados no ranking da entidade tinham vantagem do empate, o duelo pela segunda fase será decidido nos pênaltis caso os 90 minutos terminem em igualdade.

diariocentral

@jornaldiariocentral

Conheça nosso site

www.diariocentral.com.br