



Gazeta do Estado

Sábado

Goiânia, 4 de março de 2023

Ano 18 - Edição 5275

gazetadoestado.com.br

gazetadoestado

62 3249-8883



CELEBRAÇÃO

Mulheres de Valparaíso serão homenageadas em ação promovida pela ESF Morada Nobre

Imagem Ilustrativa



PÁGINA 02

PARCERIA

Aparecida de Goiânia planeja ampliar exportação para países árabes

Wigor Vieira



PÁGINA 03

SEGURANÇA

Assassinatos caem 5% em Goiás em 2022



PÁGINA 03

SAÚDE

Prefeitura entrega primeira obra do Anápolis Investe

Nova unidade de saúde no bairro Santos Dumont atenderá mais de quatro mil pessoas da região

Anna Laura Zanni



PÁGINA 04



LEGISLATIVO

CCJ aprova uso de terapias complementares na Casa do Autista

O projeto é de autoria da vereadora Sabrina Garcez (Republicanos)

Divulgação



DA REDAÇÃO - A Comissão de Constituição e Justiça (CCJ) da Câmara de Goiânia analisou nesta quarta-feira (1º) dois projetos de lei que visam o emprego de terapias complementares para diversos públicos. Os projetos foram propostos pela vereadora Sabrina Garcez, do partido Republicanos.

O primeiro projeto de lei, o PL 285/2022, foi aprovado pela CCJ e tem como objetivo alterar a lei relativa à implantação da Casa do Autista de Goiânia, incluindo modalidades de musicoterapia, arteterapia, psicomotricidade e neuropsiquiatria entre aquelas oferecidas aos beneficiários do programa.

Segundo Sabrina, a arteterapia utiliza o processo criativo para reforçar o

bem-estar físico, mental e emocional, ajudando as pessoas a resolverem conflitos e problemas, desenvolvendo habilidades interpessoais, reduzindo o estresse e aumentando a autoestima e o autoconhecimento.

O segundo projeto de lei, o PL 00227/2021, trata da introdução da musicoterapia como tratamento terapêutico complementar para pessoas com deficiência, transtornos mentais, doenças crônicas, síndromes, transtorno do espectro autista, gestantes e recém-nascidos. A musicoterapia agrega benefícios ao tratamento desses públicos, como a facilitação da comunicação verbal e não-verbal, contato visual e tátil, diminuição de movimen-

tos estereotipados, criatividade, organização do pensamento e diminuição da hiperatividade.

Os projetos receberam emenda do relator, vereador Willian Veloso (PL), que adicionou critérios aos atendimentos oferecidos, como psicomotricidade por profissional de educação física, terapia ocupacional com especialização em integração sensorial, psicologia com especialização em Análise do Comportamento Aplicada e acessibilidade ao prédio, segundo normas da ABNT.

O projeto de lei PL 00227/2021 recebeu pedido de vista dos vereadores Kátia Maria (PT) e Willian Veloso (PL) e deverá voltar à análise nas próximas reuniões da CCJ.

CELEBRAÇÃO

Mulheres de Valparaíso serão homenageadas em ação promovida pela ESF Morada Nobre

Em celebração ao Dia Internacional da Mulher, a unidade Estratégia Saúde da Família (ESF) do bairro Morada Nobre, em Valparaíso, está preparando uma manhã especial para homenagear e cuidar das mulheres da comunidade. O evento acontecerá no dia 7 de março e contará com diversas atividades voltadas para o universo feminino.

A programação inclui palestras sobre saúde, beleza e bem-estar, além de sessões de limpeza de pele e maquiagem para as participantes. Um delicioso café da manhã será servido para as mulheres presentes, que também poderão desfrutar de outras surpresas preparadas especialmente para elas.

A iniciativa tem como objetivo valorizar as mulheres da comunidade e conscientizá-las sobre a importância dos cuidados com a saúde e a autoestima. O evento é aberto para todas as mulheres da região, e as participantes são incentivadas a convidar amigas e familiares para compartilhar esse momento de celebração e cuidado.

A unidade ESF Morada Nobre está localizada na Rua 11, Área Especial, Morada Nobre, e mais informações podem ser obtidas através do telefone (61) 3629-1489. A iniciativa é uma ótima oportunidade para as mulheres da região se reunirem, se divertirem e cuidarem da saúde e da beleza juntas.

Imagem Ilustrativa



O evento será realizado na unidade no dia 7 de março

Mês de conscientização e combate ao câncer de colo de útero.

MARÇO

Lilás

NÃO DEIXE A VIDA TERMINAR ONDE COMEÇA!

Todo cuidado conta!

Quarta maior causa de morte de mulheres por câncer no Brasil se dá no **Colo do Útero!**

Fique atenta aos seguintes sinais:

- Sangramento Vaginal;
- Secreções vaginais anormais;
- Menstruação irregular.

ECONOMIA

Novo Gama facilita pagamento do IPTU 2023 com opções de parcelamento

Os descontos variam de 10% a 40%, a depender do mês em que o boleto for emitido



DA REDAÇÃO - Os contribuintes de Novo Gama já podem emitir o boleto do Imposto Predial e Territorial Urbano (IPTU) de 2023. Neste ano, a Prefeitura está oferecendo descontos progressivos para quem optar por antecipar o pagamento à vista. Os descontos variam de acordo com o mês em que o boleto for emitido, sendo que quanto mais cedo o pagamento for efetuado, maior será o desconto.

Para boletos emitidos em janeiro, o desconto será de 40% para imóveis edificados e 30% para imóveis não edificados, ambos para pagamento

até abril. Em fevereiro, os descontos serão de 30% para imóveis edificados e 20% para imóveis não edificados, para pagamento até maio. Já em março, os descontos serão de 20% para imóveis edificados e 10% para imóveis não edificados, para pagamento até 10 de junho. Em abril, o desconto será de 10% para imóveis edificados, para pagamento até o dia 10 de julho.

Para emitir o boleto, o contribuinte pode acessar o site da Prefeitura de Novo Gama, entrar na aba 'serviços' e selecionar a opção de emissão de IPTU. É possível pre-

encher o número do CCI (Cadastro de Contribuinte Imobiliário) ou digitar o nome e endereço do proprietário. É importante lembrar que o valor mínimo das parcelas do IPTU é de R\$ 120,00.

Além disso, a Prefeitura está oferecendo desconto de 20% nas multas e juros para pagamentos de tributos relativos aos anos anteriores. O IPTU é um imposto importante para financiar os serviços públicos e a infraestrutura urbana da cidade. Aproveite os descontos oferecidos e mantenha o seu imóvel regularizado com a Prefeitura de Novo Gama.

PARCERIA

Aparecida de Goiânia planeja ampliar exportação para países árabes

Wigor Vieira



Aparecida de Goiânia, cidade localizada no estado de Goiás, está se preparando para exportar sua diversificada produção para outros países do mundo. Com uma forte presença industrial na região, a cidade busca ampliar seus negócios no mercado internacional. Nesse sentido, a administração municipal, entidades do setor produtivo e empresários estão buscando parcerias em diferentes partes do mundo.

O prefeito de Aparecida de Goiânia, Vilmar Mariano, recebeu o líder do Centro Islâmico de Anápolis e empresário, Nasser Sahim, que se colocou à disposição para apresentar a cidade a vários países árabes onde possui atuação econômi-

ca. Durante o encontro, Vilmar Mariano destacou o crescimento econômico satisfatório da cidade nos últimos anos e enfatizou a localização e os incentivos fiscais como atrativos relevantes para os investidores.

Nasser Sahim, por sua vez, solicitou um relatório detalhado sobre as atividades industriais da cidade, comprometendo-se a ajudar Aparecida de Goiânia a conquistar espaço no comércio internacional. O presidente da Companhia de Desenvolvimento de Aparecida de Goiânia (Codap), Luiz Maronezi, afirmou que o relatório será feito e entregue ao representante árabe, abrindo portas para investimentos, compras e vendas.

Além disso, o grupo que busca a internacionalização da produção industrial de Aparecida de Goiânia realizou recentemente o 1º Encontro de Negócios Brasil-Portugal, com a participação de empresários locais e investidores portugueses. Na ocasião, foram iniciadas tratativas para possíveis negócios, e ficou definido que uma comitiva empresarial aparecidense irá visitar o país europeu para aprofundar o tema.

Com essas ações, Aparecida de Goiânia espera consolidar ainda mais sua economia e ampliar seus negócios no mercado internacional. A cooperação entre os setores público e privado será fundamental para o sucesso dessa empreitada.

SEGURANÇA

Assassinatos caem 5% em Goiás em 2022



O estado de Goiás registrou uma queda significativa no número de assassinatos em 2022, com uma redução de 5% em relação ao ano anterior, enquanto a média nacional apresentou uma queda de apenas 1%. Esses dados foram divulgados pela Secretaria de Segurança Pública de Goiás e confirmados pelo Monitor da Violência, levantamento da Universidade de São Paulo em parceria com o Fórum Brasileiro de Segurança Pública.

De acordo com o Monitor da Violência, Goiás tem uma taxa de 17,1 homicídios por 100 mil habitantes, a sexta menor do país. Essa taxa é mais baixa do que a de estados como Pernambuco, que possui a taxa mais elevada (35,3), e São Paulo, que tem a mais

baixa (7,1). O governador Ronaldo Caiado atribuiu a queda no número de assassinatos à atuação integrada das polícias no combate a crimes como tráfico de drogas e roubo, que são frequentemente motivos de homicídios.

Dos 1232 casos de mortes violentas registrados em Goiás em 2022, 1174 foram homicídios dolosos (quando há intenção de matar), 31 foram latrocínios (roubo seguido de morte) e 27 foram lesões seguidas de morte. Em 2021, houve 1242 homicídios dolosos, 34 latrocínios e 23 lesões seguidas de morte. Além disso, dos 246 municípios goianos, 74 não registraram nenhum homicídio em 2022.

Essa redução nos índices de violência não é um fenô-

meno isolado em Goiás. Na verdade, o estado tem registrado quedas expressivas em todos os crimes violentos letais intencionais nos últimos quatro anos. Por exemplo, os latrocínios tiveram uma queda de 70,5%, passando de 105 casos em 2018 para 31 em 2022. Os crimes de lesão seguida de morte reduziram 55,7%, caindo de 61 para 27.

Esses números são animadores e mostram que é possível reduzir a violência no país, mesmo em um contexto de pandemia e crise econômica. Além disso, eles indicam que políticas públicas efetivas e atuações integradas das forças de segurança podem fazer a diferença na prevenção da violência e na garantia da segurança dos cidadãos.

DA REDAÇÃO

SAÚDE

Prefeitura entrega primeira obra do Anápolis Investe

Nova unidade de saúde no bairro Santos Dumont atenderá mais de quatro mil pessoas da região

DA REDAÇÃO- Moradores do bairro Santos Dumont, em Anápolis, receberam, a primeira obra do projeto Anápolis Investe, a Unidade de Saúde Dr. Iran Célio José Rodrigues. A unidade foi construída com investimento total de mais de R\$ 2 milhões, e contou com emenda parlamentar do deputado estadual Amilton Filho. A unidade de saúde vai atender mais de 4 mil moradores da região, que engloba ainda os bairros Monte Sinai, Jardim Peixoto e Jardim Promissão.

A unidade possui 650 metros quadrados de área construída e conta com oito consultórios para atendimento médico, odontológico e de enfermagem, além de outras salas para serviço social, triagem, curativos e vacinação, para oferecer todos os serviços necessários para a atenção básica. O espaço vai funcionar das 7h às 17h, com uma equipe de Saúde da Família composta por médico, cirurgião dentista, enfer-

Foto: Anna Laura Zanni



meiro, técnico de enfermagem, auxiliar de saúde bucal e agentes comunitários de saúde, além de equipe multiprofissional.

O prefeito Roberto Naves destacou que a unidade de saúde poderia ser uma UPA, e que a estrutura permite a ampliação dos atendimentos posteriormente. A primeira-dama de Anápolis e deputada estadual, Vivian Naves, também falou sobre a importância dos investimentos na região. Moradores do bairro Santos Dumont se mostraram satisfeitos com a obra, agradecendo

aos gestores pela realização da construção.

A unidade de saúde do Santos Dumont recebeu o nome do médico cardiologista, Dr. Iran Célio José Rodrigues, em homenagem póstuma ao profissional que dedicou mais de 40 anos à rede municipal de saúde. A filha do homenageado, a médica Monike Lourenço Dias, afirmou que a homenagem deixou a família muito feliz, e que espera que a unidade traga um pouco do espírito de trabalho, humanidade, amor ao próximo e energia de seu pai.

ECONOMIA

Prazo para recadastramento do Fundo de Previdência de Águas Lindas é prorrogado

Foi prorrogado até o dia 31 de março o prazo para os servidores aposentados e pensionistas realizarem o recadastramento previdenciário obrigatório no Fundo de Previdência de Águas Lindas de Goiás - FUNPREVAL. O objetivo é manter o cadastro atualizado e aprimorar os cálculos atuariais do Fundo Municipal de Previdência dos Servidores Públicos do Município de Águas Lindas.

Para realizar o recadastramento, é necessário apresentar documentos como carteira de identidade, CPF, comprovante de endereço atualizado, título de eleitor, último contracheque e informação de e-mail pessoal. É importante destacar que o não

Foto divulgação Prefeitura de Águas Lindas



comparecimento pode bloquear o benefício.

O recadastramento é uma oportunidade para os aposentados e pensionistas conhecerem melhor seus beneficiários, garantirem a regularidade do benefício, atualizarem os dados cadastrais dos beneficiários, melhorarem a qualidade do atendimento, criarem um canal de comunicação direto e combaterem possíveis

fraudes no sistema do servidor público municipal.

Os interessados devem comparecer ao FUNPREVAL, localizado na quadra 19 lote 03 - Jardim Querência - Águas Lindas de Goiás. Para mais informações, acesse o Portal da Transparência do FUNPREVAL. Não perca o prazo, mantenha seu cadastro atualizado e evite transtornos futuros.

DA REDAÇÃO



Bora viajar

■ Maria Reis

mariareisjornalista6@gmail.com | 62 9 8124-8466

Cocalzinho de Goiás



Já ouviu falar de Cocalzinho? Ela é uma das maravilhas que o Estado de Goiás esconde. É um destino turístico pouco conhecido e quase inexplorado. Guarda inúmeras riquezas e belezas naturais. É uma divertida opção com Ecoturismo e cachoeiras nos arredores de Goiânia. Não deixe de visitar!

Uma cidade bem charmosa, erguida às margens do Rio Corumbá. Cocalzinho de Goiás é uma graça cercado por córregos e rios como o Rio Corumbá, Areias, Oliveira Costa e Verde, sem falar em suas paisagens belíssimas. Por ali também se encontra o Parque Estadual da Serra dos Pirineus, considerada a maior serra da Bacia Amazônica e do Rio Paraná. O município permite ao turista entrar em contato com cachoeiras, montanhas, serras, grutas e até mesmo uma vinícola aberta à visitação, na Fazenda Pirineus Vinhos e Vinhedos, onde são produzidos vinhos que surpreendem enólogos e apreciadores da bebida. Na fazenda está uma das áreas mais preservadas da Serra dos Pirineus, que tem uma vista de tirar o fôlego, e também está a Caverna dos Ecos, uma gruta que abriga o maior lago subterrâneo da América Latina. Cocalzinho ainda é pouco conhecido como destino turístico, apesar de ser rico em fauna e flora. Que tal aproveitar um final de semana e fazer um bate-volta cheio de boas experiências?



CACHOEIRA DO GIRASSOL - É um complexo turístico localizado no distrito de Girassol, ideal para relaxar e renovar o contato com a natureza, além de uma belíssima queda d'água. O local conta com piscinas naturais, trilhas ecológicas e outras aventuras como tirolesa, aluguel de bike, passeios a cavalo e muito mais. A entrada é paga. Crianças pagam a metade. O day-use dá direito a almoço, tirolesa, arvorismo e trilha a cavalo.

CACHOEIRA DOS PIRENEUS - A cachoeira dos Pirineus possui um poço de água cristalina perfeito para relaxar e para banho, localizada dentro do hotel Fazenda Tabapuá dos Pirineus. Para ter acesso, o visitante deve pagar a taxa do day-use da propriedade.

CAVERNA DOS ECOS - Com descida de 142 metros



de profundidade, a Caverna dos Ecos abriga o maior lago subterrâneo da América Latina: O Lago dos Ecos que tem cerca de 300 metros de comprimento e 50 metros de largura, com profundidade que vai de 10 a 15 metros, águas cristalinas e tonalidade azul. Já a gruta, chega a atingir 1.600 metros de extensão e é considerada a maior caverna do mundo formada por micaxisto.

PARAÍSO ECOLÓGICO RECANTO DOS PÁSSAROS - O Recanto dos Pássaros, além de ser um lugar maravilhoso e de uma beleza impressionante, também é uma pousada, perfeita para quem está pensando em visitar Cocalzinho de Goiás, mas ainda não sabe onde se hospedar. O lugar conta com piscinas, restaurantes, espaços para curtir com a família e amigos, sem falar nos espaços dedicados a quem vai para um retiro religioso. É tudo uma graça!

TIROLESA - A tirolesa Voo dos Pirineus tem 567 metros de extensão e proporciona uma visita panorâmica para o Morro dos Pirineus. É uma das atrações do Hotel Fazenda Tabapuá dos Pirineus, em Cocalzinho de Goiás.

DESTINO CERTO

COMO CHEGAR EM COCALZINHO DE GOIÁS - Saindo de Goiânia, via BR-060, BR 153 e BR-414 - Distância de Goiânia: 129Km - Distância de Brasília 104Km.

SERRA DOS PIRENEUS - Cocalzinho de Goiás abriga também uma das áreas mais preservadas, a Serra dos Pirineus, com fauna, flora e mananciais como nascentes do Rio das Almas. É um espaço ótimo para os turistas aventureiros fazerem trilhas e caminhadas.

FAZENDA PIRENEUS VINHOS E VINHEDOS - É uma vinícola que produz vinhos reconhecidos e premiados no mundo todo desde 2010. Os principais são os vinhos Bandeiras e Intrépido, produzidos a partir de uvas europeias. O espaço causa surpresa aos visitantes, que não imaginam que no meio do cerrado haja vinhedos. O espaço é aberto à visitação, com passeio e degustação harmonizada com os vinhos produzidos por lá.



Gazeta

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
Nana Gonçalves
nana@gazetadoestado.com.br

COMERCIAL
Tel: (62) 3249-8883
comercial@gazetadoestado.com.br

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

REDAÇÃO
redacao@gazetadoestado.com.br

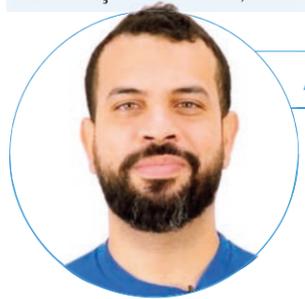
DISTRIBUIÇÃO
go@gazetadoestado.com.br
df@gazetadoestado.com.br

DIREÇÃO GRÁFICA
Érika Sandra

DIAGRAMAÇÃO
Gabriela Nunes

DIREÇÃO DE JORNALISMO
Adão Gonçalves
MTB 3719/GO

EDITOR DE REPORTAGEM
Eube Messias
MTB 3720/GO
eube.messias@gazetadoestado.com.br



Artigo

Um grande gestor sabe gerir conflitos

■ **Leonardo Chucrute**

OS CONFLITOS FAZEM PARTE DA NATUREZA HUMANA. CADA UM TEM UM MODO DE PENSAR E, COM ISSO, É COMUM ACONTECEREM OPOSIÇÕES DE IDEIAS. INCOMPATIBILIDADES NA VIDA PESSOAL JÁ SÃO COMPLICADAS, imagina quando elas acontecem na vida profissional? Nesses casos, cabe ao gestor entender e saber gerir da melhor forma, e com equilíbrio, os desencontros para minimizar os impactos.

É fundamental saber lidar com a situação. Isso é o que define se o momento será prejudicial ou benéfico aos envolvidos. Situações conflituosas, se bem administradas, podem apresentar oportunidades de crescimento, mudanças e aprendizado. Como gestor em Educação, lido com diversos interesses: de professores, colaboradores, de políticas governamentais, interesses dos alunos, dos pais dos alunos e interesses nossos.

Vale lembrar que impasses e discordâncias são

normais entre pessoas. Porém, em uma instituição, devemos estar atentos e identificar quando esse tipo de situação demanda uma ação mais incisiva dos gestores.

A melhor prática é sempre a prevenção. Buscando prevenir conflitos, sempre indico que a comunicação interna esteja aberta, que sempre existam feedbacks contínuos e empáticos, que os líderes sejam inspiradores e mediadores, que a cultura organizacional seja positiva e que exista cuidado com o bem-estar dos colaboradores. Outra forma muito eficaz é dar autonomia para as equipes. Assim, elas acabam tendo mais diálogo e resolvendo conflitos entre si.

Devo reforçar algo que parece óbvio, mas lembre-se que cada situação vai exigir uma abordagem específica para a resolução de conflitos e existirão momentos em que o líder será chamado. Nesse momento o gestor deve ter conhecimento dos fatos, ouvir os envolvidos, deixá-los à vontade para falar e expor suas opiniões, além de identificar soluções que sejam equilibradas e justas para todas as partes.

Na gestão de conflitos deve haver imparcialidade. Aliás, esse é um pré-requisito para que a mediação funcione. Não basta o líder ser imparcial, ele precisa ser visto como imparcial. Além disso, a gestão de conflitos é o processo em que um gestor atua na mediação de cenários onde há divergência entre duas ou mais pessoas dentro de uma empresa.

O mais importante e o maior desafio nesse momento é escolher a melhor estratégia de resolução para cada caso, levando em consideração o que for importante, escutando todas as partes e sendo empático com elas. Quando você busca aumentar os efeitos construtivos e minimizar os destrutivos, promovendo o bem-estar entre as pessoas e o desenvolvimento da organização, você se torna um gestor que sabe resolver conflitos e conquistar o respeito da equipe e dos envolvidos.

LEONARDO CHUCRUTE É GESTOR EM EDUCAÇÃO, CEO DO ZEROHUM, PROFESSOR DE MATEMÁTICA, EX-CADETE DA AFA E AUTOR DE LIVROS DIDÁTICOS.



A Página Bonita mostra com classe, cuidados para sua saúde e beleza

AMENDOIM: o alimento perfeito para um cabelo saudável

Adicionar essa oleaginosa à dieta é a recomendação para pele e cabelos deslumbrantes

O amendoim é um grão delicioso e versátil que é consumido e amado por pessoas de todas as idades. Rico em nutrientes, incluindo ácido fólico, ferro, magnésio, potássio, vitamina E, fósforo e ácidos graxos ômega 3 e 6, oferece benefícios para a saúde geral, mas também tem resultados surpreendentes para a pele e cabelo.

Considerado uma ótima fonte de energia, o amendoim também é rico em nutrientes essenciais para a saúde geral do corpo, incluindo o cabelo. Ele contém resveratrol, um fitoquímico natural com propriedades antienvhecimento. Além disso, as gorduras monoinsaturadas ajudam a melhorar a aparência da pele, enquanto as fibras dietéticas ajudam a liberar toxinas. O alimento também é uma ótima fonte de hidratação para a pele, graças à alta concentração de ácidos graxos ômega 3.

O magnésio, também presente na composição, contribui para a função muscular, incluindo o coração, função enzimática e produção de energia. Outro benefício da oleaginosa é a melhora da saúde das paredes das artérias, além de prevenir e previne a coagulação do sangue, o que é importante para manter um bom fluxo sanguíneo para todo o corpo e cabelo.

De acordo com especialistas e com o programa americano National Peanut Board (Conselho Nacional do Amendoim), grávidas e crianças também podem se deliciar com o grão, já que ele também é rico em cobre, essencial para a formação de glóbulos vermelhos e vasos sanguíneos, nervos, sistema imunológico e ossos saudáveis; fósforo, importante para a formação de dentes e ossos; e folato, necessário para a divisão celular, o que significa que a ingestão adequada de folato (que muitas vezes precisa de suplementação) é especialmente importante durante a gravidez e a infância, quando os tecidos estão crescendo rapidamente.



Benefícios do amendoim para o cabelo - O amendoim contém uma alta quantidade de ácidos graxos ômega 3, que são benéficos para manter o cabelo saudável. Eles fortalecem o couro cabeludo e os folículos pilosos, o que ajuda a promover o crescimento do cabelo.

Além disso, o amendoim é uma ótima fonte de lisina, um aminoácido importante para o tratamento da calvície masculina e para estimular o crescimento de cabelos saudáveis. Também é rico em vitamina E, que é importante para manter o cabelo saudável e forte, e vitaminas do complexo B e vitaminas, que atuam na prevenção da queda dos fios.

Consumo e uso diário - Mas todas essas informações não significam que não tem problema consumir um pacote inteiro de amendoim temperado como petisco enquanto maratona uma série ou caprichar no recheio de pasta de amendoim para o lanche da tarde. Lembre-se que quanto maior o nível de "industrialização" do produto, pior é o resultado para o organismo.

Por isso, o recomendado é consumir o produto in natura ou o mais natural possível, sem adição de químicos, e em torno de 25 gramas por dia. Pertencente à família "nuts" (como nozes, amêndoas, pistache e castanhas comestíveis, ricas em proteínas, fibras, vitaminas e antioxidantes), o amendoim pode e deve fazer parte de uma dieta nutritiva e saudável. Essa 'turma' toda, inclusive, é uma ótima opção de consumo. Versátil, ele pode ingerido cru, torrado, cozido, frito, em pó, manteiga e pasta, e é bem-vindo em receitas quentes ou frias, para incrementar ainda mais seu uso. A seguir, confira algumas opções de como inserir o amendoim na rotina:

- Recheios de bolos ou tortas integrais;
- Como a parte crocante de alguma salada quente ou fria;
- Acompanhamento para sopas ou iogurte;
- Parte integrante do prato principal, como em um refogado ou macarrão;
- Em shakes, combinados com frutas, como banana;
- Em um lanche saudável, em uma porção de nuts.

"Aqui na Belofio, todos os nossos cosméticos têm como base produtos naturais. Estudamos à fundo para descobrir os benefícios que cada alimento pode oferecer para manter os cabelos saudáveis e naturalmente bonitos, como devem ser", conta a química especializada em cabelos e também técnica de alimentação Fabiana Borges. "Por isso, já estamos em fase final da preparação de uma nova linha, à base de amendoim, para se juntar ao nosso portfólio", finaliza Borges.

MEGA BAZAR

MOBILIÁRIO E DECORAÇÃO

HCG HOSPITAL DE CÂNCER
FRANCISCO CAMARGO

12, 13 e 14 de março
das 9h às 18h

Local: Adpego
Av.85, 960 Setor Bela Vista
Goiânia-GO





PUBLICIDADE LEGAL

(62) 3249-8883 - EDITAIS@GAZETADOESTADO.COM.BR



ASSINADO ELETRONICAMENTE
POR CERTIFICAÇÃO DIGITAL
CONFORME LEI 13.818/2019



VERIFICAÇÃO
ACESSE: VERIFICADOR.ITI.GOV.BR

Edital de Leilão nº 002/2023
Secretaria Nacional de Políticas Sobre Drogas
SENAD
Leilão nº 002/2023 - Contrato nº 04/2022/GO - Alienação Definitiva - O Leiloeiro Público Oficial **Lucas Rafael Antunes Moreira**, JUCEG 077, torna público que levará a leilão na modalidade eletrônico em 21/03/2023, a partir das 10:00 horas através do site www.lucasleiloeiro.com.br e plataforma www.mgl.com.br, os bens de propriedade do FUNAD, sendo veículos recuperáveis que poderão ser examinados pelos interessados no dia 20/03/2023, nos endereços indicados para cada lote no anexo. Informações, fotos e edital no site ou pelo telefone: 0800 242 2218.



Gazeta do Estado

A notícia do jeito que você precisa!

Leia e anuncie!

INDEPENDÊNCIA É TUDO!

Somos Impresso
Somos Digital
Somos Conteúdo

Gazeta

do Estado

Domingo
Goiânia, 13 de fevereiro de 2022
Ano 17 - Edição 4891

R\$1

62 99118-3777 www.gazetadoestado.com.br

f gazetadoestado.com.br

Prefeitura de Goiânia promove o Café Sinfônico

Gazeta

do Estado

O ÚNICO DIÁRIO QUE CIRCULA NA CAPITAL
E NO INTERIOR, ATENDE A LEI DE
PUBLICAÇÃO LEGAL

Leia e anuncie!

62 3249-8883 - gazetadoestado.com.br



RECEITAS PRÁTICAS E FÁCEIS

BURACO QUENTE DE BATATA

INGREDIENTES

10 batatas pequenas/
médias inglesas
200 g de carne moída
1/2 cebola picada
2 dente de alho
1/2 pimentão vermelho
1 colher (chá) de
páprica defumada
2 colheres (sopa) de
cheiro-verde
sal e pimenta-do-reino
a gosto
óleo para fritar as
batatas

MODO DE PREPARO-

Em uma panela com
água e o sal, coloque
as batatas inteiras e
descasadas para
cozinhar
Com uma faca, faça um
corte no meio, como se
fosse um buraquinho
Retire o recheio da
batata com uma colher
Leve as batatas para
fritar em óleo quente
Reserve
Em uma panela, coloque
o azeite. Junte a cebola



e o alho e deixe dourar.
Coloque a carne e
misture. Junte os outros

ingredientes e misture
bem a carne, quando
cozinhar, retire do fogo

Recheie todas as
batatinhas com a carne
e sirva!

BOLINHA DE CHURROS

INGREDIENTES

MASSA
200 ml de água
1 colher (sopa) de
manteiga
4 colheres (sopa) de
açúcar
1 colher (chá) de canela
em pó
1 xícara de farinha de
trigo
EMPANAMENTO
1 colher (sopa) de
canela
1/2 xícara de açúcar
RECHEIO
150 g de doce de leite

MODO DE FAZER:

Em uma panela,
adicione a água, a
manteiga, a canela e o
açúcar
Misture bem até o
açúcar dissolver.
Em seguida, adicione
a farinha de trigo aos
poucos
Misture tudo com
uma colher de pau até
desgrudar da panela,



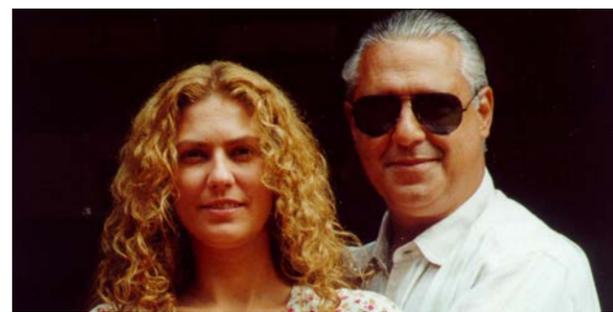
se necessário, adicione
água aos poucos para
chegar no ponto.
Retire da panela e sove
até ficar uma massa

homogênea.
Faça bolinhas e, com o
dedo, pressione fazendo
um furo no meio. vFrite
submerso no óleo.

vPasse na mistura
de açúcar e canela e
coloque o recheio com
ajuda de um saco de
confeiteiro e um bico.

resumo de novelas

O Rei do Gado



Mar do Sertão

■ Na disputa pela arma, Noé é atingido e Tertulinho se desespera. Xaviera tenta ser gentil com Deodora. Tertulinho expulsa a mãe de sua casa. Xaviera não consegue impedir que Tertulinho seja preso. Lorena e Firmino se beijam. Timbó flagra Rosinha e Tomás juntos por uma das câmeras de Sabá. O

coronel vai à delegacia e inocenta Tertulinho. O coronel assume a culpa pela morte de Noé para o Sargento Venâncio. Sabá se vangloria para Nivalda por enganar novamente Timbó. Tomás e Rosinha encontram as câmeras-espíãs. Lorena confirma para Labibe e Candoca que ficou com Firmino.

Vai na Fé

■ O coronel assume a culpa pela morte de Noé para o Sargento Venâncio. Sabá se vangloria para Nivalda por enganar novamente Timbó. Tomás e Rosinha encontram as câmeras-espíãs. Lorena confirma para Labibe e Candoca que ficou com Firmino. A pastora Dagmar critica o coronel por ter matado Noé. Vesperti-

no desiste de Deodora. O agiota diz a Floro que eles irão usar Mirinho para continuar desviando dinheiro da prefeitura. Xaviera visita o coronel na delegacia. Tertulinho se encontra com Fubá Mimoso e Xaviera ouve toda a conversa. Tertulinho repreende Fubá Mimoso por não ter terminado o serviço que ele encomendou.

Poliana



Travessia

■ Brisa e Bia discutem. Gil alerta Ari para reação de Guerra, quando o empresário souber que foi roubado. Ari diz a Gil que conta com a ajuda de Prates. Brisa reage à tentativa de Oto para ambos conversarem. Stenio avisa a Helô que teme pela segurança da delegada, pois Montez, um dos homens que o sequestrou, fugiu da cadeia.

Ari alerta Gil para se preparar para o encontro com os representantes da licitação do casarão, deixando a entender que surpreenderá os participantes da reunião. Cidália preside a reunião com o representante do casarão. Chiara diz a Brisa que as malas de Tonho estão prontas, dando a entender que Ari desistirá da guarda do filho.

O ÚNICO DIÁRIO QUE CIRCULA NA CAPITAL
E NO INTERIOR, ATENDE A LEI DE
PUBLICAÇÃO LEGAL

Leia e anuncie!

62 3249-8883 - gazetadoestado.com.br





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

Corte

Dois tempos

1. Visando democratizar o acesso aos seus mecanismos culturais, o Governo de Goiás, por meio da Secretaria de Estado da Cultura (Secult), abriu o agendamento de pautas para todo o ano de 2023, nos espaços culturais. A solicitação pode ser feita para as unidades de Goiânia: Centro Cultural Octo Marques, Teatro Goiânia e Vila Cultural Cora Coralina, e Cine Teatro São Joaquim, na cidade de Goiás. Serão aceitas propostas para todas as áreas da cultura e suas linguagens, respeitando a vocação de cada unidade. Podem participar proponentes que residam há pelo menos dois anos em Goiás.

2. Para fazer a solicitação é necessário anexar o portfólio do artista, o plano de trabalho e demais documentos com o detalhamento do evento. A lista completa da documentação necessária está disponível no site do Mapa Goiano. Artistas, produtores e fazedores de cultura interessados devem incluir as informações da atividade no formulário disponível no site do Mapa Goiano (mapagoiano.cultura.go.gov.br). Inscrições de 27/02 a 30/03. A análise e curadoria serão realizadas no período de 31 de março a 06 de abril, e o resultado será divulgado no dia 10 de abril, no site da Secult Goiás.

PARA DISCUTIR A PSICOLOGIA

- Ana Carolina Sebba Neder, acadêmica do curso de Psicologia, na Universo Goiânia, criou o perfil do Instagram @anacarol.sebba.psi, para disseminar temas sobre psicologia. Ana Carolina é filha do renomado advogado criminalista, Alex Neder, presidente da Abracrim Goiás e da advogada Graziela Yasbec Sebba Neder. Carol traz no DNA valores e inteligência, herdados dos pais

Divulgação



PARA CELEBRAR

- Na quarta-feira (08), a biomédica, bioquímica e farmacêutica esteta Vânia de Paula, leia-se clínica VP Saúde Estética, no Jardim Planalto, vai pilotar um coquetel para clientes e parceiros, em comemoração ao Dia Internacional das Mulheres. Neste mês, a clínica oferece promoções nos procedimentos estéticos, como: bioestimulador de colágeno, limpeza de pele e botox, para as mulheres antenadas com a beleza estética

Johny Cândido



Divulgação



AS ARARAS DE GRAÇA - Em comemoração ao Dia da Mulher, a concessionária Lince Toyota de Goiânia promove pela primeira vez, uma exposição da artista goiana Graça Estrela, reconhecida como "Graça das Araras". Denominada "Beleza e Singularidade", a mostra reúne telas pintadas em várias fases de sua carreira, que há mais de 30 anos retrata as araras brasileiras nas suas obras, uma das aves símbolos do Brasil. Em cartaz de 08 até 15 de março

Divulgação



EM DIA COM AS MARQUINHAS - A executiva Adriane Sousa após curtir dias de descanso com a família em Porto Seguro (BA), e a folia de Carnaval em cidade do interior goiano, está de volta ao batente se preparando para inaugurar uma empresa voltada para o segmento de bronzeamento artificial e beleza feminina

REFLETOR - A ex-BBB Paula Lailla, que recentemente saiu da edição deste ano, em passagem por Goiânia, deu uma transformação nos cabelos, com o hair stylist Felipe Almeida. Na sequência, a bela paraense, aproveitou a superprodução e fez um ensaio com o fotógrafo Rafael Manzon, com produções da consultora de estilo Eliane Teodoro e beleza de Rodrigo Lopes

Divulgação



YOGA EXCLUSIVO - Lílian Freitas realiza na manhã deste sábado (04), às 9h, na unidade Mandarin SPA, do Clarion Hotel um evento de Yoga apenas para convidados. O Mandarin Yoga SPA contará com atividades da prática Hatha yoga, clássica, e práticas meditativas, como Mindfulness, Shamatha, Anapna, entre outras

Divulgação



Vitrine

■ **VOCÊ SABIA?** O limão não previne a gripe, mas faz com que seja mais breve.

■ PISEIRO NO SERRA

DOURADA - A festa que reúne forró e piseiro, o festival Viixe está de volta a Goiânia, no dia 26 de março, e terá como atrações, Mari Fernandez, João Gomes, Nattan, Xand Avião, Vitor Fernandes e Tarcísio. O Viixe promete abalar as estruturas do estacionamento Estádio Serra Dourada. Ingressos pela plataforma Brasil Tickets.

■ **INTERESSADOS EM AJUDAR** - Com sede em Niterói (RJ), o Espaço Cultural da Grota, está arrecadando fundos

para levar oito músicos de um conjunto de flautas doce para se apresentarem nos Estados Unidos. Eles foram convidados pela organização Boston Early Music Festival para participarem de um concerto em maio. Interessados em ajudar nos custos com passagens e alimentação podem acessar: www.ecg.org.br

■ TRIBUTO AO ROCK

No sábado (11), o Teatro FacUnicamps vai abrigar o espetáculo "Os Mortais", em única apresentação dos covers de Raul Seixas, Renato Russo e do poeta exagerado Cazuza, em

uma noite nostálgica alusiva ao bom rock brasileiro. Tudo graças aos produtores Marcelo Vidal e Julya Marilene responsáveis pela apresentação em Goiânia.

■ **BEATLES SINFÔNICO** - O projeto "Beatles Sinfônico" será apresentado hoje, sábado (04), às 19h, no Teatro Rio Vermelho, com regência e arranjos do maestro Joaquim França. O musical, conta com a participação da Orquestra Brasília Sinfônica e do maior intérprete dos Beatles do Brasil, Sergei Quintas. Os ingressos continuam à venda e podem ser adquiridos de forma online pelo site, a partir do valor de R\$ 60.

Divulgação



■ A MARCA DA PROMESSA

- A bispa que é conhecida pelo ministério "A Palavra do Dia", cantora gospel, compositora e escritora Virgínia Arruda retorna a Goiânia, para a gravação de seu terceiro DVD, "A Marca da Promessa", o segundo gravado na Capital de Goiás. O evento tem entrada gratuita, na Igreja Ministério Vida Cristã, no Setor Bueno, e acontece no sábado (11). O ingresso é um quilo de alimento não perecível, que deverá ser entregue na entrada. Os portões serão abertos a partir das 17 horas