

## ATIVIDADES SOCIOEDUCATIVAS DO CRAS PALMEIRA D'OESTE

O CRAS realizou mais uma atividade socioeducativa em grupo, onde participaram integrantes das famílias que são beneficiárias do programa Bolsa Família.

O encontro contou com a fala das técnicas do CRAS, psicóloga Ana Paula de Amorim e a assistente social Giséli Pereira Dias, que foram responsáveis pelas orientações direcionadas

aos pais em como melhor educar os filhos para serem adultos independentes e como os pais podem reduzir os impactos que a internet e o uso excessivo dos celulares causam na vida

das nossas crianças.

Recebemos também a presença da Primeira Dama e Presidente do Fundo Social Andréa e a Secretária da Assistência Social Elaine Marquioli.



## CRAS – PALMEIRA D'OESTE

A equipe do CRAS, juntamente com monitores, se empenharam em desenvolver nesta quinta-feira 04/07, uma atividade do serviço de convivência e fortalecimento de Vínculo.

Tal serviço organiza-se de modo a ampliar trocas culturais e de vivências, desenvolver

o sentimento de pertença e identidade, fortalecer vínculos familiares e incentivar a socialização e a convivência comunitária.

Na oportunidade foi realizado um momento de convivência entre pais e filhos, com brincadeiras, momentos que reforçam

as ações entre família e estreitam vínculos afetivos. Durante todo o mês de maio e junho foram desenvolvidas atividades voltadas para a convivência familiar e comunitária, sendo um dos eixos trabalhados por esse serviço.

Para esse encerramento,

tivemos a ilustre presença do Prefeito Reinaldo Savazi juntamente com sua esposa, Primeira Dama e Presidente do Fundo Social Andréa Savazi e seus filhos, que sempre prestigiam e incentivam as atividades desenvolvidas pela assistência social.



Não vai faltar espaço para ser FELIZ!

RESIDENCIAL

# PÔR do SOL

**ATENÇÃO** Palmeira D' Oeste

Você que está esperando ou em dúvida em adquirir seu lote. O Loteamento Residencial Pôr Do Sol está vendendo seus Lotes de 200m<sup>2</sup> por apenas:

**R\$ 250,00** Por MÊS

**SEM TAXAS DE JUROS MENSAL**

Infraestrutura toda em andamento

Informações / Plantão de Vendas  
**17 99711-9654**

Plantão de vendas no escritório CONAB ENGENHARIA (Ao lado da Prefeitura Municipal)

# DELÍCIAS DO PORCO

**Banha Suína**

100% da Roça

100% NATURAL

# SOBERANA

Panificadora e Lanchonete

Restaurante

99681 1330  
17- 3651 1330

**Pão de Alho SOBERANA**

Muito mais gostoso!

## ESCRITÓRIO ORIENTADOR

**Fone: 17 3651-1132**

Av. Carlos Gomes, nº 49-75 - Centro  
**PALMEIRA D'OESTE-SP**

CONTADORES RESPONSÁVEIS: LUIZ OSMAR MIGLIORANÇA  
LUIZ FERNANDO MIGLIORANÇA

## ODONTOLOGIA FERRARI

**CIRURGIÕES DENTISTAS**

Dr. Waldecir Ferrari  
CROSP 21723

DR. Anísio Martins F. Neto  
CROSP 92267

DR.ª Thaís Vieri Bastom  
CROSP 101543

CLÍNICA GERAL • DENTÍSTICA  
ENDODONTIA (CANAL) • CLAREAMENTO  
ODONTOPEDIATRIA • ORTODONTIA  
IMPLANTE • PRÓTESE

Atendimento com hora marcada

Fone: (17) 3651-1229  
Rua XV de Novembro, 44-40 - Centro,  
Palmeira d'Oeste, SP

Distribuidora de Produtos | Panificação

## CarolPan

**Vendas no atacado e varejo. Venha conferir!**

Telefone (17) 3651-3347  
Av. Inocêncio Figueiredo, nº 53-58 -  
Centro - Palmeira d'Oeste

**LP PRODUÇÕES**  
O sucesso da sua empresa e do seu evento começa aqui!

Propaganda volante  
Gravações  
Aluguel de som para eventos

Fone: 17  
**99759-5390 / 99763-1404**

**Internet Banda Larga de Alta-Velocidade**

**RVNET**  
Soluções em Internet.

36511994 996283025  
Rua Duque de Caxias, 46-81, Centro  
PALMEIRA D'OESTE



**Oliveira Calçados**

Gerente: Priscila Oliveira

Fone: (17) 3651-1036  
Rua Brasil, 48-10 - Centro - Palmeira d'Oeste

**CAMAC**  
CANÁRIO - MATERIAIS PARA CONSTRUÇÕES

**FONE: (17) 3651-1423**  
**FONE/FAX: 3651-1339**

RUA BRASIL Nº 56-100 - CENTRO - PALMEIRA D'OESTE-SP

**Tribuna da Imprensa**

**EXPEDIENTE**

Jornal Tribuna da Imprensa S/S Ltda  
C.N.P.J. nº 13.787.972/0001-10  
Insc. Municipal nº 0300.1036.1302

**Diretor Presidente:** Filipe Botelho Soares Dutra Fernandes  
**Diretor Comercial:** José Antonio Fernandes  
**Editora/Redatora:** Marília Botelho Soares Dutra Fernandes  
**Colunista:** Tenente Dirceu Cardoso  
**Jornalista Responsável:** Luide Amorim Mendes

**Redação:** Rua Rio Branco, nº 49-16 - Centro  
Fone (17) 3651-1293 / 3651-1379 - Palmeira d'Oeste/SP  
CEP 15.720-000 - E-Mail: tribunadacomarca@yahoo.com.br

**Diagramação e Impressão:**  
Gráfica e Editora Total Graph - JALES-SP - Fone (17) 3632-6889  
MSN e E-mail: folharegional@melfinet.com.br

Os artigos assinados são de inteira responsabilidade de seus autores, não refletindo necessariamente a opinião deste jornal.

# A APOSENTADORIA DOS POLICIAIS

O policial é um profissional diferenciado. O exercício de sua atividade exige condicionamento e vigor físico, é estressante e tem características próprias. Por isso, dias atrás, foi celebrado acordo entre parlamentares reunidos pelo presidente da Câmara, Rodrigo Maia (DEM-RJ) e governo, para permitir sua aposentadoria aos 53 anos (homem) e 52 (mulher), desde que com 30 anos de contribuição. É impossível que o policial permaneça na ativa até os 65 anos, como deverá ocorrer com membros de áreas que não envolvem riscos e nem exigem absoluta forma física. No seu dia-a-dia, ele é obrigado a correr, saltar, atuar em altura e a uma série de ações normalmente inesperadas e perigosas. A exemplo dos atletas de competição, que não têm como atuar até os 65 anos, o policial tem de parar mais cedo, pois a partir de certa idade seu físico não responderá às necessidades. Por isso, as classes policiais esperam a implementação do acordo através de emendas quando da votação do projeto pelo plenário onde, para ser aprovado, necessitará de 308 votos.

Desde sua instituição, as carreiras policiais tiveram tratamento especial por serem diferenciadas. A ocorrência (crime, sinistro e até a prevenção) não tem hora para acontecer e nem tempo definido que caiba numa jornada



de trabalho. Isso leva o policial a atuar em todas as 24 horas do dia e a nem sempre poder deixar o trabalho no vencimento de sua jornada regular. Os acontecimentos desconhecem convenções e limitações de tempo e espaço, exigindo as providências no momento certo. Quando se trata de policiais militares, o quadro é mais rígido, pois os regulamentos da caserna não permitem recusar serviço mesmo os mais perigosos. E o policial trabalha pelo tempo que for necessário, não recebendo horas-extra, gratificação noturna ou de feriado ou fim-de-semana e outros benefícios que o trabalhador privado auferir por determi-

nação da CLT (Consolidação das Leis do Trabalho). Mesmo assim, 82% dos PMs recebem salários dentro do limite de remuneração da previdência geral.

Todos os postos da segurança pública têm suas especificidades, que precisam ser respeitadas. As diferenças são resultados de décadas de experiência. As desigualdades entre as atividades têm de ser consideradas. Policiais e bombeiros militares, policiais federais e outros têm de ser reconhecidos pelas peculiaridades do que fazem sem jamais serem comparados aos trabalhadores gerais que, entre outras coisas, podem se recusar a executar

tarefas perigosas e, inclusive, não trabalham habitualmente nos domingos e feriados. Mas até entre os trabalhadores gerais são encontrados os que merecem tratamento diferenciado, como os professores e os trabalhadores rurais, que também deverão se aposentar mais cedo.

A reforma da Previdência é uma necessidade nacional. Mas deve ser justa e, principalmente, não impor aos trabalhadores, independente de sua categoria, um esforço maior do que permite a sua dignidade e capacidade física.

Tenente Dirceu  
Cardoso Gonçalves

## Plano Safra 2019/2020 entra em vigor nesta segunda-feira

A partir desta segunda-feira (1º), entra em vigor o Plano Safra 2019/2020. O plano tem R\$ 225,59 bilhões, sendo R\$ 169,33 bilhões para crédito rural (custeio, comercialização e industrialização) e R\$ 53,41 bilhões para investimentos. O Programa de Subvenção ao Prêmio do Seguro Rural terá R\$ 1 bilhão, mais que o anterior da safra 2018/2019. Para 2020, haverá R\$ 1,85 bilhão para apoio à comercialização nas modalidades de aquisição direta do produtor, contratos de opção de venda e subvenção de preços. O plano vale até 30 de junho de 2020.

As taxas de juros foram mantidas em níveis que permitem apoio ao produtor rural. No caso de custeio, comercialização e industrialização, será de 3% ao ano e 4,6% ao ano para os pequenos produtores (Pronaf), 6% ao ano para médios produtores (Pronamp) e 8% ao ano para demais produtores.

Nos programas de investimentos, as taxas vão variar de 3% a 10,5% ao ano.

Na quinta-feira passada (27), o Conselho Monetário Nacional aprovou as taxas, recursos e medidas do plano.

SAIBA MAIS SOBRE O PLANO SAFRA 2019/2020:

Pequenos e médios produtores

Os beneficiários do Programa Nacional de Fortalecimento da Agricultura Familiar (Pronaf) têm R\$ 31,22 bilhões à disposição para custeio, comercialização e investimento. Pela primeira vez, o Tesouro Nacional alocou mais recursos para subvenção do programa em relação aos demais, somando R\$ 4,975 bilhões.

Estão garantidos recursos de custeio para produção de ali-



mentos básicos: arroz, feijão, mandioca, trigo, leite, frutas e hortaliças e para investimento na recuperação de áreas degradadas, cultivo protegido, armazenagem, tanques de resfriamento de leite e energia renovável.

Outra medida inédita é a que os financiamentos podem ser usados para construção e reforma de casas rurais dos pequenos agricultores. Serão destinados R\$ 500 milhões para esse fim, pleito antigo do setor rural. Com estes recursos, será possível construir até 10 mil casas.

Os recursos para o Pronamp (Programa Nacional de Apoio ao Médio Produtor Rural) passaram para R\$ 26,49 bilhões, R\$ 6,46 bilhões a mais que o programado na safra 2018/2019, o que representa aumento de 32% nas verbas. Os produtores que não se enquadram no Pronaf podem ser beneficiados pelo Pronamp.

SEGURO RURAL

Em 2020, será destinado R\$ 1 bilhão para subvencionar a contratação de apólices do seguro em todo o país. Esse é o maior montante que o programa receberá desde sua criação em 2004.

Com esse valor, cerca de 150,5 mil produtores rurais poderão ter a safra segura. Devem ser contratadas 212,1 mil apólices, com a cobertura de 15,6 milhões de hectares e valor segurado de R\$ 42 bilhões.

APOIO À COMERCIALIZAÇÃO

Foram aprovados novos preços mínimos, com reajuste médio de 7% para os principais produtos. Esses valores tiveram como referência os custos das lavouras, os preços nos mercados internacionais e a perspectiva das taxas de câmbio.

FINANCIAMENTO

Algumas medidas no sentido de melhorar o acesso, aumentar a oferta de crédito e reduzir os custos financeiros serão implantadas por meio de uma medida provisória: Cédula do Produto Rural (CPR) em dólar, o Fundo de Aval Fraternal, Patrimônio de Afetação e equalização de juros para cerealistas.

INVESTIMENTOS

Dentro dos recursos para investimento, o Programa de Modernização da Agricultura e Conservação dos Recursos Naturais (Moderagro) prevê a possibilidade de financiamento de erva-mate e de cana-de-açúcar para produção de cachaça.

Houve também elevação do limite de crédito por beneficiário do Programa de Incentivo à Irrigação e à Produção em Ambiente Protegido (Moderinfra). Para o empreendimento individual, passa de R\$ 2 milhões para R\$ 3,3 milhões por beneficiário. No caso de empreendimento coletivo, subiu de R\$ 6,6 milhões para R\$ 9,9 milhões. O limite de crédito

será permanente.

BANCO DO BRASIL

Na safra 2019/2020, o Banco do Brasil, um dos principais financiadores da agropecuária, destinará R\$ 103 bilhões, valor 20% superior ao da safra anterior. Do total, R\$ 91,5 bilhões para o crédito rural e R\$ 11,5 bilhões para crédito agroindustrial. Por segmento, serão R\$ 14,1 bilhões para a agricultura familiar e R\$ 77,4 bilhões aos demais produtores.

O banco anunciou ainda que, além dos seguros agrícola e faturamento para as áreas financiadas, áreas não financiadas ou financiadas com CPR poderão ser contratadas online, o que permite a precificação e a contratação instantâneas para clientes específicos e parcelar o pagamento do seguro em até 7 vezes sem juros.

“O Banco disponibilizará o BB Seguro Pecuário Faturamento, garantindo aos Agropecuaristas o pagamento de indenização quando o faturamento obtido com a venda do rebanho segurado for inferior ao faturamento garantido (valor segurado) constante da apólice”, informou o banco.

No Pronaf Custeio, os agricultores familiares poderão, por meio do App BB, renovar as operações a qualquer momento, sem necessidade de ir a uma agência



# SEM ESTADO E MUNICÍPIO, REFORMA SERÁ INCOMPLETA

Pelas mais recentes notícias, a aprovação da reforma da Previdência já é certa. Segundo o ministro Onyx Lorenzoni, o governo, que precisa de 308 votos, já contabiliza 330 ou mais. Até aí, tudo bem. Mas as pendências são preocupantes. Mais do que a indefinição sobre a situação dos policiais estaduais, é a quase certeza de que estados e municípios ficarão fora do texto que a Câmara promete dar aprovado em dois turnos até a quinta-feira da próxima semana, dia 18. Sem a inclusão dos entes federados, grande parte do rombo previdenciário continuará sem solução, pois grande parte deles está em má situação financeira e se continuarem mantendo os atuais sistemas previdenciários, vão quebrar e continuarão de chapéu na mão recorrendo ao socorro da União. Até porque, por definição, o ente público não vai à falência porque seus lombos



são cobertos pelo Tesouro, com o dinheiro que pagamos de impostos. O Brasil possui 11,5 milhões de servidores públicos, sendo 6,5 milhões municipais, 3,7 milhões estaduais e apenas 1,3 milhão (ou 15%) federais.

O mais espantoso é o motivo da não inclusão de estados e municípios. Ela não se dará

porque parlamentares interessados nas eleições municipais do próximo ano votariam contra todo o projeto se tivessem de contrariar os interesses do funcionalismo de seus redutos eleitorais. E os governadores, principalmente os do Nordeste – eleitos pela oposição – fazem jogo duplo, requisitando

o socorro do governo federal para suas dificuldades, mas demagogicamente liberando suas bancadas para atuar e votar contra a reforma. O interesse político-eleitoral está falando mais alto do que o compromisso com a Nação, o que eternizará os problemas, pois 85% dos servidores públicos

continuarão filiados a sistemas insolventes e sob o risco de colapso. A reforma da Previdência terá valido apenas para o setor privado apenas 15% do funcionalismo.

Ainda está em tempo de, durante as votações de primeiro e segundo turno, os parlamentares realmente comprometidos com o país, incluírem a obrigatoriedade de municípios, estados e distrito federal seguirem as regras previdenciárias da lei geral. Se não o fizerem, além dos males econômicos imediatos, estarão transferindo para as Assembleias Legislativas Estaduais e Câmaras Municipais a difícil tarefa hoje vivida pelo Congresso Nacional, de mexer com a vida de todo o funcionalismo para evitar o mal maior à economia. Manter essa pendência é impatriótico.

O país precisa resolver rapidamente a questão previdenciária para logo em seguida

cuidar das reformas tributária e administrativa. Aí, com as novas bases, promover a indução da atividade econômica e oferecer ao investidor segurança para montar seus negócios solidamente, com a certeza de que chegarão aos resultados esperados, sem a corrupção, as propinas e a promiscuidade que ao longo das últimas décadas nos conduziram à crise econômica, moral e ética. A Nação tem pressa e quer ver logo a decolagem de um projeto que reaqueça a economia e, com a renda do trabalho de todos, promova o desenvolvimento sustentado e a solução dos graves problemas vividos pela população. Os eleitos de 2018 têm o dever de fazer o melhor nessa direção e ninguém deve atrapalhá-los, sob pena de estar fabricando o caos...

Tenente Dirceu Cardoso  
Gonçalves

## A SIGNIFICÂNCIA

Quem sou eu? Ou quem é você? Poderia pensar numa resposta que mostrasse a minha ou a sua identidade, com nome completo, filiação, data de nascimento etc..., mas não tenho este pensamento, nem mesmo de mostrar ou medir o tamanho do nosso nome, se eu e você temos fama ou riquezas ou mesmo uma posição de destaque na sociedade. Na verdade o meu pensamento é sobre o que significamos para a sociedade. Então percebo que independente de nome, fama ou classe social, qualquer indivíduo tem a sua importância, mesmo que pareça não ter ele significância alguma, cada indivíduo, é importante, por exemplo.. uma única peça é importante para o bom funcionamento de toda uma máquina, tão importante que se faltar uma simples engrenagem

todo o funcionamento da máquina fica prejudicado. Comparando isso com a nossa vida social vejo como eu e você somos importante na família, na escola, no trabalho, nas comunidades, na política, enfim em todas as áreas da vida cada pessoa é muito importante, porque precisamos uns dos outros. Imagine uma escola sem alunos ou sem professores, ou hospitais só com médicos se nenhum paciente e mais, já pensou em tomar um ônibus sem motorista? E se não ter passageiros para que serve o ônibus? Por essa cooperação mútua é que devemos pensar como o apóstolo Paulo que inspirado pelo Espírito Santo escreveu em 1º Coríntios 12.12 “Poeque, assim como o corpo é um e tem muitos membros, e todos os membros, sendo muitos, são um

só corpo, assim é Cristo também.” Paulo nesta passagem bíblica faz alusão à igreja de Cristo, comparando-a com o corpo humano, e nos versículos subsequentes do mesmo capítulo ele revela a importância de cada membro do corpo, por isso me sinto tão importante e necessário para minha família, minha comunidade religiosa, minha cidade, meu país e para toda sociedade. E você? É importante? Posso lhe garantir que sim, você é muito importante.

Se dê o valor, viva tua importância mesmo que as pessoas te achem insignificante, viva não com orgulho e presunção, mas como alguém que com valor faz parte de uma sociedade que sem você, sem nós, não é sociedade.

Pastor João Francisco de Oliveira



## Plantão da biometria acontece neste sábado

A Justiça Eleitoral informa aos eleitores dos municípios de Aspásia, Dirce Reis, Jales, Mesópolis, Paranapuã, Pontalinda, Santa Albertina, Santa Salete e Urânia que os cartórios eleitorais estarão de plantão neste sábado, dia 13 de julho e atenderá das 08h às 13h.

O eleitor que ainda não compareceu aos cartórios eleitorais para efetuar o cadastramento da biometria obrigatória deverá comparecer pessoalmente nos respectivos de sua Zona Eleitoral, para proceder à revisão da inscrição biométrica obrigatória (Revisão do Eleitoral-

do), devendo apresentar os seguintes documentos: documento de identidade, como o R.G, carteira profissional, certidão de nascimento, certidão de casamento, carteira nacional de habilitação – CNH e comprovante de residência com expedição máxima de três meses anteriores, como conta de água, luz e telefone. A apresentação do título é facultativa.

O não comparecimento do eleitor ou a não apresentação dos documentos exigidos acarretará o cancelamento da inscrição eleitoral.

## O QUE VOÇÊ ESCOLHERIA?

Um homem perguntou a um sábio se ele deveria ficar com sua esposa ou com sua amante.

O Sábio levou duas flores em suas mãos, uma com uma Rosa e a outra com um Cacto e perguntou ao homem:

- Se eu lhe der uma dessas Flores, qual você escolheria?

O Homem sorriu e disse: A Rosa é lógico!

Es imprudente respondeu o sábio.

- As vezes os homens são movidos por beleza externa ou pelo mundano e escolhem o que lhes parece brilhar mais.

- A Rosa é mais bela, mas morre

logo.

- O Cacto, por sua vez, independentemente do tempo ou clima permanece o mesmo, verde com espinhos, e um dia vai lhe dar a flor mais bonita que você já viu.

- Sua Esposa conhece seus defeitos, suas fraquezas, seus erros.

- Sua amante quer suas vitórias, suas alegrias e seu sorriso.

- Sua esposa quer suas lágrimas para te consolar, suas derrotas para levantar junto a ti, ela quer você em todos os momentos bons ou ruins, alegres e tristes.

- Sua Amante, no entanto nas suas tribulações lhe deixara e

lhe há de trocar por outro, que lhe dará os mesmos sorrisos e as mesmas alegrias.

- Tolo é aquele que tem um diamante em casa e sai procurar pedras em outros lugares.

PROVÉRBIOS 18-22: Aquele que encontra uma esposa, acha o bem, e alcança a benevolência.

PROVÉRBIOS 5-3-5: Porque os lábios da mulher estranha destilam favos de mel, e o seu paladar é mais suave do que o azeite.

Mas o seu fim é amargoso como o absinto, agudo como a espada de dois gumes.

Os seus pés descem para a morte; os seus passos estão impreg-



Presbítero Celso Pena Paschoalatte

**Supermercado CENTRAL**

Sob administração de Vécio e Nilson

Rua Brasil, 5071 - Palmeira d'Oeste - Telefone 3651-1422

seu sonho transformado EM UM LAR

Loteamento TODO asfaltado com toda parte hidráulica e elétrica 100%

Vários imóveis já construídos!

Aproveite as oportunidades do plano e financie o seu!

Minha Casa Minha Vida

RESIDENCIAL DAS Araucárias

17 99747-5810

Justiça Eleitoral

**BIOMETRIA OBRIGATÓRIA**

**ATENÇÃO**

**A BIOMETRIA ESTÁ CHEGANDO AO FINAL!**

Procure o Cartório Eleitoral e evite o cancelamento de seu título de eleitor e CPF!

Efeitos do cancelamento do título eleitoral:

- \* suspensão salarial e bloqueio da conta bancária;
- \* impossibilidade de renovar matrícula em estabelecimento público de ensino;
- \* impossibilidade de inscrição em concurso;
- \* impossibilidade de obtenção de passaporte.

**QUEM NÃO COMPARECER TERÁ O TÍTULO CANCELADO**

O que levar:

- \* Documento original de identidade com foto;
- \* Comprovante de endereço em nome do eleitor;
- \* Título eleitoral (se tiver).

## SAÚDE

# Controle sua ansiedade de forma natural através da alimentação

Em um mundo cada vez mais agitado, onde as pessoas se sentem sob pressão o tempo todo, motivos para o estresse não faltam, gerando cada vez mais ansiedade. Enquanto alguns encontram na compulsão alimentar um refúgio para sua ansiedade, saiba que através da alimentação adequada também é possível controlar a ansiedade e viver uma vida mais plena.

O Dr. Leone Gonçalves, preparador físico e nutricionista com especialização em nutrição ortomolecular, esclarece sobre a reação fisiológica do corpo à ansiedade: “Algumas pessoas podem manifestar uma ansiedade além do normal, por se preocuparem demais com os mínimos detalhes de tudo ao seu redor, até esse excesso de zelo se tornar um hábito. Neste caso, o estresse associado a essa postura, em vez de prepará-lo em um estado de alerta, praticamente o paralisa, com manifestação de sintomas físicos e emocionais, como a compulsão alimentar. A ansiedade gera compulsão alimentar, daí as pessoas comem muitas besteiras e ganham peso”.

Felizmente, o especialista aponta que existem formas simples e totalmente naturais para aliviar a men-



te, usando a alimentação como aliada. Confira:

#### REDUZA A INGESTÃO DE CAFEÍNA

Não é algo raro se sentir ansioso ou mais agitado depois de consumir bebidas com cafeína. Inclusive, o quadro de “transtorno de ansiedade induzido pela cafeína” é um diagnóstico médico oficial. A cafeína é um psicoestimulante, que mesmo após estimular o sistema nervoso central fica na corrente sanguínea e nos tecidos por até seis horas. A maioria das pessoas pode consumir até 300 mg de cafeína (três xícaras de 240 ml de café ou cinco

xícaras de chá) antes de começar a ter problemas. No entanto, se você estiver consumindo mais que isso, diminua a quantidade e veja se o quadro de ansiedade apresenta alguma melhora.

#### SUBSTITUA O CAFÉ PELO CHÁ DE CAMOMILA

A erva contém as substâncias apigenina e luteolina, que promovem o relaxamento. Num estudo, pacientes prestes a se submeterem a um cateterismo cardíaco foram tratados com chá de camomila para se observar quais efeitos ela exercia sobre o sistema cardiovascular. Embora não tivesse efeito men-

surável, 10 dos 12 pacientes adormeceram durante esse procedimento que gera tanta ansiedade. Para ação calmante máxima, use dois saquinhos de chá de camomila para uma xícara de água e deixe em infusão, coberto, por 10 minutos. Beba três xícaras por dia quando estiver passando por momentos de tensão.

#### CEREAIS

Um estudo da Universidade de Tufts com 3 mil homens e mulheres detectou que até 39% das pessoas têm níveis baixos de B12, ao passo que cerca de 9% são deficientes. Os pesquisado-

res levantaram a hipótese de que o problema esteja na absorção do nutriente. A vitamina B12 no cereal é mais bem absorvida do que em outros alimentos porque a vitamina é borrifada, como um suplemento. (Tome o leite até o último gole, que é onde ficam as vitaminas do cereal matinal.)

#### TOME BANHOS DE SOL

A luz do sol é um tremendo inibidor de ansiedade. Portanto, experimente ficar ao sol 15 minutos por dia. Isso vai aumentar os níveis de vitamina D de forma natural, o que pode diminuir a depressão e a ansiedade.

#### ATUM

O atum têm altos níveis do aminoácido essencial lisina, um dos componentes dos neurotransmissores. Em estudo de 2004, homens que tinham altos níveis de ansiedade iniciaram a se sentir melhores quando experimentaram a ter alimentação enriquecida com lisina. Além disso, as taxas do aminoácido são mais altas na carne, no peixe e nas leguminosas, entre outras fontes.

#### PREFIRA O MEL NO LUGAR DO AÇÚCAR

Um estudo neozelandês de 2009 apurou que ratos alimentados com mel, que tem efeito antioxidante alto, tiveram menos ansiedade num labirinto complexo que os que receberam uma quantidade equivalente de sacarose. Assim, os estudos apontam

que esta substituição do açúcar pelo mel também pode funcionar no 'labirinto estressante' da vida.

#### ALIMENTOS RICOS EM ÔMEGA-3 SÃO GRANDES ALIADOS CONTRA A ANSIEDADE

Indícios mostram que os ácidos graxos ômega-3, abundantes em peixes gordurosos, frutos secos e linhaça, reduzem os sintomas de ansiedade. Além disso, limitam no organismo os níveis de estressores químicos como adrenalina (epinefrina) e cortisol. Uma pesquisa israelense mostrou que alunos que receberam suplementos de óleo de peixe tiveram menos ansiedade nas provas; segundo medidas de seus hábitos de alimentação e de sono, níveis de cortisol e estados mentais.

#### COMO LIDAR COM A COMPULSÃO ALIMENTAR SE NADA RESOLVER?

Se você identificou o ciclo da compulsão alimentar, e percebeu que consome mais comida do que deveria, e acredita que as causas estejam muito além do simples estresse e da ansiedade natural por algo que se está a realizar, talvez também seja válido recorrer a um especialista da área de saúde, como um terapeuta ou psicólogo, que poderá ajudar a entender este acontecimento pelo viés mental e emocional, identificar a sua origem e qual a melhor forma de resolver a questão.

## BALANÇO

## Feriado de 9 de julho teve 26 mortes nas rodovias paulistas

O feriado prolongado em São Paulo de 9 de julho – que celebra a Revolução Constitucionalista de 1932 – teve 26 mortes em acidentes nas rodovias, uma redução de 3,7% em relação ao ano passado, segundo balanço do Comando de Policiamento Rodoviário (CPRV).

A maioria das ocorrências está relacionada a imprudência de motoristas, sendo 12 mortes em colisões (46,16%) e seis vítimas de atropelamentos (23,08%), que juntas corres-



pondem a 69,24% dos mortos. Neste ano, o feriado, comemorado na terça-feira, teve um dia a mais que no ano passado.

O balanço aponta que foram feitas 28.739 autuações, um aumento de 41,68%, além de autuações por excesso de velocidade com registro de 26.402 imagens de radar. Por outro lado, diminuiu 15,42% o número de motoristas flagrados na Lei Seca, com 417 ocorrências.

Mais de 11 mil motoristas fizeram o teste do etilômetro neste ano, um incremento de 98,89%,

dos quais 26 foram presos em flagrante pelo crime de embriaguez ao volante. Desse total, dez se envolveram em acidentes de trânsito.

A Operação Nove de Julho registrou prisão em flagrante de 55 pessoas por outros crimes, que representa uma alta de 10%, e 21 procurados pela Justiça foram recapturados e levados para o sistema penitenciário. Houve também a apreensão de mais de mil quilos de drogas e 400 mil maços de cigarros.

**NUTRIAGRO**  
D'OESTE

**J. C. MINGATI &  
MINGATI LTDA.**

Defensivos, Fertilizantes e  
Produtos Agropecuários em Geral

Tel. (17) 3651-1298 -  
Palmeira d'Oeste - SP

Conveniência

Posto de Serviço  
**D'Oeste**

(17) 3651-1129

Aberto  
24 Horas

Rua Brasil, 44 - Centro, Palmeira D'Oeste



CASA DO  
**LAVRADOR**  
Agropecuária

Telefones: (17) 3651-1547 e 3651-1186

# ANIVERSÁRIO SRA. ANTONIA CARDELIQUIO DE SOUZA

Neste mês de Junho de Sra. Antonia Cardeliquio de Souza completou 81 anos. Mãe de 10 filhos já mora na cidade de Palmeira D'Oeste há 58 anos.

