

# Jornal Floresta

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA NOS BAIRROS: AUXILIADORA, FLORESTA, HIGIENÓPOLIS, INDEPENDÊNCIA, MOINHOS DE VENTO E SÃO JOÃO

DEZEMBRO LARANJA

## ALERTA PARA O CÂNCER DE PELE



Acompanhe na Pág. 6

**LAVANDERIA SANTO ANTÔNIO**  
PREÇOS ESPECIAIS

LAVAR e PASSAR R\$ 12,50 POR KG  
LAVAR e SECAR R\$ 10,50 POR KG  
CAMISA SOCIAL R\$ 7 CADA UMA

Roupas de cama e banho, vestuário simples, como jeans, camisetas, moletoms, bermudas, etc. Casacos de lã e ternos são lavados a seco.

Busca e entrega por WhatsApp  
51. 999 56 5569

(51) 3028-6028  
Rua Santo Antonio, 286  
Floresta



**DIVERSIDADE RACIAL NO NAU LIVE SPACES**

Página 4

**COMO CONSERVAR ALIMENTOS PÓS-FESTAS**

Página 5

**INTERNET 100% FIBRA ÓPTICA**

ESCOLHA O SEU PLANO:

- 60 Mb
- 90 Mb
- 120 Mb
- 150 Mb

- Instalação rápida;
- Wi-fi Grátis;
- Sem taxa de instalação;\*;
- Bairros: São Geraldo, Navegantes, São João, Floresta e Higienópolis;\*\*\*

**CRS TELECOM**

LIGUE OU CHAME NO WHATSAPP  
(51) 99447.2757

www.crstelecom.com.br  
vendas@crstelecom.com.br

\* Isenção da taxa de instalação nos planos anuais. Consulte condições.  
\*\*\* Consulte disponibilidade.

f /crstelecomoficial

**LAVANDERIA Golfinho**

Lavagem a seco e por quilo  
TELE GOLFINHO 3337-0144

R. Quintino Bocaiuva, 144 - Fone 3337-0144  
R. 24 de Outubro, 545 - Fone 3222-5356  
Av. Cristóvão Colombo, 2085 - Fone 3346-5225

**Amábile Mansan**  
OAB/RS 55.703  
51 99974.6171  
amabile@delfosadvocacia.com.br

**Michelle Sponchiado**  
OAB/RS 59.443  
51 98404.5270  
michelle@delfosadvocacia.com.br



www.delfosadvocacia.com.br  
Rua Dr. Vale, 60 | Sala 403 | Floresta | Porto Alegre | RS | 90560-010 | 51 3212.1815



**Hóspedes com o cuidado de profissionais da saúde 24h por dia e a certeza do atendimento com todo o cuidado e carinho**

Faça uma visita e conheça tudo o que a Florence pode oferecer.  
Telefone: (51) 3136.7252 | (51) 981607358 | (51) 981180555  
Endereço: Rua Eudoro Berlink, 791 - Auxiliadora



**FLORENCE**  
HOTELARIA ASSISTIDA

**EDITORIAL****POR ONDE ANDAS PAPAI NOEL?**

Nem tudo são rosas, mas sempre será um jardim. O que dizer de um ano atípico que o mundo inteiro já não comente. Enfrentar a pandemia, resistir bravamente. Para muitos a dor da perda, para tantos um pós guerra que clama-se chegar logo, contra um inimigo invisível, e carregado de emoções. Um ano para ficar na história mundial. Cumpre-se os 100 anos passados com lições que ficam para a humanidade evoluir. Uma nova era que se avizinha com aprendizados recentes que devem trazer sabedoria para evitar futuros erros. O Natal reúne as famílias. O nascimento de Jesus, propósito maior de se comemorar é sinônimo de confraternização. As restrições deste ano para as festas devem ser obedecidas, pois ainda não se tem a certeza da vitória sobre o vírus em todos os cantos do mundo. A vacina já começou a ser aplicada, em

diversos continentes mas, a luta ainda continua até que se consiga imunizar a população. Não baixar a guarda e ter um pouco mais de paciência pode preservar vidas. Falta pouco agora. Usar máscaras, higienizar mãos e tudo que se toca, e evitar aglomerações ainda são regras básicas para todos. Estima-se que em breve o Brasil também possa estar vacinando.

O ano novo será de reconstrução. De respirar fundo e seguir em frente. Muitos serão os desafios mas, com força e fé, o amanhã será melhor. Economias terão que se adaptar a novos tempos. Pessoas terão que continuar sem entes queridos, e a vida vai seguir. Muitos foram os soldados nesta guerra que dedicaram-se bravamente. Os da linha direta, a ciência e os líderes. Todos foram heróis numa causa desigual.

O momento é de reflexão. Na-

tal é sinônimo de coisas boas. Agora é aproveitar um final de ano para refletir e agradecer. A certeza que fica é de que nada será como antes. Assim que tudo passar o que ficará pode ser a convicção de que no final o fazer pelo outro pode ser uma grande lição de amor também. Papai Noel este ano está mais tecnológico. Sem o tradicional abraço ele se reinventa e lives, aplicativos e outras tantas formas servem de caminho para a transmissão da mensagem de Natal. Que no final, colhamos a semente do amor e da paz na Terra. Que assim seja.

**FELIZ ANO NOVO  
A TODOS**

A equipe do Jornal Floresta agradece a parceria de sempre e abraça a todos amigos e amigas com fé e esperança de dias melhores.

**DEBATE**

**Vicente Bogo**  
Professor. Ex-Vice  
Governador e  
Deputado Federal  
Constituinte.

**EMBATE INFRUTÍFERO**

Reascendeu-se nos últimos anos a contraposição política entre direita e esquerda, alimentada por interesses nem tão convenientes aos cidadãos.

Diz-se que em casa onde faltam as coisas seus moradores brigam entre si, tendem a se acusar e culpar mutuamente.

É sempre o mesmo comportamento social neurótico, esquizofrênico: as culpas são sempre do outro. E, cada um se sente lesado, excluído, prejudicado, cheio de direitos e injustiçado.

Não há sociedade que se desenvolva bem em tal ausência de autocrítica pessoal, das organizações e, principalmente, dos partidos políticos e seus líderes.

Solidariedade, trabalho, responsabilidade, bom senso devem nortear a conduta de todos os cidadãos. De outro modo, enveredam em levianas acusações e conflitos.

Neste contexto, uns vendem o temor representado pelos outros caricaturizando, por exemplo, direita e esquerda, comunismo e capitalismo, como se alguma das partes pudesse dar conta do desafio de liderar 'in progress' a coletividade. No fundo, ambos têm uma visão autoritária, intervencionista, controladora do Estado e da sociedade. Se veem tutores da sociedade em que as pessoas são, supostamente, incapazes de se auto conduzir.

Tantos que alardeiam e difamam por aí afora, na mídia, nas redes sociais etc., sequer sabem desenvolver um argumento racional consistente, lógico, que sustente sua visão, seja colocando-se como legítimos defensores da sociedade, seja como detratores dos seus concorrentes ou adversários.

Quer dizer, além da ignorância, da má-fé - e, talvez o mais grave - faltam com a verdade, praticam a desonestidade intelectual. Vide o ideologismo no sistema educacional e o direcionamento midiático.

Olhando para o posicionamento eleitoral dos cidadãos que votaram nas últimas eleições (2020) ficou evidente o rechaço do discurso esquerdista e o direitista. Na realidade, em especial os de esquerda maquiaram para um discurso de moderação e crítica ao 'status quo'.

O que prevaleceu - um comportamento habitual da maioria do eleitorado - é a contínua manifestação dos eleitores em prol dos próprios interesses, a busca por soluções para suas dificuldades, notadamente no que tange à renda e bem estar social. Não há surpresa nisso, o eleitor vota 'nele' e quando tudo parece sem perspectiva ou saída vota pelo radicalismo de direita ou de esquerda.

Qualquer cientista social, analista atento, preparado, sabe que o humano é por natureza social conservador, avesso a aventuras que lhe representam incertezas. Liberdade e autonomia estão na base do humano.

Essa natureza conservadora é tanto mais intensa quanto maior for a fixação ideológica dos indivíduos, de um grupo, um partido ou uma sociedade. Geralmente isso se conforma por cultura ou pela manipulação da opinião geral.

E, ao final, direita e esquerda são partes opostas da mesma moeda política de pouco valor evolutivo, conquanto ignoram e não respeitam os valores fundamentais do ser humano, pautam-se pela intransigência.

Somente uma nova e ajustada consciência - livre, madura e responsável - produz o homem autêntico capaz de conduzir ao real progresso da sociedade.

**ORAÇÃO A SANTA PAULINA**

Ó Santa Paulina, que puseste toda a confiança no pai e em Jesus e que, inspirada por Maria, decidiste ajudar o povo sofrido, nós te confiamos a Igreja que tanto amas, nossas vidas, nossas famílias, a Vida Consagrada e todo o povo de Deus.

*(Pedir a graça desejada)*

Santa Paulina, intercede por nós, junto a Jesus, a fim de que tenhamos a coragem de lutar sempre, na conquista de um mundo mais humano, justo e fraterno. Amém.

**Pai-Nosso - Ave-Maria - Glória**

*V. Santa Paulina. R. Rogai por nós!*

Mandado publicar por G.B.D.

**Jornal Floresta - Expediente**

• REDAÇÃO: Rua Ernesto Alves, 333/201 - Floresta - Porto Alegre/RS

• EDITOR: Paulo Ricardo R. Tomasinini - MTB 6.930/RS

DIAGRAMAÇÃO: J. F. Alves • COLABORADORES: Vicente Bogo, Michelle Sponchiado e Raul Tartarotti

(51) 3226-1895 (51) 98940-9598

@jornalfloresta @jornalfloresta jornalfloresta.com.br

**FALE CONOSCO**

Sugira, reclame, dê a sua opinião. **Participe.** Sua interação é vital para o crescimento desta publicação. Ao lado, **nossos canais de contato.**

# A IMPORTÂNCIA DE SEMPRE CHECAR SE TEM DÍVIDAS ATIVAS



**Por Luiz Henrique Garcia\***

Ainda ouço muita gente perguntando o que deve fazer para consultar possíveis inscrições de débitos de dívidas ativas no CPF. Isso é simples, pode ser feito online e de graça. Para quem não sabe, a famosa Dívida Ativa ocorre quando há um valor em aberto não quitado com entes públicos - União, Estado ou município. A quantia pode se referir tanto a impostos que não foram pagos ou recolhidos no prazo regular como também incluir valores de natureza não-tributária, a exemplo de multas, custas processuais, fianças e outras obrigações legais previstas. O não pagamento dessas dívidas resulta em suspensão de serviços, registro do crédito, além, é claro, de pagar a dívida com os famosos juros e ser incluído no cadastro de devedores. O processo é similar à inscrição em órgãos de proteção ao crédito quando você deixa de pagar o cartão de crédito por um determinado período, por exemplo. Porém, neste caso, o credor é o governo.

Existem alguns tipos de dívida ativa. IPTU, IPVA e Imposto de Renda são as inscrições chamadas de não tributárias. Agora, as que falam de aluguéis, taxas de ocupação, indenização, restituição, entre outras, são as tributárias.

Para explicar melhor, abaixo, listei mais 5 dicas sobre o assunto. Confira:

- **A dívida caducou:** usamos este termo se depois de cinco anos, o lugar para onde uma pessoa tem a dívida não emite o comunicado de pagamento, para que continue a ser cobrado. Assim, perde-se o direito de executar a dívida, porém, ela não deixa de existir. Isso não significa que o seu nome ficará limpo do nada. O dado de que você deixou uma dívida caducar no seu CPF ficará no seu histórico do mercado.

- **Prescrição de uma conta:** a prescrição se refere ao governo, quando o mesmo não constata a inadimplência mesmo após 5 anos, mesmo tendo feito o envio do comunicado de pagamento. Uma vez que a dívida ativa prescreve, ainda irá ficar no seu histórico e pode te impedir de realizar algumas coisas anos mais tarde.

- **Como consultar a minha dívida ativa:** existem diversas formas de consultar se você tem ou não um débito. Para verificar uma dívida em nível nacional, você pode usar o portal Regularize, da Procuradoria-Geral da Fazenda Nacional (PGFN). Na página inicial, clique em "consultar lista", na seção lista de devedores por meio do número do CPF ou CNPJ, no caso de pessoa jurídica.

- **Como se livrar dos débitos:** o processo de negociação varia de acordo com tipo de dé-



Divulgação

bito. Um exemplo, no caso do IPVA, é necessário procurar o órgão responsável pela gestão dos recursos monetários municipais, como a Secretaria da Fazenda do município. Já em casos de dívidas de consumo, como água e luz, é necessário procurar diretamente as companhias responsáveis.

- **Pode parcelar:** de acordo com o valor, a dívida pode ser parcelada. Na hora de realizar a regularização, é válido perguntar se é possível fazer o parcelamento. Outra dica é tentar negociar o valor para pagamento à vista, o que pode ser mais vantajoso para o seu bolso. Ao longo do ano, é comum vermos campanhas de estímulo ao pagamento realizadas pelas diversas administrações públicas, esse também é um momento para negociações.

\*CEO da QuiteJá

## DELLOS

**Michelle Sponchiado**  
Advogada da Delfos  
Consultoria e  
Assessoria Jurídica



## INSS ENVIA CARTA PARA ATUALIZAÇÃO CADASTRAL E REVISÃO DE BENEFÍCIOS

Não é novidade que desde 2017/2018 o Instituto Nacional do Seguro Social - INSS vêm realizando Operações Pente Fino, com o objetivo de revisar e cancelar vários benefícios. Inicialmente começou pelos benefícios por incapacidade (auxílio-doença e aposentadoria por invalidez).



Recentemente, os segurados estão sendo surpreendidos com o recebimento de uma Notificação - Carta de Cumprimento de Exigência, sob o argumento de que seria uma "atualização cadastral". Ocorre que, esta atualização está "mascarada" com o intuito de realizar uma verdadeira revisão no benefício do segurado. No prazo máximo de 60 dias contados do recebimento da carta, o segurado deverá apresentar os documentos solicitados (documentos da época que embasaram o deferimento do seu pedido).

Caso não cumprida a determinação, o segurado poderá ter seu benefício suspenso (inicialmente) e depois cancelado. Muitos segurados recebem seus benefícios há anos (ex: pensão por morte deferida há 20, 30 anos). Pergunta-se: Qual o verdadeiro intuito do INSS? O que se verifica é que não se trata de uma atualização de cadastro. O INSS já exige que o segurado faça a prova de vida anualmente, dispensando outra forma de atualização.

O que nos leva a acreditar que a intenção da Previdência Social é realmente cancelar benefícios, deferidos há anos sem qualquer justificativa plausível. Nesta forma de agir do órgão previdenciário, muitos beneficiários serão prejudicados de forma indevida. Será que o INSS irá respeitar o instituto da decadência? Pode a qualquer tempo a previdência social rever seus atos concessórios? Existe comprovação da má-fé do beneficiário? Como fica o direito do segurado?

Recebendo a carta de cumprimento de exigência e antes de realizar qualquer procedimento, importante que o segurado procure orientação de um advogado especialista. O auxílio deste profissional na análise da situação com a apresentação de documentos, defesa, impugnações pertinentes e protocolo de recurso caso necessário é crucial na defesa dos direitos do beneficiário.

**RECONSTRUÇÃO TOTAL**  
www.reconstrucaototal.com.br  
(51) 98300.1940

Assessorando sua casa da pequena até as maiores mudanças  
**MANUTENÇÃO PREDIAL E REFORMAS**

**Instalação e manutenção de ar split  
Elétrica | Hidráulica  
Instalação e manutenção de junker**

**(51) 98300.1940**

**Parcelamos os serviços!**

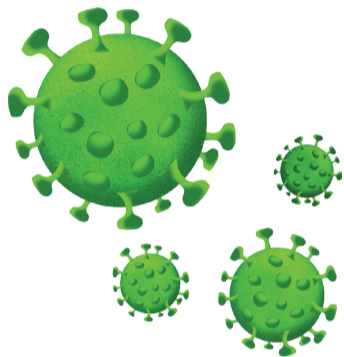
**PELA CIDADE****Raul Tartarotti**  
Escritor, Cronista,  
Eng. Biomédico  
e Pesquisador -  
rault@terra.com.br**O DESEJO PEGO PELO RABO**

Nosso desejo de sair dessa fria que apareceu na rua é tão grande, que buscamos a todo o momento, alternativas para distrair nossas cabeças. Umadela é apertar a campainha da casa de um amigo pra fazer uma visita. Mas somente se formos de máscara, que virou pochete de queijo, caso contrário ele não nos deixa entrar. Poderíamos também buscar uma violação das regras de isolamento, e organizar uma festa em casa, com muita gente. Nossa perpétua inclinação do desejo de violar as leis nos trouxe até aqui, socializou a humanidade. Por que mudaria o sentido de seguir assim, como estávamos até 2019? Todos querem entrar no jogo novamente, colocar em prática a listinha de planos do ano passado, que foi pra gaveta por causa da pandemia.

A Fadiga da quarentena, leva até os defensores do isolamento, se arriscarem contra as regras. Em suma, a pandemia mantém "o desejo pego pelo rabo". Esse foi o título da peça teatral, escrita por Pablo Picasso, que teve o objetivo de manifestar, com acuidade, os afetos das pessoas. Foi experimental, mas com exuberante criatividade; refletiu o turbilhão social e cultural de 1941, devido às dores e temores, provocados pela 2ª guerra mundial. Pela morosidade de nosso caminhar, nos últimos meses, o que não estamos vivendo é uma fadiga de decisão, mas sim, a falta dela. Essa fadiga, foi um termo atribuído ao psicólogo norte-americano Roy Baumeister. É o que ocorre "após um período prolongado de tomada de um grande número de decisões, e que afeta a qualidade e a própria força de vontade para executá-las".

O que nos cabe hoje, é facilitar o viver, como o fazem Barack Obama, e o criador do Facebook, Mark Zuckerberg. Eles confessaram que todos os dias usam o mesmo tipo de roupa, porque assim têm uma decisão a menos a tomar. Mas não pense que copiando os dois, você vai se tornar presidente de um país, ou de uma rede social milionária. Friedrich Nietzsche iniciou uma vida errante, em busca de um clima favorável, tanto para sua saúde, como para seu pensamento, nos deixou uma mensagem escrita nos idos de 1890: "Não somos como aqueles que chegam a formar pensamentos senão no meio dos livros - o nosso hábito é pensar ao ar livre, andando, saltando, escalando e dançando". Mudei tanto nos últimos meses, que esses dias me olhando através do espelho, pensei em voz alta. - quem é esse cara aí cruzando minha sala? Como ele entrou em mim?

Peguei minha listinha do que quero comprar em 2021, e a outra, com as atividades que desejo realizar. É a lista do ano passado, que ficou congelada como a vacina europeia. Mas em 1º de janeiro, coloco em prática, porque o ano é novo. E como o ritmo ainda é antigo, e lento, minha paciência vai necessitar de mais tempo. A leitura da lista, será o único ato ainda possível, vou começar pelos itens que posso realizar dentro de casa, assim vou me aquecendo, até o momento que abrirem as portas do paraíso.

**DIVERSIDADE RACIAL É CONDIÇÃO PARA A TRANSFORMAÇÃO SOCIAL E DIGITAL**

Marcos Pereira Feijão/Divulgação



**Mariana Ferreira dos Santos, Líder do Núcleo Porto Alegre do Grupo Mulheres do Brasil e advogada; KierJoy, Vice-Cônsul do Consulado dos Estados Unidos em Porto Alegre; Shane Christensen é o Cônsul Geral do Consulado dos Estados Unidos em Porto Alegre; Lisiane Lemos, advogada, executiva e gerente de novos negócios no Google; Sara Borelli, arquiteta e sócia do Nau Live Spaces e Camila Borelli, CEO e sócia do Nau**

**Lisiane Lemos e Silvio Almeida, expoentes da causa antirracista, estiveram em Porto Alegre contando suas atuações nas estruturas de poder em prol da diversidade.**

Dois nomes essenciais para a compressão dos movimentos antirracistas e em prol da diversidade nas organizações falaram em Porto Alegre, na noite de 14 de dezembro, para um seleto grupo de representantes movimentos sociais, empreendedores e autoridades, em evento promovido pela ODABÁ - Associação de Afroempreendedorismo e a causa da Igualdade Racial do Grupo Mulheres do Brasil - Núcleo Porto Alegre, sediado no Nau Live Spaces, bairro São Geraldo.

A Professora Lisiane Lemos, advogada, executiva e gerente de novos negócios no Google e o Professor Dr. Silvio Almeida, Jurista, consultor e advogado, contaram como suas trajetórias e atuação de destaque no mundo corporativo e jurídico contribuem para a causa, a importância da diversidade para a inovação nas empresas e comentaram casos recentes de racismo ocorridos no país e no mundo. O debate foi mediado pela Líder do Núcleo Porto Alegre do Grupo Mulheres do Brasil e advogada, Mariana Ferreira dos Santos. Apaixonada por criar coisas novas, como ela mesmo se define, Lisiane

trouxe um dado interessante sobre o processo de transformação digital nas empresas, tão falado mundo dos negócios e acelerado pela pandemia. "De todos os processos de transformação digital nas empresas, somente 16% dão certo. E por mais que a gente ache que é a tecnologia que faz a transformação digital, o fato é que o que faz diferença são as pessoas e a cultura da empresa. E cultura forte a gente constrói com diversidade", disse.

**Racismo estrutural e institucional**

Silvio Almeida completou a ideia falando da importância de se ter pessoas negras dentro dos espaços de poder para a transformação social. Autor do livro "Racismo Estrutural", ele faz questão de pontuar a diferença entre racismo estrutural e o racismo institucional. "Se o estrutura é aquele que permeia toda a sociedade, entranhado nas estruturas de poder, o Institucional é que aquele que não permite que diversos grupos étnico-raciais estejam em todas as camadas das instituições como legislativo, o judiciário, o

executivo, as reitorias das universidades e grandes corporações", explicou. Para ele, esse entendimento é essencial.

Quando perguntados sobre os casos como Jorge Floyd, nos EUA, e João Alberto, no supermercado em Porto Alegre, ambos relatam a dor que sentiram por ver mais um negro sendo morto, mas também alertam para alguns efeitos disso na sociedade.

"Precisamos de ações concretas que coloquem pessoas negras dentro dos espaços de poder, não basta postar um quadrado negro nas redes sociais. Ao mesmo tempo, esse caso de Porto Alegre fez muitas empresas se darem conta de que não possuem pessoas negras nos seus conselhos de administração, por exemplo. E algumas estão agindo em relação a isso", destacou Lisiane. Almeida ainda comentou sua participação no comitê externo antirracista criado pelo Carrefour. "Entendi que eu tinha que está lá porque minha luta é para evitar mortes e para criar anteparos para proteger a vida das pessoas".

O evento contou com patrocínio do Consulado dos Estados Unidos em Porto Alegre e Sonata Leadership Academy, além de apoio da Envente Organização de Eventos; Patuá Stúdio; JHS; Exitus; I.Con; Café da República; FL; TV Nação Preta e Reverso Comunicação Integrada.

# COMO CONSERVAR ALIMENTOS QUE SOBRAM NAS FESTAS DE FIM DE ANO?

**Acondicionar corretamente aumenta sua durabilidade e faz bem para o bolso**

As celebrações de Natal e Ano Novo são sempre sinônimos de aglomeração em família, mas neste ano nem todos poderão passar a data juntos por conta do isolamento social causado pela pandemia. No entanto, uma coisa é certa: terá muita comida na mesa e, assim como todo ano, as sobras dos alimentos devem durar para além das ceias. Segundo o estudo Fundação Getúlio Vargas (FGV) em parceria com a Embrapa e o programa Sem Desperdício da União Europeia, revelou que o Brasil joga fora, por pessoa, 42 quilos de comida por ano. Logo, em uma família, o estudo revela o desperdício de 128 quilos de alimentos por ano. O efeito causa impactos sociais, econômicos e ambientais. A produção e colheita dos alimentos afetam o campo em que foram plantados e, a partir disso, no momento em que a comida é desperdiçada, tal dano ambiental foi causado em vão. Além da perda de dinheiro investido. Para reduzir a quantidade de comida que

vai parar no lixo depois das festas de fim de ano, o ideal é reutilizar os alimentos para criar outros pratos e garantir o almoço da semana toda. Para que isso seja possível é preciso manter tudo bem refrigerado e acondicionado em embalagens plásticas. Desta forma, a comida será conservada e sua durabilidade aumentará consideravelmente.

## Como conservar

Alimentos assados, cozidos e fritos podem ser congelados. O ideal é refrigerar as sobras das refeições em pequenas porções individuais. Além disso, é relevante escolher o recipiente correto, já que as embalagens adequadas influenciam na durabilidade dos produtos. A diretora de Comércio Exterior e Marketing da Alpfilm, Alessandra Zambaldi, informa que para congelar alimentos, o mais indicado é utilizar sacos plásticos herméticos que impedem a entrada de ar e previnem a contaminação por fungos e bactérias.

"Um fator determinante para garantir maior durabilidade dos alimentos na geladeira é escolher adequadamente os recipientes que serão utilizados. O ideal é fazer uso de re-

ipientes para conservar o alimento e vedar com tampa ou caso não houver, com embalagens plásticas, como o plástico filme PVC AlpfilmProtect, material com micropartículas de prata com propriedade bactericida e fungicida. Assim, além de não ocorrer absorção de umidade, a embalagem também impedirá a entrada de bactérias e fungos. A proteção é ainda mais relevante por conta da pandemia em que estamos vivendo, pois este produto também possui capacidade de inativar o novo coronavírus", conta a diretora. Além disso, o uso de etiquetas nas embalagens facilitam a diferenciação dos alimentos. A identificação traz maior praticidade na hora de retirar o alimento do congelador. A diretora indica que seja anotado o prazo de validade para certificar-se de consumi-lo em bom estado. Outra dica é que, apesar do que muitas pessoas acreditam, não é necessário esperar que o alimento esfrie para inserir no congelador. "Esperar a comida esfriar para congelá-la pode reduzir o tempo consumo e isso acontece porque, quando em temperatura ambiente, o alimento fica mais exposto à contaminação por fungos e bactérias. Por isso, o ideal é

não aguardar mais que duas horas para levar o prato ao freezer", explica. Recongelar o alimento também não é indicado: depois de descongelar um alimento, não o leve de volta ao freezer. A diretora afirma que quando em contato com o ar em temperatura ambiente, o nível de proliferação de micro-organismos aumenta. Desse

modo, quando recongelada, a comida possuirá uma carga microbiana muito maior, podendo causar intoxicações alimentares após o consumo. Evitar o desperdício de alimentos, além de ser a opção mais inteligente e econômica, também contribui para o meio ambiente com o uso consciente dos recursos naturais e maior sustentabilidade.



EQUIPAMENTOS  
MÉDICO-HOSPITALARES,  
ODONTOLÓGICOS,  
LABORATORIAIS E ESTÉTICAS.

**RTMED**

## VENDA E SUPORTE TÉCNICO

Oferecemos o que há de melhor em serviços e equipamentos para sua empresa.



AV. SÃO PAULO, Nº 636 - CONJ. 202  
BAIRRO SÃO GERALDO CEP 90.230-160  
FONE: (51) 3388.4694 / (51) 98475.1471

**Floresta** JORNAL

## BOAS FESTAS!

Vamos renovar a fé no amanhã. Uma nova aurora cheia de realizações, com esperança e dias mais brilhantes. Feliz Natal. E um maravilhoso 2021 a todos os amigos do Jornal Floresta.

**DEZEMBRO LARANJA****CÂNCER DE PELE: PREVENÇÃO E CUIDADOS DESDE A INFÂNCIA**

Divulgação



*Segundo especialista, bebês a partir de seis meses já podem utilizar protetor solar específicos para essa faixa etária.*

Mesmo com as normas de segurança e distanciamento social por conta da pandemia da Covid-19, a chegada do verão faz com que as pessoas procurem ainda mais passeios ao ar livre e com eles, a exposição aos raios ultravioletas aumenta. Diante deste cenário, o último mês do ano carrega a importante missão de reforçar a prevenção ao câncer de pele, chamando a atenção para o movimento Dezembro Laranja. Dados do Instituto Nacional do Câncer (INCA), apontam que o câncer de pele

corresponde a 27% de todos os tumores malignos no país. "As pessoas devem se atentar ao aparecimento de qualquer "sinal" ou "pinta" nova, além de alguma mudança em sinais preexistentes, como alteração de cor, tamanho e textura, pois podem ser um câncer de pele", destaca a dermatologista membro da plataforma Doctoralia, Carolina Gasperin.

**Como a doença se manifesta**

A doença pode se manifestar

de 3 formas: carcinoma basocelular, carcinoma espinocelular (não-melanomas) e o mais grave deles, o melanoma. O carcinoma basocelular, mais frequente na população brasileira, costuma apresentar áreas com protuberância, com borda mais elevada e cor mais avermelhada, com pequenos vasos de sangue. Já o carcinoma espinocelular, segundo mais frequente, porém, mais agressivo que o basocelular, tem como característica sinais com aparência endurecida, uma úlcera que lembra um machucado,

que não cicatriza. O melanoma, tipo mais grave da doença, também pode ser causado, além da exposição solar, por fatores genéticos. Portanto, apesar de ser mais comum em adultos, a doença pode afetar recém-nascido, criança, jovem, adulto ou idoso. E mesmo com maior incidência em pessoas de pele branca, todos precisam se prevenir. "A partir dos seis meses de idade, os bebês já

podem utilizar filtro solar. Em geral, o fator de proteção indicado é sempre acima de FPS 30", ressalta Carolina. Outro importante ponto é em relação a utilização de maquiagens e roupas com fator de proteção, que podem proporcionar a falsa impressão de segurança. A dermatologista explica que elas são ótimas aliadas na proteção solar, porém, não podem substituir os filtros.



*Além da atenção aos sinais, que pode culminar em um diagnóstico precoce, o cuidado durante a exposição solar é o melhor caminho. Confira as principais dicas para um contato seguro com o sol:*

- Limitar a exposição à radiação ultravioleta: uma forma de limitar a exposição à radiação ultravioleta é evitar a exposição prolongada diretamente à luz solar, especialmente entre às 10h e 16h, quando a luz UV é mais intensa.
- Usar roupas adequadas: as roupas fornecem diferentes níveis de proteção contra a radiação ultravioleta (UV), por exemplo, camisas de mangas compridas, calças compridas ou saias longas oferecem mais proteção, as cores escuras também protegem mais do que as cores claras. Entretanto é importante estar ciente que apenas se cobrir não bloqueia toda a radiação ultravioleta, se a luz passa através de um tecido, a radiação UV também passará.
- Usar protetor solar: use protetores solares e labiais em áreas de pele expostas ao sol, especialmente entre às 10h e 16h e de preferência com fatores de proteção solar (FPS) 30 ou mais. O uso do protetor solar é recomendado, inclusive em dias nublados ou encobertos, pois a radiação UV está presente. Entretanto, para garantir a proteção contínua, os filtros solares devem ser reaplicados, de acordo com as instruções da embalagem.
- Usar óculos de sol: óculos com capacidade de bloquear a radiação UV, de pelo menos 99%, oferecem a melhor proteção para os olhos e para as pálpebras.
- Evitar o bronzeamento artificial: muitas pessoas acreditam que os raios UV das câmaras de bronzeamento são inofensivos, mas isso não é uma verdade. As lâmpadas de bronzeamento que fornecem os raios ultravioleta podem, a longo prazo, provocar danos à pele e ainda contribuir para o desenvolvimento de um câncer de pele.

**PAPAI NOÉIS DESCEM DE RAPEL NO NATAL DO PRESIDENTE VARGAS**

Fotos: Cristine Rochol/PMPA



Papai Noel alegra o Natal de crianças internadas no Hospital Materno Infantil Presidente Vargas

**Hospital no bairro Independência é referência no atendimento pediátrico na capital gaúcha**

O presente de Natal chegou de modo inusitado para alegrar as crianças internadas no Hospital Materno Infantil Presidente Vargas (HMIPV). O tradicional trenó deu lugar a cordas de rapel que auxiliaram dois papais noéis na descida do prédio de 13 andares, na tarde da quinta-feira, 17. Após a descida, acompanhada por olhares atentos de funcionários e passantes da rua Garibaldi, os bons velhinhos distribuíram brinquedos e sorrisos a 25 crianças atendidas na pediatria e nas UTIs neonatal e pediátrica. Ao som de acordeon, os olhares se dividiam entre a emoção dos presentes e o personagem natalino.

A festa foi organizada pela pedagoga Juliana Pierdona, da unidade de internação pediátrica do HMIPV. "Além dos presentes que as crianças receberam, a ideia é renovar esperanças, sonhar novos sonhos e agradecer, pois esse é o verdadeiro espírito de Natal, é estar junto das pessoas que amamos, é união, amor e partilha", diz Juliana. Instituição que atende exclusivamente pelo Sistema Único de Saúde, o HMIPV é administrado pela Secretaria Municipal de Saúde. Constitui-se de três blocos que abrigam assistência hospitalar, serviços de apoio estruturais, manutenção e oficinas, serviços ambulatoriais e administrativos e funciona na avenida Independência, 661.

# MANIFESTAÇÕES DE PRAGAS URBANAS AUMENTAM NO VERÃO

*Principalmente nas grandes capitais, onde a estrutura urbana é precária, a proliferação de lixo e restos de comida, podem atrair pragas, como o mosquito, escorpiões e roedores*

Com a chegada do verão, as chuvas torrenciais e as altas temperaturas, frequentes até o mês de março, são variantes que impactam diretamente a vida urbana. Porém, estes índices também trazem outra característica: a incidência de pragas urbanas. Os meses mais quentes vêm exigindo, cada vez mais, cuidados em relação às infestações e atenção da população no controle, principalmente, do mosquito *Aedes aegypti*, de escorpiões e roedores. Fernando Bernardini, biólogo e gerente de Desenvolvimento de Produtos da unidade de Environmental Science da Bayer, explica quais são os principais problemas que os brasileiros podem enfrentar nesta época e as dicas de como lidar com as pragas para manter a saúde da família e de toda a comunidade.

"A população deve estar atenta, principalmente, a três pragas de alta incidência nesta época do ano: ao mosquito *Aedes aegypti*, aos roedores e aos escorpiões. Estes animais entram nas casas quando encontram um ambiente propício, em que haja os chamados "4As": água, alimento, acesso e abrigo. Para evitar que isso ocorra, às vezes, é preciso mudar alguns hábitos. Por exemplo, lavar sempre a louça, não deixar água à vista, guardar os alimentos na geladeira ou em recipientes fechados e nunca acumular lixo", ressalta Fernando Bernardini.

## Roedores

As chuvas fortes, que são muito comuns neste período, são agravadas pela grande proliferação de roedores nas cidades, principais responsáveis pela transmissão da leptospirose, por meio da urina contaminada pela bactéria leptospira. Os ratos são uma das pragas urbanas mais comuns e qualquer casa é suscetível à visita indesejada destes animais. "A população tem um importante papel no controle de roedores. Já que as casas são locais propícios para que façam seus ninhos. As pessoas devem estar atentas ao encontrar ratos durante o dia, porque, como eles são animais

de hábitos noturnos, isso não é comum. Então, se acontecer, este já é um sinal de que a infestação está maior do que deveria", reforça Fernando.

Para evitar a presença destes animais é importante manter os ambientes limpos e livres de entulhos, além disso, dentro de casa é fundamental armazenar o lixo em lixeiras fechadas. "Ao colocar os sacos de lixo para fora, por exemplo, tente fazer isso perto da hora do caminhão de coleta passar, a fim de deixá-los expostos na rua o menor tempo possível, pois o acúmulo de lixo em vias públicas acaba atraindo a presença de roedores", ressalta o especialista.

Além disso, a desinsetização é muito importante. Esta medida pode ser utilizada por meio de métodos mecânicos, biológicos ou químicos, porém, devido a maior segurança e eficácia, o método de desratização mais usado é o químico. As iscas raticidas devem ser dispostas nos pontos de circulação dos roedores, como nos cantos de paredes e na entrada de tocas, onde há presença de fezes e roeduras.

## Mosquito *Aedes Aegypti*

Os casos de doenças transmitidas pelos mosquitos são bastante comuns, porém os números da dengue são surpreendentes: apenas este ano mais de 1 milhão de pessoas sofreram com a doença. Segundo o Ministério da Saúde, os locais com as maiores taxas de incidência são: Paraná, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul e Distrito Federal.

Neste cenário, algumas ações são importantes para impedir a criação de novos criadouros, e consequentemente, a presença destes insetos nas residências, dentre as principais medidas estão: evitar acúmulo de objetos que possam reter água parada e fresca; aparar os jardins e reduzir o volume dos arbustos, o que favorece a circulação de ar. Outra atitude que ajuda no combate aos mosquitos é a instalação de telas mosquiteiras nas janelas e portas ou, então, deixá-las fechadas, principalmente no final da tarde e ao

anoitecer. "Quando entra em nossas casas, o mosquito *Aedes aegypti* costuma ficar em ambientes baixos e sem exposição solar, como atrás de móveis, de portas, de cortinas e embaixo da mesa. Sabendo disso, são nesses locais que devem ser aplicados os inseticidas adequados ou verificar se a dedetização está sendo feita de forma correta", comenta Fernando.

## Escorpiões

Cidades brasileiras que apresentam altas temperaturas constantemente costumam sofrer com infestações de escorpiões no verão. Isto porque, estes animais saem do abrigo para realizar a reprodução e procurar novos ninhos e, nesta transição, ocorrem os piores casos. O aumento destas ocorrências é resultado direto da ação do homem no meio ambiente, como a construção desordenada e o descarte inadequado de lixo, especialmente de material de construção. Isso significa que locais nestas condições, ou seja, com muito lixo e entulho de obra, contribuem com a proliferação de escorpiões. "A composição química do veneno do escorpião é altamente tóxica, e, por isso, é considerado um dos mais perigosos. Uma característica essencial desta espécie é a partenogênese, um tipo de reprodução sem a presença de um macho - que pode chegar até 50 filhotes por ano", completa Fernando. Estas pragas são predadores ativos e suas principais presas são as baratas, cupins, grilos e aranhas de pequeno porte. Desta forma, fala-se muito sobre a importância de manter infestações de baratas sob controle, com desinsetizações constantes, e manter as áreas limpas, sem restos de comida.

"Além da manutenção e higienização dos ambientes, a escolha de um produto adequado para o controle do escorpião é essencial. Quando identificada a presença desses animais, uma empresa de controle de pragas especializada deve ser chamada. A Bayer possui um Programa de Proteção em parceria com controladoras de pragas selecionadas, que oferece o melhor serviço para o consumidor", finaliza Fernando. Para conferir mais dicas e informações sobre o controle de pragas urbanas, acesse: <https://www.bayer.com.br>.



## CASA DE TEATRO LANÇA O PROGRAMA + ARTE: AMIGOS DA CASA

*Contribuições financeiras possibilitarão bolsas integrais e parciais*

Em um momento em que se faz necessária a continuação de estudos na arte a Casa de Teatro de Porto Alegre, localizada na Av. Cristóvão Colombo, 400, inaugura o "PROGRAMA +ARTE: Amigos da Casa". O programa prevê ações de contribuição financeira de pessoas físicas e jurídicas, para alavancar bolsas integrais e parciais, com intuito de possibilitar que alunos e alunas que procuram diariamente a Escola possam concretizar seus projetos de se tornarem artistas. A ação também cria a possibilidade de contribuição através do "Amigos da Casa", para que a Casa de Teatro - referência de fomento à arte - siga com seus projetos em formar profissionais das artes cênicas, atrizes, atores de teatro TV e cinema, performers, diretoras e diretores, despertando ainda habilidades para as áreas da criação artística em iluminação, composição sonora, dramaturgia e produção cultural.

Há alguns anos, além de disponibilizar bolsas integrais para alunos de baixa renda a Casa vem realizando um movimento para oferecer descontos, maior número de parcelas, até bolsas parciais. Os alunos também têm a possibilidade de fazer monitorias, acompanhando professores em aulas, na produção, direção, cenografia e figurinos dos espetáculos, os quais recebem atestado com a carga horária realizada, exercitando dinâmicas que dizem respeito ao fazer teatral. Segundo a direção da Casa o projeto pretende bem mais que isso, começando pelos círculos menores de colaboração coletiva e ampliando essas ações. A ideia é viabilizar uma maneira de seguir em frente e manter todos os cursos em andamento.

Qualquer pessoa pode contribuir, mesmo que não tenha relação alguma com a profissão, mas que se sensibiliza com a situação da arte cênica. Os alunos contemplados por esse programa serão selecionados através de cartas de intenção e entrevistas, comprometendo-se com uma série de condutas e procedimentos de disponibilidade, assiduidade e responsabilidade com o curso que frequentarão. Caso não cumpram com os acordos estabelecidos, a equipe pedagógica se encarregará de substituir por suplentes, no intuito de fazer valer o investimento. Pode-se também escolher a quem contemplar, indicando alguma pessoa conhecida, ou se informar na secretaria da Escola quem tem interesse em frequentar nossos cursos por meio deste programa.

Para contribuir, é possível doar valores únicos, valores mensais, ou doar valores dos cursos, de acordo com a disponibilidade da pessoa. O "Amigos da Casa" também terá vantagens especiais de fidelidade em ingressos de peças, eventos e exibições on-line de cursos e descontos em cursos da Casa. Mais informações no site [www.casadeteatro.com.br](http://www.casadeteatro.com.br) ou pelos contatos: [contato@casadeteatro.com.br](mailto:contato@casadeteatro.com.br) ou WhatsApp 51 9 9255 8175.

## FESTA DE RÉVEILLON É CANCELADA EM PORTO ALEGRE

A prefeitura definiu que não irá realizar a tradicional Festa da Virada, que nos últimos dois anos ocorreu na Orla Moacyr Scliar. A decisão de cancelar o evento é devido à necessidade de se manter o distanciamento social em razão da pandemia de coronavírus. O secretário Municipal da Cultura, Luciano Alabarse, destaca que a decisão tem o objetivo de proteger vidas. "Queríamos estar comunicando a realização de uma grande festa, mas a realidade é que vivemos uma grave pandemia, que segue tirando vidas. O momento não nos permite promover aglomerações", diz.

# A TELESOM

A mais de 15 anos no mercado, a Telesom Porto Alegre atua também nas regiões de Camaquã, Taquara e Osório, sempre fazendo parte da cidade e a diferença na vida de nossos pacientes.

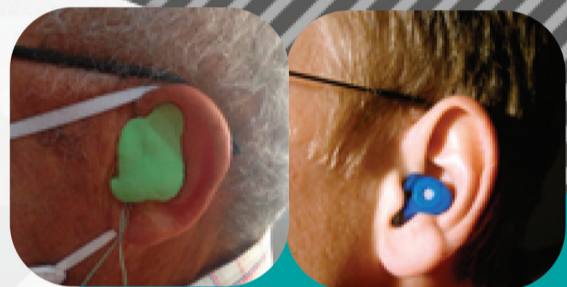
O atendimento é realizado com fonoaudiólogos especializados na área da saúde auditiva. E além do atendimento direto na clínica, trabalhamos com atendimento domiciliar, trazendo conforto e atenção a nossos pacientes.

Trabalhamos com toda a adaptação de nossos pacientes ao aderir seu aparelho, para trazer o maior conforto e experiência com seu aasi.



Adaptação de pacientes

Trabalhamos com toda adaptação do paciente ao aparelho auditivo, desde o processo de compra e escolha do aparelho.



A adaptação do cliente vai desde o exame, até a confecção de moldes que encaixam no aparelho, podem ser de acrílico ou silicone. Também trabalhamos com protetores auditivos, que suavizam ruídos e amenizam desconfortos acústicos.

Protetores e Moldes

Teste grátis um aparelho auditivo



Oticon Dynamo



Oticon OPN



Oticon RIA ITC



Rexton Sterling ITC

Solicite sua audiometria grátis e teste também o aparelho grátis por 7 dias. São diversos modelos e nossos especialistas estão prontos para te auxiliar respeitando todas as normas de segurança.

**AGENDE UM TESTE GRÁTIS**  
(51) 3022-5454 | (51) 3024-5454 | (51) 3062-5454

AV. INDEPENDÊNCIA, 897  
INDEPENDÊNCIA - PORTO ALEGRE RS

@TELESOMPORTOALEGRE

 **telesom**  
aparelhos auditivos

VEJA MAIS EM NOSSO SITE: <http://telesom.com.br/portoalegre/>