

☆ DESTAQUE

“Seo” Antônio, o jardineiro fiel

Natural de Canoinhas, região do Planalto Norte de Santa Catarina, o jardineiro “Seo” Antônio Alves Gonçalves (foto), de 60 anos, é um dos personagens mais conhecidos pelos servidores da Assembleia Legislativa do Paraná. Isso porque há quase 15 anos ele é o responsável por deixar os jardins da Casa sempre em impecável estado. “Seo” Antônio, como é mais conhecido entre os funcionários, cuida praticamente sozinho de cada canteiro da Assembleia. De segunda a sexta ele se dedica a manter a grama cortada, as plantas podadas e as flores bem cuidadas para tudo ficar perfeito. “Cuido de tudo sempre com muita dedicação para nada ficar bagunçado ou sujo. Às vezes, quando o serviço é pesado, peço ajuda. Mas quase sempre faço tudo sozinho e com muito gosto. Até porque um espaço tão bonito como é essa Assembleia não pode ficar de qualquer jeito”, diz. “Seo” Antônio começou a trabalhar na Assembleia em 2001. Antes, a empresa de jardinagem na qual trabalhava realizava trabalhos na montadora Renault, em São José dos Pinhais. “Teve um dia em que eu vim trabalhar aqui pela empresa e fui ficando. Hoje são quase 15 anos aqui na Casa e gosto muito de trabalhar neste lugar, que eu hoje eu chamo de minha segunda casa”, se orgulha. “Seo” Antônio agora se prepara para deixar os jardins da ALEP prontos para a primavera. “Não tem época mais bonita aqui na Assembleia. As flores ficam lindas e dá um colorido maravilhoso”, ressalta.



Foto: Pedro de Oliveira

POR DENTRO

Dr. Batista ensina como ter uma vida mais saudável



Foto: Pedro de Oliveira



DICAS DO DEPUTADO E MÉDICO DR. BATISTA

- Procure ter uma alimentação variada, rica em fibras, com preferência para verduras, legumes, frutas e cereais
- Pratique algum tipo de atividade física, regular e constante.
- Faça a ingestão de dois litros de água por dia, começando com dois copos pela manhã, em jejum.
- Utilize pimentas (dedo-de-moça e malagueta) na alimentação. Elas têm o poder de ativar o metabolismo e a circulação do sangue, ajudando na produção de adrenalina, noradrenalina e de endorfinas, auxiliares eficientes no combate à depressão, por exemplo.

- Tome água antes e durante a ingestão de bebidas alcoólicas, para evitar a desidratação.
- Troque frituras por assados e cozidos.
- Procure cultivar hábitos de higiene, dando especial atenção às mãos, lavando-as cuidadosamente após o uso do banheiro, depois de manipular substâncias tóxicas, lixo, objetos sujos ou executar outras tarefas que impliquem contato com possíveis agentes de contaminação.
- Caminhe dez minutos após as refeições.
- Substitua, sempre que possível, o papel higiênico por água e sabão.
- Beba café em pequenas quantidades, ao longo do dia.

Ações preventivas para a melhoria da qualidade de vida. Este foi o tema da palestra ministrada pelo deputado Dr. Batista aos funcionários da Assembleia Legislativa. Durante pouco mais de duas horas o parlamentar, que é especialista em cirurgias do aparelho digestivo e ex-professor de cursinhos, passou para o público de forma bem humorada, dicas de higiene e de mudanças de hábitos alimentares. Também abordou a importância da prática regular de exercícios, e alertou para os riscos da automedicação. “Um paciente hidratado, bem alimentado, com a prática de exercícios físicos, praticamente não vai ficar doente. E quando ficar doente, fica fácil de tratar, pois esse paciente tem a imunidade muito mais alta. A baixa imunidade, ao contrário, é uma das preocupações da classe médica, porque leva à automedicação e esse é um grande erro cometido

pelas pessoas”, ressaltou Dr. Batista.

O deputado também desmistificou algumas crenças. “Tem muita gente que diz que feijão com arroz engorda, que é muito calórico. Se comer na quantidade certa, é uma combinação riquíssima em vitaminas. E tem que beber muita água. Pelo menos dois litros por dia. Nada de refrigerante normal ou diet. Refrigerante é uma bebida vazia do ponto de vista nutricional”, alertou.

Dr. Batista exibiu filme sobre procedimento cirúrgico para retirada de tumor maligno do intestino e mostrou fotos de enfermidades atendidas por ele ao longo dos anos, na Santa Casa de Maringá. A palestra faz parte da política de valorização dos servidores implementada pela Mesa Executiva.



NÃO PERCA O CURSO DE TÉCNICA LEGISLATIVA

Ministrante:

TAIS SERAFIM SOUZA DA COSTA

Trabalha na Diretoria de Assistência ao Plenário, com experiência de 8 anos no Parlamento estadual, advogada e técnica revisora da Coordenadoria de Autografia da DAP. Com certificação da Escola de Governo em diversos cursos sobre técnica jurídica e legislativa, atua sob supervisão do diretor **JUAREZ VILLELA FILHO**, servidor da Alep desde 1997, advogado, com ênfase em Direito Público.

Objetivo:

- Capacitar servidores do Legislativo a respeito do português jurídico.
- Informar regras de formatação de requerimentos e projetos de lei e todas as proposições, bem como seus requisitos de admissibilidade.
- Recomendar obediência à Lei Complementar nº 176, de 11 de julho de 2014, e à Lei Complementar Federal nº 95, de 26 de fevereiro de 1998, que disciplinam o tema.
- Apresentar aspectos formais e visuais dos documentos da Alep.
- Divulgar a forma correta da grafia de entes públicos.

Público:

Todos os servidores do legislativo, em especial a assessoria dos deputados.

Data: 1º de outubro | **Horário:** 9 horas

Local: Plenarinho

Inscrições: www.alep.pr.gov.br/escola_do_legislativo



Acontece na semana:

Segunda-feira (28/09)

- **13h30:** Auditório Legislativo – reunião extraordinária da CCJ.
- **13h45:** Sala das Comissões – reunião da Frente Parlamentar em Apoio à Cadeia Produtiva do Leite.
- **14h30:** Sessão Plenária - Grande Expediente: Antonio Vieira Martins, presidente do Sindicato dos Frentistas de Cascavel, sobre o projeto de lei nº 7/2015.
- **17h30:** Sala de reuniões anexa ao Plenário – reunião da Comissão de Educação.
- **18 horas:** Plenário – Sessão solene alusiva aos 162 anos da Polícia Civil do Paraná.

Terça-feira (29/09)

- **11 horas:** Sala das Comissões – aud. pública sobre a Saúde Mental do Policial/SETEMBRO AMARELO – Mês de Prevenção ao Suicídio.
- **13h30:** Sala das Comissões – reunião ordinária da CCJ.
- **14h30:** Sessão Plenária.
- **17 horas:** Sala das Comissões – reunião da Com. de Defesa do Consumidor.

Quarta-feira (30/09)

- **13h30:** Sala de reuniões anexa ao Plenário – reunião da Com. de Finanças.
- **14h30:** Sessão Plenária.

Quinta-feira (1º/10)

- **14 horas:** Plenarinho – Palestra para lideranças empresariais.
- **19 horas:** Plenário – Sessão solene em comemoração ao Dia Nacional e Internacional do Idoso.



Siga a Alep nas redes sociais:

 /assembleialegislativapr

 /legislativopr

 /legislativopr

 /tvsinalasembleiapr

 /tvsinalasembleiapr

GIRO PELA ASSEMBLEIA



Um olá da equipe do Serviço de Som!

Esse informativo é produzido pela Diretoria de Comunicação da Alep.

Participe mandando sua sugestão, foto e novas ideias para direcaodecomunicacao@alep.pr.gov.br