

## ☆ DESTAQUE

### Dicas para um verão tranquilo, segundo o clínico geral Jackson Baduy, coordenador do Serviço Médico da ALEP:

 Ingerir muita água, no mínimo um litro por dia em clima e condições amenas, e dois litros em temperaturas mais altas e situações de maior movimento.

 Alimentação saudável, com grelhados, legumes, verduras e frutas, privilegiando preparos que reduzam o teor de gordura.

 Utilização de roupas leves e confortáveis, de tecidos porosos que permitam a liberação do calor e do suor do corpo.

 Moderação no consumo de bebidas alcoólicas, como fator de segurança no trânsito e de um modo geral.

 Uso permanente do filtro solar, pois a incidência do câncer de pele vem aumentando no país.

 Não esquecer das medidas de combate à dengue, pois é no verão que os ovos do *aedes aegypti* eclodem, este ano com as agravantes da *chikungunya* e da *zika*. É recomendável o uso de repelentes, principalmente ao ar livre.

 Cuidar com a alimentação fora de casa, principalmente quando se tratar de ostras, caranguejo, frutos do mar em geral e maionese.

 Respeitar as horas de sono às quais o organismo está acostumado (geralmente entre 6 e 8 horas).

 Prática de exercícios ao ar livre sem exageros, até no máximo às 10 horas, ou no final da tarde, quando a temperatura é mais baixa, atentando para o fato de que a atividade física exige acompanhamento especializado, preparo e disciplina. Nada de bancar o "atleta de verão", candidatando-se a problemas cardiovasculares.



## POR DENTRO

### CONFIRA NA TV ASSEMBLEIA

#### Política & Viola



Foto: Pedro de Oliveira

O deputado e presidente da Assembleia Legislativa Ademar Traiano é o convidado da vez no programa "Política & Viola". O programa comandado por Willian & Renan recebe a dupla sertaneja nacional Edson & Hudson. Durante o programa, o deputado Traiano falou sobre sua vida, família, trajetória política e relembrou grandes sucessos sertanejos com a dupla Edson e Hudson. **O programa vai ao ar no sábado às 21h30, com reprise às quintas-feiras, às 21h30, e aos domingos, meio-dia.** A TV Assembleia pode ser assistida no canal 16 da Net e pelo site da Alep.

#### Geração Atitude



Foto: Naili Gots

O projeto de Lei apresentado pela estudante de Cianorte, Ingrid Ribeiro Serafim (16 anos), foi escolhido pela Mesa Diretora da Assembleia para virar Lei, após ser analisado pelas comissões da Casa. A proposta da aluna pretende transformar o "Geração Atitude" em um programa estadual e anual. O anúncio foi feito pelo presidente Ademar Traiano, durante a gravação do Programa de TV "Geração Atitude". A iniciativa busca despertar o interesse dos jovens para temas como Cidadania, Democracia e Política. A gravação teve a participação de artistas paranaenses, deputados e representantes do MP, TJ e Governo do Paraná. **O Programa vai ao ar neste sábado às 21h.**

## 5% É O QUE PRECISAMOS

Organize seu tempo e tenha qualidade de vida.

Por: Marcos Mottin – Diretor Academia Hype



Para estar bem condicionado e manter o percentual de gordura em níveis saudáveis, devemos reservar de 6 a 8 horas da semana para praticar atividades físicas. Essa rotina irá proporcionar um salto em sua qualidade de vida aumentando sua saúde e autoestima.

Quantas vezes você já quis se aventurar subindo uma montanha, surfando ou praticando com qualidade, seu esporte ou lazer preferido? Ou mesmo, quantas vezes você quis ter pique para cuidar de filhos ou enfrentar jornadas de trabalho intensas?

Se seu corpo não for estimulado por práticas de atividades físicas periódicas, a possibilidade de sérios problemas de saúde, níveis altos de stress e até mesmo a depressão e uso de medicamentos aumentará. Tudo isso pode ser prevenido com atividade física e um bom controle da alimentação.

Prometa a você mesmo que das 168 horas semanais você irá disponibilizar 8 horas para sua sessão de treinos e cuidados pessoais, considere 5% da sua semana para isso e você notará a diferença nos resultados constantemente, e não se preocupe, também existem pausas e treinamentos regenerativos que não sobrecarregam sua coluna e articulações. Dê atenção a sua alimentação e tenha boas horas de sono.

Experimente cuidar da sua saúde durante todas as estações do ano, respeitando momentos frios e quentes. Faça isso e além de ser uma pessoa mais ativa, você será sem dúvida uma pessoa mais feliz!

\* Servidores da Alep tem desconto na Academia Hype.



## Acontece na semana:

### Segunda-feira (23/11)

- **9 horas:** Seminário sobre Turismo Religioso.
- **14h30:** Sessão Plenária. Grande Expediente: Claudir dos Santos – presidente do Sindicato dos Trabalhadores nas Indústrias da Madeira e do Mobiliário de Quedas do Iguaçu.
- **18 horas:** Sessão Solene em Comemoração à Data Nacional da Consciência Negra e pelos 320 anos da Imortalidade de Zumbi dos Palmares.

### Terça-feira (24/11)

- **9 horas:** audiência pública alusiva ao Ano Internacional dos Solos.
- **10 horas:** Audiência pública sobre a possibilidade de fornecimento da fosfoetanolamina.
- **10 horas:** reunião do Bloco Parlamentar Municipalista
- **13h30:** Reunião ordinária da CCJ
- **14h30:** Sessão Plenária.
- **17 horas:** Reunião da Comissão de Defesa dos Direitos da Juventude.
- **18 horas:** III Prêmio Gestor Público e encerramento do Expoarte.

### Quarta-feira (25/11)

- **9 horas:** Audiência pública sobre a Terceirização do Sistema Prisional Estadual.
- **14 horas:** Reunião ordinária da Comissão de Finanças.
- **14h30:** Sessão Plenária.
- **18 horas:** Sessão Solene em homenagem aos 20 anos do Programa de Pós-Graduação em Tecnologia da UTFPR e 10 da UTFPR.

### Quinta-feira (26/11)

- **18 horas:** Sessão Solene dos 40 Anos do NPOR 1975.

### Sexta-feira (27/11)

- **10 horas:** Sessão Solene em homenagem ao Dia do Biomédico.



## CURSO SOBRE A LEI DE ACESSO À INFORMAÇÃO

Através de convênio com a Escola de Governo do Estado do Paraná, a Assembleia Legislativa oferecerá na semana que vem um curso sobre a Lei de Acesso à Informação – LAI. O evento está agendado para a próxima sexta-feira (27), no período das 8h30 às 12h30, na sede da Escola de Governo, no Palácio das Araucárias – Centro Cívico, e será ministrado por Anne Jaqueline Mosca, da Controladoria Geral do Estado. Os servidores interessados em participar podem se inscrever na Diretoria de Pessoal da Casa, com Gisele Pacheco Batista, ou através do ramal 4215.

Foto: Pedro de Oliveira

## GIRO PELA ASSEMBLEIA



Um "OLÁ" da equipe da Diretoria de Apoio Técnico!

Esse informativo é produzido pela Diretoria de Comunicação da Alep.

Participe mandando sua sugestão, foto e novas ideias para [direcaodecomunicacao@alep.pr.gov.br](mailto:direcaodecomunicacao@alep.pr.gov.br)