

Lugar de viver
a graduação

Escolha uma graduação feita para conectar propósito, conhecimento e prática.

Inscrições abertas!

uni lasalle RS

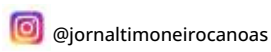
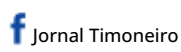
50 anos de vidas

Jornal

o timoneiro

Coragem para informar. Desde 29 de julho de 1966.

Canoas, 17 a 23 de outubro de 2025. Edição nº 3.196.



OT ESPORTES

SKATE

Atletas de Canoas conquistam ouro no Mundial e na Copa América de Taekwondo



Pág. 16

POR QUE ?

quem compra na Garimpos sempre volta?

CONDIÇÕES IMBATÍVEIS

Volta pelas facilidades ofertadas, como Uber ou estacionamento de graça, ou por poder fazer crediário no cartão e não necessitar de cartão de crédito.

Garimpos

Joalheria e Ótica

quem compra sempre volta!

GALERIA SÃO LUIZ LOJA 03

Av. Victor Barreto nº 2750

Calçadão de Canoas

(51) 34721470 | whatsapp 51 98254-9015

"ACELERA PRONTO SOCORRO"

Prefeito anuncia retomada das obras do HPSC com ritmo acelerado e projeto mais completo

Vanderlei Dutra/OT



Após liberação de R\$ 30 milhões por parte da Caixa, o prefeito Airton Souza anunciou a retomada das obras que ele chamou de "acelera Pronto Socorro", com novo prazo de conclusão de mais dez meses. **Página 2.**

Vanessa Vargas

INVENTA MODA

P.12

Marcas gaúchas apresentam Verão 26.

Vanderlei Dutra

+ SAÚDE

P.4

HPSC tem novo prazo para ficar pronto: final de 2026.

Soraia Hütten

COLUNA SOCIAL

P.11

A LIGA Feminina de Combate ao Câncer de Canoas realizou a tradicional Caminhada Rosa.

Cristiane Souza

EDUQUE SEU DINHEIRO

P.15

Como a sabedoria dos estoicos pode transformar sua relação com o dinheiro?

PARTIU FUTURO RECONSTRUÇÃO

Canoenses viajam para intercâmbio na Espanha

Pág. 8.

METANOL

Fiscalização integrada apreende bebidas irregulares em bares

Pág. 6.



IMUNIZAÇÃO

Canoas realiza Dia D de vacinação neste sábado, 18 de outubro

Pág. 2.

SAÚDE

Prefeito anuncia retomada das obras do HPSC em ritmo mais acelerado

O novo Hospital de Pronto Socorro de Canoas (HPSC) está novamente com as obras de reconstrução em ritmo intenso após a aprovação, pela Caixa, dos projetos de reformas do primeiro e do segundo pavimento. Os trabalhos foram intensificados a partir de segunda-feira, 13, com a ampliação de equipes e aumento gradual no número de trabalhadores. A previsão de entrega do novo HPSC é para o segundo semestre de 2026.

As obras contemplam a reforma do primeiro pavimento, que foi completamente destruído pela enchente de 2024, e melhorias no segundo pavimento, incluindo o telhado do hospital, que receberá novas placas fotovoltaicas para geração de energia elétrica. Os trabalhos no primeiro pavimento, que já estavam ocorrendo, foram intensificados com a aprovação dos projetos da obra pela Caixa, e a Prefeitura de Canoas está formatando a licitação para o projeto executivo e as obras do segundo pavimento e telhado. Além

disso, a compra dos novos equipamentos para a operação do hospital está em fase de orçamentação na Secretaria Municipal da Saúde.

O orçamento total aprovado pela Caixa para as obras dos dois pavimentos é de R\$ 29.130.867,36, com recursos do governo federal. Para as obras do primeiro pavimento, que já estavam ocorrendo, o repasse será de R\$ 18.992.450,78. Os trabalhos no espaço de 4,5 mil metros quadrados estão sendo executados pela empresa Elmo Elektro Montagens Ltda e a previsão de conclusão é para o segundo semestre de 2026. De acordo com a Secretaria Municipal de Projetos e Captação de Recursos, será realizada a substituição das instalações elétricas, rede de gases, esquadrias, forro, louças, metais e acabamentos, além de pintura, climatização e Plano de Prevenção Contra Incêndios (PPCI). Além dos reparos, o projeto também contempla a reorganização de cômodos e espaços de



Vanderlei Dutra/OT

acolhimento para qualificar e otimizar o fluxo de atendimento dos pacientes e a implementação de duas salas de tomógrafo.

Para o segundo pavimento, com área de 2,2 mil metros quadrados e cujo orçamento é de R\$ 10.138.416,58, está prevista a troca de revestimentos, rede de gases medicinais e instalação de novo sistema de climatização, reparos no telhado com instalação de placas fotovoltaicas para a geração de energia elétrica e sistema de proteção contra descargas atmosféricas, e Plano de Prevenção Contra Incêndios (PPCI). O projeto

prevê ainda a execução de espaços de descompressão da equipe, espaços de acolhimento para pacientes e acompanhantes e jardins terapêuticos.

Além das reformas na estrutura do prédio, a Prefeitura já está formatando o edital da licitação para a compra de equipamentos para o novo HPSC. Serão investidos R\$ 25,2 milhões para equipar o hospital, com R\$ 19 milhões do governo federal e R\$ 6,2 milhões do governo do Estado. A Prefeitura também já está trabalhando nos detalhes para a licitação para a contratação da empresa que realizará a gestão do hospital quando ele for reaberto.

IMUNIZAÇÃO

Canoas realiza Dia D de vacinação neste sábado, 18 de outubro

Alinhada à proposta nacional, o governo do Estado, por meio da Secretaria da Saúde (SES), promove no sábado 18, o Dia D de Multivacinação para crianças e adolescentes no Rio Grande do Sul.

A ação faz parte da celebração do Dia Nacional da Vacinação, comemorado em 17 de outubro, para relembrar a importância histórica das vacinas no Brasil e ampliar a conscientização coletiva sobre a eficácia dos imunizantes na prevenção de doenças,

no combate a infecções e na proteção da saúde de todos.

Em andamento desde o início do mês de outubro, a Campanha Nacional de Multivacinação tem como público-alvo crianças e adolescentes de até 15 anos. A faixa etária é contemplada com uma série de vacinas que oferecem proteção contra doenças imunopreveníveis e evitam o adoecimento. Para garantir a imunização completa, é necessário que todas as doses recomenda-

das tenham sido aplicadas.

Dia D de multivacinação

O Dia D de Multivacinação, mobilização nacional que busca dar visibilidade para a campanha e incentivar que pais e responsáveis levem crianças e adolescentes para se vacinarem. A orientação do Centro Estadual de Vigilância em Saúde (Cevs) é levar a caderneta de vacinação da criança ou do adolescente para que as equipes das unidades

básicas de saúde possam avaliar quais imunizantes precisam ser aplicados, conforme idade e a necessidade de atualização do esquema vacinal.

Entre as vacinas disponíveis para o público da campanha, estão a que protege o público-alvo contra o sarampo e contra o HPV. No caso do sarampo, apesar de o Brasil ter reconquistado, em 2024, a certificação de eliminação da doença, o risco de reintrodução da doença permanece elevado.

ÓTICAS VÊNUS
COMPROU e GANHOU

COMPROU a ARMAÇÃO e GANHOU as LENTES

Promoção válida na compra de armações a partir de R\$499,00. Confira regulamento interno para verificar as lentes participantes desta promoção.



Vivian Carvalho
Corretora de Imóveis



Viva Canoas – Regularização de Imóveis

Você sabia que boa parte das vendas travam por detalhes simples — como um documento desatualizado ou uma obra que nunca foi averbada? Mas a regularização vai muito além de aumentar paredes.

Para ajudar a clarear esse assunto, o programa recebe Daniela Dorneles, arquiteta e urbanista especialista máster em arquitetura e iluminação, que vai explicar de forma prática o que significa, na vida real, ter um imóvel regularizado — e por que esse cuidado é essencial para quem pretende vender seu imóvel para não deixar de fechar negócio.

Na próxima terça-feira, dia 22 de outubro, às 19 horas, o nosso encontro semanal no YouTube @otPlayTV traz esse tema que muita gente evita, ou desconhece, até o problema aparecer: a regularização de imóveis para viabilizar na negociação.

Se você tem um imóvel parado no mercado ou quer entender como deixar tudo em dia antes de vender, este episódio é pra você. Anote aí: terça, 22 de outubro, às 19 horas, no canal @otPlayTV.



POR QUE?
quem compra na Garimpos sempre volta?



ATENDIMENTO ESPECIALIZADO

Volta porque na primeira vez que esteve na loja, foi bem atendida e encontrou o que buscava!

GALERIA SÃO LUIZ LOJA 03
Av. Victor Barreto nº 2750
Calçadão de Canoas
☎ (51) 34721470
Whats 51 98254-9015

Garimpos
Joalheria e Ótica

quem compra sempre volta!

EXECUTIVO

Prefeito Airton Souza é convidado por embaixada dos Emirados Árabes para participar de cúpula internacional

O prefeito de Canoas, Airton Souza, participará da Cúpula das Cidades da Ásia-Pacífico 2025 (2025 APCS) & Fórum de Prefeitos, evento que será realizado de 27 a 29 de outubro, na Expo City Dubai, nos Emirados Árabes Unidos. O encontro reunirá líderes municipais e autoridades de diversos países para debater temas como cidades inteligentes, sustentabilidade, inovação e cooperação internacional.

Airton embarca no dia 25 de outubro e representar Canoas no encontro, sendo o único prefeito gaúcho e um dos 15 prefeitos brasileiros selecionados para o fórum global. As passagens foram custeadas pela

Embaixada dos Emirados Árabes Unidos, reforçando o caráter institucional do convite.

A carta de convite oficial foi assinada pela ministra de Estado para Cooperação Internacional dos Emirados Árabes Unidos e CEO da Expo City, Reem Al Hashimy, que destacou o papel de Canoas como uma cidade com potencial de crescimento e com políticas públicas voltadas à inovação, sustentabilidade e desenvolvimento econômico.

Para o prefeito Airton Souza, o convite é um reconhecimento internacional ao trabalho que vem sendo feito na reconstrução e modernização de Cano-



Divulgação/OT

as: “Ser convidado para representar a cidade em um evento desse porte é motivo de orgulho. Estar em Dubai é uma oportuni-

dade de buscar parcerias, trocar experiências e atrair investimentos para acelerar o crescimento da nossa cidade.”

LEGISLATIVO

Aprovado por unanimidade projeto que cria o programa “TeleCio” em Canoas

A Câmara Municipal de Canoas aprovou por unanimidade, na sessão ordinária da terça-feira, 14, o projeto de lei legislativo que autoriza a criação do programa TeleCio, uma iniciativa voltada ao agendamento de castrações emergenciais de fêmeas caninas e felinas em cio. A proposta é de autoria do vereador Cris Moraes (PV), líder da bancada do Partido Verde.

Com a aprovação, o município passa a dispor de um canal exclusivo para pedidos de castração em situações de urgência, priorizando animais em situação de rua, em abrigos ou sob tutela de pessoas em vulnerabilidade social. O programa será coordenado pela Secretaria Municipal de Bem-Estar Animal, que também ficará responsável pela regulamentação e operacionalização do serviço.

Conforme o texto aprovado, o TeleCio deverá funcionar como uma ação permanente do Poder Executivo, utilizando a estrutura já existente de atendimento ao cidadão, como o número 0800, para



Divulgação/OT

registrar os casos e acionar os serviços de castração. Entre as diretrizes do programa estão a identificação de fêmeas em cio nas ruas de Canoas, o atendimento emergencial com assistência veterinária e o agendamento prioritário para essas situações. O custeio será feito com recursos do orçamento municipal, alocados na rubrica já destinada à política de proteção animal.

Na justificativa do projeto, Cris destacou que a medida não cria novas despesas para o município

e apenas organiza, por meio de um protocolo mais ágil, uma ação que já é realizada. “A prefeitura já faz castrações. O que a gente pede é prioridade para as fêmeas que estão no silto. Com isso, a gente vai diminuir uma série de problemas”, disse o parlamentar ao defender a proposta. Segundo ele, a ideia nasceu a partir do diálogo com protetores e do acompanhamento direto da realidade nas ruas.

“Quem trabalha com a causa animal sabe o que é uma fêmea no cio, na

rua. A quantidade de machos atrás desse animal, a quantidade de brigas, de atropelamentos, de crias indesejadas. É aí que está o problema. A gente precisa atacar na raiz”, afirmou.

O projeto também foi motivado pela experiência recente da enchente de maio de 2024, quando mais de nove mil animais foram resgatados em Canoas. Para o vereador, a tragédia evidenciou a urgência de políticas públicas permanentes para o controle populacional ético e responsável.



OAB EM PAUTA

Mais convênios em benefício da advocacia de Canoas e de Nova Santa Rita

A OAB Subseção Canoas empenha esforços em diversas frentes de trabalho visando melhorias para a advocacia. O robustecimento da rede de estabelecimentos conveniados foi uma das metas traçadas no início desta gestão iniciada em janeiro deste ano de 2025 e os resultados obtidos até o presente momento são bastante animadores.

Ao tratarmos sobre convênios, estamos falando objetivamente na adoção de preços reduzidos para advogados e advogadas, estagiários e estagiárias de direito de Canoas e de Nova Santa Rita, sendo que muitos benefícios são estendidos aos familiares. São milhares de pessoas diretamente favorecidas com descontos a partir de 10% em uma diversificada cartela de produtos e serviços oferecidos por empresas e profissionais liberais estabelecidos na nossa região.

Através dos convênios firmados, inscritos na Ordem dos Advogados do Brasil e seus dependentes encontrarão preços diferenciados nas áreas da saúde (médica, odontológica, psicologia, fisioterapia) e de bem-estar (academia, salão de beleza, barbearia), em hotelaria, restaurantes, farmácias, além de escritórios de contabilidade, estabelecimentos de ensino, entre outros.

Em breve as empresas e profissionais liberais parceiros receberão o nosso selo de estabelecimento conveniado como forma de dar maior visibilidade ao público alvo: os nossos colegas e seus familiares.

Na medida que novos convênios forem firmados informaremos em nossas redes sociais e no nosso site. Convido a todos a seguirem a OAB Subseção Canoas no Instagram e Facebook e a conhecerem o nosso site, em <https://subsecoes.oabrs.org.br/canoas>.

Interessados em firmar convênio com a OAB devem entrar em contato pelo telefone 3462-2122 ou pelo e-mail canoas@oabrs.org.br.

Plínio Alberto Friedrich Neto
Diretor-Tesoureiro

Charles Rodrigues Pacheco
Vice-presidente

Ordem dos Advogados do Brasil - Seccional Rio Grande do Sul - Canoas
Rua Brasil, nº. 181, CEP 92310-150 - Centro - Canoas - CEP - - Canoas - RS
Fone: (51) 3466.2122 - E-mail: oabcanoassede@oabrs.org.br



Gercino F. Dos Santos

A FUNERÁRIA DA COMUNIDADE CANOENSE

50 anos de tradição em Canoas, prestando os melhores serviços funerários, sendo uma referência em qualidade e atendimento, onde o ser humano é o centro de tudo.

Preços justos e condições especiais de pagamento em até 10 vezes no cartão

Av. Santos Ferreira, 851
3476.3942 / 3472.5052 / 3476.2508

**Vanderlei Dutra**

Jornalista e Sanitarista

[in](#) [ig](#) [x](#) [f](#) [t](#) @vanderleidutra

vanderlei@otimoneiro.com.br

HPSC tem novo prazo para ficar pronto: final de 2026

Sem dúvidas, a assistência em saúde é o maior desafio que a cidade de Canoas tem em seu presente e no futuro próximo. Sem o Hospital de Pronto Socorro de Canoas desde maio de 2024, quando as águas o devastou, a cidade tem a UPA Niterói fechada para reformas e, em breve, a Rio Branco fechará para reformas também. Junto à isso, os médicos terceirizados das UPAs e do Hospital Universitário estão atendendo com restrições pois têm atraso nos seus salários. O Hospital

Nossa Senhora das Graças, em crise há tanto tempo, tem sobrecarga na procura e ainda tem o fantasma da perda da filantropia rondando. A população de Canoas tem buscado atendimento em cidades vizinhas, sobrecarregando o sistema metropolitano.

Tudo isso torna ainda mais urgente a volta do Pronto Socorro. A Prefeitura anuncia uma obra acelerada a partir de agora, após liberação de R\$ 30 milhões por parte da Caixa Econômica Federal para novo pro-

jeto de recuperação. Segundo a administração, o projeto anterior não contemplava de forma satisfatória a reforma total do prédio e, agora, o novo HPSC receberá melhorias em relação ao projeto antigo.

O novo prazo é de dez a doze meses, mas sabemos que obras públicas sempre podemos esperar mais. No início do ano não se falava em mudar projeto e o prazo era de seis meses, depois a obra paralisou em menos de 5% do total e o projeto foi reformulado.



Hospitais de Canoas terão reforço financeiro do SUS Gaúcho até 2026

O Hospital Universitário e o Hospital de Pronto Socorro de Canoas estão entre os beneficiados pelo programa SUS Gaúcho, iniciativa do governo estadual que vai destinar R\$ 40,2 milhões até 2026 para fortalecer hospitais públicos no Rio Grande do Sul. Os recursos integram o Plano Estadual de Saúde 2024-2027 e serão aplicados por meio da Secretaria da Saúde (SES), com repasses proporcionais aos serviços prestados por cada unidade.

Embora o valor individual para cada hospital não tenha sido divulgado, sabe-se que 16 instituições com

mais de 100 leitos, como as de Canoas, receberão, juntas, um incremento de R\$ 6,42 milhões em 2025 e de R\$ 25,7 milhões no ano seguinte. A definição dos repasses considera critérios técnicos, como a taxa de ocupação e a capacidade de resolver casos sem necessidade de transferência para outros hospitais.

Ao todo, o programa também contempla 19 hospitais com até 99 leitos, que dividirão R\$ 1,2 milhão em 2025 e R\$ 4 milhões em 2026. No total, o SUS Gaúcho destinará R\$ 7,6 milhões em 2025 e R\$ 29,79 milhões em 2026 a hospitais municipais e estaduais em todo o Estado.

PSICOLOGIA

Por Marianna Rodrigues*

Psicóloga clínica (CRP 07/30799),
Mestre e Doutoranda em
Psicologia Social e Institucional
(UFRGS) e pesquisadora.



Você por acaso já se frustrou ao acessar um serviço de Psicologia?

De fato, é bem comum que as pessoas se frustrem no começo de seus processos terapêuticos. Uma das possíveis razões é porque a maioria dos métodos de psicoterapia não fornece, imediatamente, respostas aos seus pacientes. Muitos pacientes, por sua vez, estão com pressa.

Vivemos em uma sociedade cada vez mais acostumada com respostas rápidas e sensações de recompensas imediatas. Por exemplo, você pode digitar neste momento em alguma plataforma de busca online um conjunto de sintomas e, com ajuda da inteligência artificial, esta plataforma vai te dizer um possível psicodiagnóstico e vai te recomendar algum plano de tratamento. Você se sente recompensado com um mínimo esforço.

Já em um processo terapêutico, talvez você precise dar algumas voltas para avançar no plano terapêutico. Você vai experimentar atividades, vai falar sobre coisas que talvez nem gostaria. Vai ser trabalhoso, portanto. Sim, de certa forma psicoterapia é trabalhoso. Além disso, qual é a recompensa?

O produto do trabalho psicológico é, em grande parte, o encontro em si. Encontrar-se com um psicoterapeuta que irá te ouvir e te acompanhar durante um período. Você não está pagando pelas respostas, você está pagando pelo acompanhamento. Em meio ao acompanhamento, podem ser encontradas respostas... Mas fornecer uma resposta não é a finalidade imediata de uma psicoterapia.

Já quando você digita uma pergunta em uma plataforma de busca, você recebe uma resposta. Então por que pagar por um serviço de psicoterapia, se o que você busca são respostas?

Aqui quero utilizar um exemplo: por que você paga por uma viagem, enquanto você poderia simplesmente ver um vídeo sobre o lugar?

O que está em jogo é a experiência, o encontro, o movimento. Uma IA consegue te fornecer respostas imediatas porque utiliza ferramentas de generalização que prescindem da experiência concreta de encontrar-se contigo. Por mais específico que você possa ser, ela não estará falando com base em você, assim como você não estará viajando porque viu um vídeo sobre um lugar. São experiências diferentes, propósitos diferentes.

Por alguma razão, temos preferido as respostas rápidas do que nos expor a processos que exigem tempo, dedicação e trabalho. Sobre as consequências desta opção, é algo que veremos nas próximas décadas.

PUBLICAÇÕES
LEGAIS

Atas ✓
Balancos ✓
Convocações de empresas ✓

ENTRE EM CONTATO 51 3472.3022

NUTRIÇÃO

Sesc Canoas promove Semana da Alimentação com foco em saúde e sustentabilidade

Entre os dias 15 e 17 de outubro, o Sesc Canoas (Av. Guilherme Schell, 5340) foi palco da Semana da Alimentação, uma iniciativa que convidou a comunidade a refletir sobre hábitos alimentares saudáveis, o desperdício de alimentos e a sustentabilidade no sistema alimentar. A programação incluiu oficinas, palestras e um podcast especial, com atividades voltadas a diferentes públicos.

Inspirada pelo Dia Mundial da Alimentação, celebrado em 16 de outubro, a Semana da Alimentação é uma mobilização internacional promovida pela FAO (Organização das Nações Unidas para a Alimentação e Agricultura), com o objetivo de garantir o direito humano à alimentação adequada e segura.

No Rio Grande do Sul, o evento chega à sua 23ª edição com o tema “Desafios e caminhos sustentáveis por comida de verdade para todos”.

“A Semana da Alimentação no Sesc Canoas é uma oportunidade de aprender, refletir e agir. Promover uma alimentação saudável e sustentável é investir em um futuro mais justo, equilibrado e solidário. Afinal, alimentar-se bem é um ato de cuidado consigo, com o outro e com o planeta”, destaca a nutricionista da Unidade, Danielle Lodi Silva.

Outras informações podem ser obtidas pelo telefone/WhatsApp (51) 3456-2013.

Sobre o Mesa Brasil

O Sesc Mesa Brasil é uma rede permanente de



Canoas Podcast recebeu a nutricionista Danielle Lodi

solidariedade que atua desde outubro de 2003 no Rio Grande do Sul com o objetivo de evitar o desperdício de alimentos e diminuir as carências nutricionais da população. Para alcançar essas metas, conta com o apoio de empresas, entidades sociais e voluntários.

No Rio Grande do Sul, o Sesc Mesa Brasil é realizado pelo Sistema Fe-

comércio-RS nas cidades de Porto Alegre e Região Metropolitana, Cachoeira do Sul, Ijuí, Erechim, Santa Maria, Rio Grande e Vales do Taquari e Rio Pardo. Outras informações podem ser obtidas no site www.sesc-rs.com.br/mesabrazil.

Confira o podcast gravado no estúdio otPlay, do Grupo O Timoneiro, acessando o QRcode acima.



DOAÇÃO

Canoas promove Drive Solidário para arrecadação de brinquedos nesta sexta

Na sexta-feira 17, os canoenses poderão participar do Drive Solidário – Doe brinquedos, espalhe sorrisos. A ação será das 16h30 às 20h, em frente à Prefeitura de Canoas (Rua Quinze de Janeiro, 11 – Centro, Canoas). O

objetivo é arrecadar brinquedos novos ou usados em bom estado, que serão destinados ao Hospital Universitário de Canoas.

Além disso, o público poderá aproveitar diversas atrações, como música ao vivo, a participação da

Prof. Maluquinha, pintura artística, personagens infantis, food trucks e interação com o grupo de escoteiros. O evento é organizado pela Prefeitura de Canoas, através da Secretaria da Mulher, Cidadania e Inclusão.



Divulgação/OT

ARTE

Exposição “Leveza em Tons de Rosa” celebra força e superação de mulheres canoenses

Desde segunda-feira, 13, até esta sexta-feira, 17, canoenses podem conferir a exposição “Leveza em Tons de Rosa”, promovida pela Secretaria Municipal da Mulher, Cidadania e Inclusão (SMMCI), por meio da Diretoria da Mulher, em parceria com a Liga Feminina de Combate ao Câncer de Canoas (LFCC).

A mostra poderá ser visitada na Prefeitura de Canoas, das 9h às 17h e reúne fotografias de mulheres que vivenciaram o processo de diagnóstico do câncer de mama, em diferentes momentos da jornada de tratamento e

cura.

A exposição dá visibilidade a histórias reais de coragem, resiliência e superação, destacando mulheres que enfrentaram o câncer com determinação e esperança. Entre elas estão Zilma Biasuz, presidente de honra da LFCC e curada desde 2020; Maria Delourde dos Santos, aposentada e também curada; Ivone Melânia Frare, professora em tratamento oncológico de pulmão desde 2023; Lucia Elisabeth Colombo, professora e atual secretária de Educação, em tratamento oncológico de mama desde 2023; e Ma-



Divulgação/OT

riylene Rocho Neumann, empresária em tratamento oncológico de mama desde 2020.

Mais do que um tributo às mulheres retratadas, a iniciativa busca sensibilizar a comunidade sobre

a importância do autocuidado, da prevenção e do diagnóstico precoce. A ação integra as atividades do Outubro Rosa, movimento mundial de conscientização sobre o câncer de mama.

A VOZ DO PROFESSOR



SINPROCAN
SINDICATO DOS PROFISSIONAIS EM
EDUCAÇÃO MUNICIPAL DE CANOAS
FUNDADO EM 23 DE OUTUBRO DE 1993

Canoas: a cidade que se esqueceu de quem ensina

Outubro, mês em que se comemora o Dia do Professor. Mas o que os professores canoenses têm a comemorar? Desvalorização, desmotivação, desestruturação, sobrecarga de trabalho e adoecimento físico e emocional.

Muito se fala em valorização profissional, entretanto, o que mais vemos hoje em Canoas são os profissionais em educação abandonados, com uma carga excessiva de trabalho, tendo que dar conta de todas as imposições do Governo Municipal.

Enquanto isso, o prefeito se desloca para cidades de outros estados buscando soluções para a crise educacional na qual nos encontramos. O que esse distinto senhor não sabe é que a solução desta problemática encontra-se nas mãos do próprio Executivo. No momento em que a categoria for ouvida e tiver seus anseios atendidos, poderemos começar a vislumbrar uma luz no fim do túnel.

Esses anseios se refletem na valorização da categoria, com aumento real de salários, pagamento da Licença-Prêmio em pecúnia, Planos de Carreira atraentes e a implementação do Vale-Alimentação. Pois da maneira em que estão não motivam os profissionais a permanecerem no município. Com isso, outros municípios da região metropolitana, por possuírem benefícios e vantagens melhores que em Canoas, acabam atraindo nossos professores.

Sabemos que os profissionais que atuam na rede municipal de educação, muitas vezes, possuem formação superior a exigida para o ingresso no cargo, como graduação, pós-graduação, mestrado, doutorado e até pós-doutorado. Já outros profissionais de outras áreas do Executivo com a mesma exigência escolar possuem salários bem mais altos que dos nossos docentes.

Isso realmente é valorizar o profissional da educação?

Afinal, se não existissem professores, nossas assinaturas seriam nossas digitais e nenhuma outra profissão existiria.

(51) 3476-4033 / contatosinprocan@gmail.com
Rua 15 de Janeiro, 121, sala 203, Centro – Canoas/RS
Horário de atendimento: seg a sex, das 8h às 18h

AOG
Manutenção
& Informática

98542.4048

ASSISTÊNCIA TÉCNICA ADONAI

Seu eletro **quebrou?**
pode deixar que a gente **conserta!**

Rua Professor Eusébio Rocha, 197, Pq São José - Guajuviras / Canoas
(51) 98913-3705



OUTUBRO ROSA:

CUIDE DE VOCÊ COM
ATENÇÃO E CARINHO



Outubro chegou, e com ele a oportunidade de lembrar da importância de **cuidar da saúde**. Prevenir o câncer de mama é um ato de amor-próprio: fique atenta ao seu corpo, faça o autoexame, mantenha consultas médicas em dia e realize a mamografia conforme orientação. **Hábitos simples, como praticar exercícios, se alimentar bem e evitar o tabaco, ajudam a reduzir riscos e a fortalecer seu bem-estar.**

O cuidado com o câncer do colo do útero também é essencial. A vacinação contra o HPV e os exames periódicos garantem a detecção precoce e aumentam as chances de tratamento eficaz. Observar sinais como caroços, alterações na pele ou secreções é fundamental para agir rápido e com segurança.



A ASMC acompanha de perto temas importantes para a saúde das pessoas e compartilha informações que ajudam você a se cuidar melhor. Siga nosso Instagram para receber dicas, novidades e orientações sobre prevenção e bem-estar!

@asmccanoas
(51) 99652-1732



No dia 05/11, às 15h, na Sede Social, com ingresso a R\$ 40,00. A tarde será animada com música ao vivo, a tradicional feira e muita diversão.

O tema do chá deste ano será Havaí

não perca!

Rua Fioravante Milanez, 85. Salas 34, 36, 37 e 38
Segunda a sexta-feira, das 8h20 às 18h00

@asmccanoas

(51) 99652-1732

www.asmc.com.br/contato



METANOL

Após caso suspeito de intoxicação, fiscalização integrada apreende bebidas irregulares em Canoas

O Procon de Canoas, a Vigilância Sanitária, a Fiscalização da Secretaria de Desenvolvimento Econômico e Inovação e a Guarda Municipal realizaram, na manhã da terça-feira, 14, uma operação de fiscalização em mercados e lojas de bebidas da cidade. A ação teve como foco principal verificar a procedência e as condições de comercialização de bebidas alcoólicas, além de inspecionar alimentos.

A operação foi motivada pelo recente caso suspeito de intoxicação por metanol registrado em Canoas. Ao

todo, quatro estabelecimentos foram fiscalizados. Em um deles, foram apreendidas cerca de 40 garrafas de bebidas alcoólicas por descaminho, ou seja, por não possuírem comprovação de importação legal ou pagamento dos devidos impostos.

O proprietário do local foi nomeado fiel depositário, procedimento legal que o torna responsável pela guarda dos produtos até que a investigação seja concluída. Esse termo significa que o comerciante deve manter as mercadorias sob sua custódia, sem poder utilizá-las,



Divulgação/OT

vendê-las ou descartá-las, até decisão das autoridades competentes.

A Delegacia de Polícia será oficialmente comunicada sobre a ocorrência para dar continuidade às apurações. De acordo com

os órgãos municipais envolvidos, ações integradas como essa são fundamentais para garantir a segurança dos consumidores e coibir práticas ilegais que colocam em risco a saúde da população.

CONCURSOS

RS abre concurso para delegado da Polícia Civil com salário de R\$ 23,3 mil

Foi publicado nesta segunda-feira, 13, no Diário Oficial do Estado, o edital do concurso público para ingresso na carreira de delegado da Polícia Civil do Rio Grande do Sul. O certame oferece 30 vagas iniciais, com remuneração de R\$ 23.334,43.

As inscrições estão abertas a partir desta segunda e seguem até as 17h do dia 12 de novembro, exclusivamente pelo site da Fundação Universidade Empresa de Tecnologia e Ciências (Fundatec), organizadora do concurso. A prova preambular está prevista para o dia 21 de dezembro.

O processo seletivo será

dividido em duas etapas. A primeira inclui provas objetiva, discursiva, oral e de títulos, além de teste de aptidão física, avaliações psicológica e psiquiátrica, exame de saúde e sindicância da vida pregressa. A segunda etapa consiste em curso de formação profissional, de caráter eliminatório e classificatório, obrigatório para a nomeação.

Para concorrer ao cargo, o candidato deve possuir diploma de graduação em Direito, no mínimo três anos de atividade jurídica ou policial, carteira de habilitação na categoria B e atender a outros requisitos



Divulgação/OT

legais, como idade mínima de 18 anos, quitação com a Justiça Eleitoral e o serviço militar (no caso de candidatos do sexo masculino), além de saúde física e mental compatíveis com as atribuições do cargo.

O regime de trabalho é estatutário, com dedicação

exclusiva e carga horária de 40 horas semanais. O edital também estabelece reserva de vagas para ampla concorrência e cotas destinadas a pessoas com deficiência, negras, trans e integrantes de povos indígenas.

Edital tu encontra em jornaltimoneiro.com.br.

GASTRONOMIA

Inscrições abertas para food trucks que irão participar da Corrida Outubro Rosa 2025

Estão abertas as inscrições para o credenciamento de food trucks que irão participar da Corrida Outubro Rosa 2025 – Correndo por Elas, que acontece no dia 31 de outubro, das 18 às 22 horas, na Praça Emancipação. O evento é promovido pela Secretaria Municipal da Mulher, Cidadania e Inclusão, e contará com

estrutura especial para o público, incluindo opções de alimentação sobre rodas.

Os empreendedores interessados poderão se inscrever até sexta-feira, 17, das 9 às 16 horas, na Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico e Inovação (SMDEI), localizada na Rua Dr. Barcelos, 969 – Centro, Canoas. Serão

efetivadas até 10 inscrições, com sorteio para seleção de três food trucks em caso de duplicidade de serviços oferecidos, priorizando a variedade de alimentos.

Para participar, os interessados devem apresentar RG, CPF, CNPJ (para pessoa jurídica), comprovante de residência, certificado de boas práticas ou manipula-

ção de alimentos e o formulário de requerimento preenchido. Após a inscrição, será necessário o pagamento das taxas de fiscalização e licença sanitária para validação do credenciamento.

Mais informações podem ser consultadas através deste link: <https://sistemas.canoas.rs.gov.br/domc/api/publication-file/131855>

SEGURANÇA

Solenidade celebra os 43 anos do 15º Batalhão de Polícia Militar de Canoas

Na manhã da terça-feira, 14, a Prefeitura Municipal de Canoas participou da solenidade em comemoração aos 43 anos do 15º Batalhão de Polícia Militar (BPM), realizada na sede da corporação, em Canoas. O evento reuniu autoridades civis e militares, em um momento de reconhecimento ao trabalho da Brigada Militar e aos importantes avanços na área da Segurança Pública da cidade e da Região Metropolitana. Durante o evento, autoridades municipais foram homenageadas com medalhas, entre elas: o prefeito Airton Souza; a secretária de Educação Beth Colombo e o secretário adjunto de Obras e Reconstrução Rafael Fernandes.

O comandante do 15º BPM, tenente-coronel Clóvis Ivan Alves, destacou, em seu discurso, a trajetória de dedicação, abnegação e compromisso dos homens e mulheres que construíram a história do Batalhão ao longo de mais de quatro décadas. “Além da data cronológica, nós temos uma redução significativa de indicadores criminais, sobretudo os crimes violentos, letais e intencionais nos últimos meses. Isso é fruto da dedicação das forças de segurança e aqui o recorte do 15º BPM traz um esforço institucional para que nos tornemos uma



Bruna Ourique/Divulgação/OT

cidade cada vez mais segura com as nossas ações”, afirmou.

O comandante-geral da Brigada Militar do Rio Grande do Sul, coronel Cláudio Feoli, celebrou os resultados positivos na área da segurança, especialmente a queda nos crimes violentos e nos roubos. Ele também ressaltou as melhorias na infraestrutura e o empenho dos policiais em situações de emergência, como os resgates realizados durante as enchentes no Estado. “Essas ações são necessárias para valorizar o efetivo e ainda dar melhores condições de trabalho para que os nossos homens e mulheres da linha de frente sigam cumprindo os seus compromissos com a comunidade e construindo indicadores como esses. São

compromissos que fazem parte de uma dedicação que ultrapassa a objetividade e não se pode quantificar apenas na frieza dos números”, destacou.

O secretário municipal de Segurança Pública de Canoas, Alberto Rocha, também prestigiou a solenidade e expressou seu orgulho pelo Batalhão. Ele relembrou sua trajetória na unidade e ressaltou o papel estratégico do 15º BPM na segurança da cidade. “Canoas é a maior cidade da região metropolitana, tirando Porto Alegre, e realmente tem um peso muito grande na questão do Comando de Policiamento Metropolitano. O 15º é uma unidade estritamente operacional, hoje dividida em quatro companhias, além da Companhia de Operações

Especiais. Os indicadores de criminalidade estão em um patamar aceitável, em nível de 1º mundo, muito em razão do trabalho executado por esses policiais militares que hoje completa 43 anos de existência”, enfatizou.

Durante a solenidade, foi inaugurado o monumento “Fardas que flutuam, mãos que salvam”, do artista Ricardo Cardoso, para homenagear o trabalho de tantos heróis anônimos que arriscaram suas vidas para salvar os atingidos pelas enchentes.

Também foi anunciada a entrega de quatro novas viaturas ao 15º BPM, reforçando o trabalho ostensivo da Brigada Militar e garantindo melhores condições para o policiamento em Canoas e Nova Santa Rita.

Bruna Ourique/Divulgação/OT



DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO

Canoas realiza 1ª Feira do Empreendedor na Praça da Emancipação

Em comemoração ao dia do empreendedor, a prefeitura de Canoas realizou um cerimonial de abertura da 1ª Feira de Empreendedor de Canoas. Evento realizado na praça da emancipação, teve atividade com orientações e networking voltado ao empreendedorismo local, geração de oportunidades de emprego e fortalecimento de negócios. cerimônia de abertura foi promovida pela Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico e Inovação (SMDI) e contou com presenças ilustres como o prefeito Airton Souza, o vice-prefeito, Rodrigo Busato, além da Deputada Federal Any Ortiz.

A solenidade teve início com uma saudação da Secretária de Desenvolvimento Econômico e Inovação, Patricia Augsten, agradeceu a todos parlamentares que estavam presentes na cerimônia e destacou a força do setor produtivo do município e do empreendedorismo. “A gente viu como Canoas está se reerguendo depois das enchentes e o profissional autônomo fomenta o setor da produção empreendendo”, destacou.

EDUCAÇÃO

Canoas celebra o Dia do Professor com homenagem e valorização da carreira docente

Em comemoração ao Dia do Professor, celebrado na quarta-feira, 15, Canoas presta homenagem a todos os educadores da rede municipal que, com dedicação e criatividade, constroem diariamente o futuro da cidade por meio da educação. A data é também um momento de reconhecimento e valorização da carreira docente, reforçando o compromisso do município com a qualidade do ensino público.

Nesta sexta-feira, 17, a Prefeitura realiza a 1ª Edição do Concurso Professor Destaque, voltado a todos

os professores de carreira lotados em escolas da rede municipal. A iniciativa tem como objetivo reconhecer experiências pedagógicas autorais e inovadoras desenvolvidas no âmbito escolar, que contribuam para o desenvolvimento cultural, intelectual e social dos estudantes canoenses.

Entre os objetivos do concurso estão valorizar o papel do professor como agente fundamental no processo formativo dos educandos, estimular práticas pedagógicas exitosas, promover o aperfeiçoamento do ensino

e reconhecer a competência e o comprometimento dos educadores com a rede pública municipal.

A 1ª Edição do Professor Destaque recebeu 121 inscrições, distribuídas em cinco categorias: Educação Infantil: 24 trabalhos; Ensino Fundamental / Anos Iniciais: 39 trabalhos; Ensino Fundamental / Anos Finais: 37 trabalhos; Educação de Jovens e Adultos (EJA): 5 trabalhos; Educação Inclusiva: 16 trabalhos

Serão 15 experiências premiadas, com três professores vencedores em cada cate-

goria. Cada um deles receberá 228 URMs (R\$ 1.002,24), além de troféu e certificado de Professor Destaque.

Além da homenagem, Canoas também abriu um concurso público para a contratação de novos professores. O processo, realizado sob regime estatutário, é organizado pela Objetiva Concursos e conta com a fiscalização da Comissão Executiva de Concursos Públicos (CECP) do Município. A prova objetiva está prevista para ocorrer no dia 2 de novembro, conforme o edital publicado no site oficial da Prefeitura.

Vinicius Thomann/Divulgação/OT



PARTIU FUTURO RECONSTRUÇÃO

Jovens aprendizes gaúchos se preparam para viagem de intercâmbio na Espanha

O governador Eduardo Leite recebeu, nesta quarta-feira, 15, os jovens aprendizes do Programa Partiu Futuro Reconstrução que participarão de um intercâmbio na Espanha entre 20 e 28 de outubro.

A comitiva dos jovens, que foram afetados pelas enchentes de 2024, é composta por Évelin Staczak de Oliveira, Lukas Scheibler Kalkman e Nyara Victoria Prudêncio Romero, de Porto Alegre, e Monica Letícia da Rosa Schmidt e Vitor Eduardo Moraes dos Santos, de Canoas. O vice-governador Gabriel Souza e o titular da Secretaria de Desenvolvimento Social (Sedes), Beto Fantinel, também participaram da recepção.

A seleção dos jovens levou em consideração critérios como desempenho escolar e participação no programa como assiduidade, presença nas aulas teóricas e comportamento.

Lançado em 2024, o Par-

tiu Futuro Reconstrução é um programa do governo do Estado, realizado por meio da Secretaria de Desenvolvimento Social (Sedes). Foi criado para dar suporte a jovens de 14 a 22 anos incompletos, atingidos pelas enchentes e inscritos no Cadastro Único (CadÚnico). É a primeira vez que o Rio Grande do Sul realiza a contratação de jovens aprendizes no setor público.

Vitor dos Santos, de 16 anos, um dos jovens selecionados, comentou sobre a importância do programa. “Consegui ter minha independência financeira, minha primeira oportunidade de trabalho. Antes disso tudo acontecer, eu já estava procurando uma oportunidade, mas nunca achava. Com o programa de aprendizagem, ficou muito melhor”, contou.

Oportunidade

Ainda na quarta, Gabriel e Fantinel concederam uma coletiva de imprensa para

divulgar detalhes sobre a participação dos jovens no intercâmbio.

“O primeiro emprego do jovem, viabilizado pelo governo do Estado, oferece a oportunidade de uma experiência em órgãos públicos, sejam estaduais ou municipais, e isso é uma grande porta de entrada para o mercado de trabalho. Também tem uma questão estratégica de futuro do Rio Grande do Sul, pois estamos preparando melhor a nossa mão de obra para os desafios do mercado, cada vez mais disruptivo. Além disso, o programa eleva a autoestima desses jovens, na medida em que eles saem de uma situação de dificuldade com o impacto das enchentes e podem ter uma nova perspectiva de futuro a partir do programa. Ficamos muito felizes em ajudar nessa jornada, não só na parte material, mas também na imaterial, que é tão importante quanto”, destacou Gabriel.

“Pela primeira vez na

história, contratamos jovens aprendizes com recursos públicos do Estado. Estamos muito felizes porque, com essa oportunidade, os jovens conseguem se conectar com o mundo do trabalho e assumir um protagonismo, promovendo uma transformação social da realidade das comunidades, das suas famílias e das suas vidas. Chegando ao final do ciclo da primeira edição, celebramos os jovens que aproveitaram essa oportunidade e terão sua primeira experiência internacional”, salientou Fantinel.

Atividades na Espanha

A programação da viagem prevê, entre 20 e 23 de outubro, atividades em Barcelona, com workshops sobre juventude, clima e cooperação, além da Missão Europeia de Cidades Neutras em Carbono. Também estão programados encontros com órgãos públicos, universidades e organizações sociais, além de visitas à Rede de



Divulgação/OT

Abrigos Climáticos e ao Distrito 22@, referência em inovação social e urbana.

Entre 24 e 28 de outubro, o grupo estará em Valência, onde conhecerá áreas afetadas pelo fenômeno meteorológico Dana (Depressão Isolada em Níveis Altos) e o Plano Valenciano de Recuperação e Resiliência, com foco em políticas públicas e medidas de reconstrução. Os jovens também participarão de reuniões com lideranças políticas, órgãos públicos e

organizações da sociedade civil envolvidos na recuperação social e ambiental da região.

As atividades são aguardadas com ânimo pelos estudantes. “Estou muito ansiosa para compartilhar nossa experiência com os jovens de Valência que passaram pela Dana. Será um momento muito especial, que com certeza não irei esquecer”, afirma Évelin de Oliveira, de 18 anos, outra jovem selecionada para o intercâmbio.

TRANSFORME SEU CONTEÚDO EM PODCAST

🎙️ **Gravações e transmissões ao vivo**

📺 **TV e outros espaços para patrocinadores**

🎧 **3 câmeras e 4 microfones**

🚗 **Estacionamento privativo para hosts e convidados**

🌿 **Ambiente climatizado e acolhedor junto à redação do jornal O Timoneiro**



REFORCE SUA AUTORIDADE E SE DESTAQUE NA SUA ÁREA DE ATUAÇÃO



2 estúdios em

Canoas

SAIBA MAIS

51 3472.3022



DIA DO MÉDICO

Como se forma um médico: os bastidores da carreira mais sonhada (e desafiadora) do Brasil e o cenário do RS

Ser médico continua sendo o sonho de milhares de jovens brasileiros, mas também é uma das jornadas mais longas e exigentes da educação superior. Em média, são entre 8 e 12 anos de formação até a especialização completa — um caminho que exige preparo técnico, equilíbrio emocional e constante atualização.

Com a chegada do Dia do Médico (18 de outubro), o tema ganha destaque não apenas como homenagem, mas como reflexão sobre o futuro da profissão, o acesso à formação de qualidade e o papel do aprimoramento contínuo dos profissionais de saúde — especialmente no Rio Grande do Sul, um dos estados com maior densidade médica por habitante do país.

“A medicina é muito mais do que um curso universitário. É uma missão de vida que exige preparo técnico, empatia e uma busca constante por atualização e excelência”, destaca Médico Responsável pela Unidade Afya Educação Médica de Porto Alegre, Diego Fraga.

O Caminho até o Jaleco: mais de uma década de estudos

A formação médica começa com a graduação, que dura seis anos e inclui o internato médico nos dois últimos. Depois, o profissional pode seguir para uma especialização, por meio de cursos de pós-graduação para aprimoramento técnico ou residência médica, com

duração de dois a seis anos, dependendo da especialidade. Na prática, o tempo total de formação pode chegar a 12 anos, ou mais no caso de algumas especialidades.

Expansão e qualidade: o novo cenário da educação médica

Nos últimos dez anos, o número de ingressantes em Medicina no Brasil cresceu 120%, passando de 26,9 mil para 60,3 mil alunos por ano, segundo o Censo da Educação Superior 2024. O país conta hoje com 397 mil estudantes matriculados, e o Rio Grande do Sul abriga 20 faculdades de Medicina em 14 municípios, formando centenas de novos médicos anualmente. “O cenário comprova o quanto é imperativa a necessidade de aprimoramento técnicos dos estudantes”, observa Fraga.

O perfil de quem chega à Medicina está mudando

As salas de aula estão mais diversas e femininas: 61,8% dos alunos são mulheres, conforme levantamento da Medway (2025). Além disso, a nota média de ingresso no ENEM caiu de 684 para 633 pontos em dez anos, refletindo o aumento no número de vagas e no acesso.

Formar-se custa caro — e exige planejamento

A Medicina é o curso mais caro do país: mensalidades entre R\$ 8 mil e R\$ 14 mil podem elevar o custo total da graduação a R\$ 900 mil. Mesmo em



Divulgação/OT

universidades públicas, há despesas com moradia, transporte e material. Programas como FIES, Prouni e bolsas comunitárias são essenciais para tornar o sonho possível.

O mercado de trabalho no RS: alta empregabilidade e desafios regionais

O Rio Grande do Sul tem atualmente 37,3 mil médicos ativos, um aumento de 51% desde 2011, segundo o CREMERS e o CFM. A densidade é de 3,42 médicos por mil habitantes, acima da média nacional (3,07). Entretanto, a distribuição ainda é desigual: Porto Alegre tem 11,82 médicos por mil habitantes, enquanto o interior conta com 2,25 — o que reforça a necessidade de políticas.

Educação Médica Continuada: o médico nunca para de estudar - A

formação médica não termina com o diploma — é uma jornada de aprendizado permanente. Após a residência, os profissionais seguem em constante atualização por meio de cursos de aperfeiçoamento, especializações, congressos.

“A ciência evolui diariamente. Um médico precisa se manter atualizado para garantir diagnósticos mais precisos e tratamentos mais eficazes. A formação continuada é o que diferencia um bom médico de um excelente profissional”, ressalta Dr Diego.

Além do aprimoramento técnico, a formação continuada também busca fortalecer competências emocionais, comunicação com pacientes, trabalho em equipe e ética médica, pilares cada vez mais valorizados na profissão.

Carinho e confiança
para cuidar de você!

eco&tomo
MEDICINA DIAGNÓSTICA

Ressonância | Tomografia | Ecografia | Mamografia
Densitometria | Cintilografia | Biópsia e Punção

51 3415.8800 | 51 3415.7700 | ecoclinica.com.br

MD
SERVIÇOS DE SEGURANÇA

Rua Santos Ferreira, 3320
51 3466.3332

Uma Nova
SOGAL

CLÍNICA SANTANA
Assessoria, Consultoria Hospitalar
e Medicina do Trabalho

Benjamin Constant, 1489,
Bairro São Geraldo / POA
Fone/Fax: (51) 3388.1742
(51) 3332.0051

clnicasantana10@gmail.com

www.clinicasantanars.com.br

Vereador
Bamberg
Em defesa do Povo!

aloisioibamberg@gmail.com
Rua Ipiranga, 123 - Centro
[vereadorbamberg](https://www.facebook.com/vereadorbamberg)

51 99115 5852

MECANICAPINA
LIMPEZA URBANA LTDA.

EDITORIAL

Médico: pilar essencial para uma sociedade saudável

O médico exerce um papel fundamental na sociedade, sendo muito mais do que um profissional da saúde: é um agente de cuidado, prevenção e promoção da vida. Sua importância vai além do diagnóstico e do tratamento de doenças, ele escuta, acolhe e orienta, sendo muitas vezes o primeiro apoio em momentos de dor e incerteza. Em todas as fases da vida, desde o nascimento até a velhice, o médico está presente para garantir qualidade de vida e bem-estar. Com conhecimento técnico e sensibilidade humana, atua na linha de frente contra epidemias, promove campanhas de saúde pública e ajuda a construir uma sociedade mais saudável e consciente. Além disso, médicos contribuem com pesquisas, desenvolvem tratamentos e influenciam políticas públicas, colaborando para o avanço da medicina e da ciência."

"Médicos contribuem com pesquisas, desenvolvem tratamentos e influenciam políticas públicas, colaborando para o avanço da medicina e da ciência"



Jornal
o timoneiro
www.jornaltimoneiro.com.br

Editado por: CEDRO - Editora e Empresa de Comunicação Ltda-ME. CNPJ 02.347.932/0001-30

Conselho Gestor: Jorge Feres Gomes Uequet, Luciane Uequet, Gisele Uequet e Vanderlei Dutra Filho.

Editor: Vanderlei Dutra Filho (MTB/RS 14.225)

Redatora-chefe: Simone Dutra (MTB/RS 19.446)

Diagramação: Sinara Dutra (MTB/RS 20.129)

Comercial: Marta Moraes

Redação: Av. Victor Barreto, 3056/3º andar
Sala 314 - Centro - Canoas - RS - Cep 92010-000

Circulação Semanal

Fechamento comercial: Quintas-feiras, às 14 horas

Filiado a ADJORI/RS

Os textos assinados são de inteira responsabilidade de seus autores, não traduzindo obrigatoriamente a opinião do jornal.

Fone: (51) 3472.3022

Email: redacao.ot@gmail.com

Site: www.jornaltimoneiro.com.br

POLÍTICA NACIONAL

Lisboa, Portugal

Tito Guarniere
titoaguarniere@terra.com.br

A descida de avião em Lisboa, entrando pela Foz do Rio Tejo, – de onde saíram as caravelas de Cabral para descobrir o Brasil –, é uma das mais belas e encantadoras tomadas do alto de uma cidade importante. Lá embaixo estão os telhados vermelhos, preservados, parte inseparável da fisionomia urbana, típicos, e a mistura de cores vivas das paredes históricas, mas não só: o lado moderno não sepultou de todo essa propensão para a claridade e tudo brilha ao sol.

Lá embaixo está o rio soberano, guardando suas lendas e seus segredos. À beira do Tejo, todos os dias de sol, nativos e turistas param para apreciar o incrível pôr do sol, que Lisboa, como tantas outras cidades, tem na conta de mais bonito do mundo.

As sete colinas de Lisboa são míticas, e poucas cidades no mundo têm parques e jardins tão bem cuidados como a Capital portuguesa. Há certos sítios, como dizem os portugueses, de onde se podem ver quase todas elas, como de certos pontos do Castelo de São Jorge.

A minha vista predileta de Lisboa é dos altos da Avenida da Liberdade, que começa em um jardim modelar de arbustos simétricos, de onde os turistas e os locais podem ver a extensão arborizada da grande artéria, e onde se concentram, abrigados à sombra de árvores frondosas, bem talhadas, as lojas de grife de todo o mundo, hotéis de luxo e restaurantes de cozinha internacional.

Do mesmo local se pode ver a Praça dos Restauradores, logo abaixo da avenida, e todo o Rossio, parte relevante do centro histórico, acabando no sempre presente Rio Tejo – uma vista magnífica de qualquer ângulo. À esquerda está o Castelo de São Jorge, na colina mais alta de Lisboa, e, portanto, um local privilegiado para um olhar panorâmico sobre a cidade em todas as direções. Milhares de pessoas trafegam pelas ruas estreitas do bairro, em um vai e vem emocionante, tão exíguo é o espaço, tão íngremes são suas ladeiras. A visita ao castelo e ao bairro é imperdível.

Também indispensável é conhecer o Mosteiro dos Jerônimos, no Restelo, um monumento arquitetônico horizontal, com vista livre para o Tejo, mais antigo do que a data de descoberta do Brasil – ele começou a ser construído em 1495. O conjunto majestoso de igreja, das dependências do monastério, o refeitório dos frades, a biblioteca, os jardins internos, tudo emociona e enche os olhos.

No Mosteiro estão os túmulos de grandes portugueses, como o Luís de Camões, Fernando Pessoa e Vasco da Gama.

A gastronomia portuguesa, com destaque para pratos de frutos do mar, é incomparável e relativamente barata. Como em qualquer cidade deve-se guardar distância regular de restaurantes situados em zonas de alta densidade turística. Pequenos restaurantes que eles chamam de “tasca” ou “tasquinha” guardam surpresas agradáveis – quem conhece os melhores são os nativos.

Os pratos de bacalhau, feitos de várias receitas, são famosos no mundo, – a culinária lusitana por excelência – e podem ser degustados em casas tradicionais, de boa origem e fama, a preços bem razoáveis.

Dá para ir longe falando desse país singular e grandioso historicamente, e do povo agradável e simpático, que tem tanto a ver conosco.

ESPAÇO ABERTO

Por Odilio Xavier Junior

Autor

A enigmática senhora dos olhos amarelos

Qual a sua data de validade? Será que você estará vivo quando seu cartão de crédito expirar. Pensar na morte é tabu para muitos, mas não precisa ser assim. Existe sabedoria escondida no gran finale da maior aventura de todas. Num mundo onde quase todos correm alucinadamente de um lugar para outro, querendo resolver problemas que nunca acabam, meditar sobre o fim pode ser a chave para ter muito mais forças para enfrentar as lutas da vida.

Alguns imaginam a morte como uma velha insensível: olhos amarelos, um pouco maiores que o normal, meio corcunda. Seus dedos magros e encurvados tamborilando o cabo de uma foice enquanto ela sorri enigmaticamente vendo você passar. Talvez você tenha se esquivado dela hoje e nem saiba. Isso amedronta alguns... Tendo medo de morrer ou não, certo é que, mais cedo ou mais tarde, você vai descobrir como é chegar ao seu último segundo: tentar encher os pulmões de ar uma vez mais e eles resolverem não o obedecer.

Há registros que citam um homem que ensinou a muitos, entre outras coisas, a como vencer o medo da morte. Independentemente de sua religião ou maneira de encarar a vida, fica aqui o convite para que você dê uma chance às palavras e à sabedoria de Jesus. O simples fato desse nome ser lembrado até hoje já é um indicativo de que sua mensagem é poderosa. Ele ensinou que existe uma vida eterna com Deus após a morte e que quem crer n'Ele, ainda que esteja morto, viverá.

Acreditar que a vida não é só isso que os sentidos conseguem captar traz aos olhos um brilho raro: a fé de que, por mais confuso que esteja o enredo da vida, o desfecho será magnífico! A verdade é que ter medo da morte aprisiona muita gente numa armadilha fatal. Temendo a morte, acabam por não viver. A idosa dos olhos amarelos estará sempre à espreita desses, lembrando-os, em silêncio, mas insistentemente, que não passam de mortais. Viver assim resseca olhos e sorrisos...

Por outro lado, se a pessoa decide abrir o coração ao que Jesus ensinou, tudo muda de perspectiva, pois, mesmo se fosse preciso viver cem anos em sofrimento e depois morrer, não seria nada diante de uma eternidade de paz e plenitude. Certo é que acreditar em Jesus Cristo faz a velha dos olhos amarelos deixar de existir. Em vez de ter medo do golpe de foice, o sujeito passa a aceitar que em algum momento dormirá o sono dos justos. Dito isso, você está convidado a se aprofundar nos ensinamentos de Jesus. Valorize a delícia que é encher os pulmões de ar uma vez mais; afinal, você poderá estar dormindo quando a próxima fatura do seu cartão de crédito chegar.

VitaFisio
CLÍNICA DE FISIOTERAPIA

Aline Casagrande
CREFITO 59.005

***Atendimento Humanizado em Fisioterapia**

***Pilates *RPG *Mulligan**

@vitafisioclinica

F. 51 3466.7253 98409.9917

R. Frei Orlando, 33 - Sala 503 - Centro - Canoas/RS

www.vitafisioclinica.com.br

COLUNA SOCIAL

soraia.hutten@gmail.com



Soraia Hütten

bzinhasky@hotmail.com

Outubro Rosa

Outubro Rosa é um movimento internacional de conscientização que busca a prevenção e o diagnóstico precoce do câncer de mama. O movimento utiliza a cor rosa como símbolo e realiza ações de informação, conscientização e mobilização social durante todo o mês de outubro, e a LIGA Feminina de Combate ao Câncer de Canoas realizou a tradicional Caminhada Rosa, que contou com voluntárias, assistidas e pessoas públicas da cidade. O evento foi um sucesso para a consciência do câncer de mama.



Voluntárias da Liga



Asunta Dalssoto, Iracema Gabardo, Tania Beatriz Ferreira e Luisa Ferreira



Prefeito Aírton Souza e as voluntárias da LIGA

70 anos da Neli

Neli Krug Alt comemorou seus 70 anos em uma bela festa em Canoas. Parabéns!



Podcast Socialmente

Pai Marcio de Oxalá foi o entrevistado da série de podcast Religião Afro-gaúcha. O episódio completo está no YouTube no canal OTPlay, um produto do grupo O Timoneiro.



Niver da Sofia

Sofia Peixoto Rodrigues da Silva comemorou mais um aniversário na sexta-feira do dia 3/10. Parabéns!



EM ATÉ 10X SEM JUROS

Venha conhecer a Ótica e Joalheria Giori

GRIFES INTERNACIONAIS E NACIONAIS

Rua Quinze de Janeiro, 373 Loja 10 Centro de Canoas

VISTA GIORI!
#EUDEGIORI

(51) 99645-8946

@giorioticajoalheria

INVENTA NO JORNAL MODA



Vanessa Vargas

@vanessavarg
@inventamodasite
vanessa@inventamoda.com.br



Anna Alves

Maiô com recortes laterais



Anna Alves

Uma das opções de saída de praia

Biamar

A malharia gaúcha Biamar marcou presença pela segunda vez na Maison Bazaar, projeto da Harper's Bazaar que leva marcas brasileiras à Semana de Moda de Paris. O evento foi realizado nos dias 29 e 30 de setembro, na Maison de L'Amérique Latine.

Na ocasião, a Biamar apresentou o pré-lançamento da coleção Alto-Verão 2026 – "Horizonte Marinho", inspirada no encontro entre a estética náutica e o design contemporâneo. As peças traduzem a elegância descomplicada dos marinheiros com linhas limpas, amarrações, cordas e uma paleta que remete à luz, ao céu e à água.



Diretora de criatividade e comunicação da Biamar, Suélen Biazoli, apresentou a coleção Horizonte Marinho em Paris



Suélen Biazoli e Raissa Santana

Marcas gaúchas apresentam Verão 26

Hellen Carolina

O lançamento do Verão 26 Hellen Carolina aconteceu no dia 4 de outubro na loja de fábrica da marca, em São Leopoldo. A coleção Mirage, fotografada no Marrocos, é inspirada no luxo e brilho do deserto.

A próxima temporada da Hellen Carolina aposta em um verão sofisticado, repleto de tons neutros, estampas exclusivas e toques de dourado. Na modelagem os clássicos da marca se unem a recortes e modelos com apenas um ombro. Destaque para a saída de praia, longas e elegantes, vão da praia ao restaurante sem perder o charme.



PIPOQUINHA NA MANTEIGA
@pipoquinhamanteiga

DICA DE FILME NO CINEMA

Telefone Preto 2
Terror/Suspense
1h53min

Em O Telefone Preto 2, a jornada do menino que fugiu parece só ter começado. Quatro anos após matar e escapar de seu sombrio sequestrador, Finney tenta viver uma vida normal sendo o único sobrevivente do macabro cativo do Pegador. Enquanto o jovem encontra dificuldade de superar seu trauma, sua obstinada irmã mais nova Gwen começa a receber chamadas do telefone preto em seus sonhos, tendo ainda pesadelos recorrentes com três garotos sendo perseguidos num acampamento chamado Alpine Lake. Decidida a investigar a origem dessas visões, Gwen convence Finney a visitar o local durante uma tempestade de neve. O que os irmãos descobrem é que existe uma ligação perturbadora entre a história de sua família e o assassino que os atormenta. Após de vingança, O Pegador não só ameaça Gwen, mas se torna ainda mais poderoso depois de morto, obrigando Finney a enfrentar um mal inimaginável.



ÓTIMOS FILMES PARA REVER



Os Outros
Suspense - Netflix



Parasita
Thriller - Globoplay



Nasce Uma Estrela
Drama



DICAS NO STREAMING

Outlander: Blood of My Blood
Série drama - 1ª temporada - Disney Plus

Uma saga romântica que se desenrola ao longo do tempo; dos campos de batalha da Primeira Guerra Mundial às Terras Altas da Escócia do século 18, dois casais predestinados devem desafiar as forças que buscam separá-los.



Caramelo
Filme Comédia dramática - Netflix

Caramelo acompanha Pedro (Rafael Vitti), um chef de cozinha determinado, prestes a realizar o sonho de comandar seu próprio restaurante. No entanto, sua vida toma um rumo inesperado após um diagnóstico que o obriga a repensar suas prioridades.



- Conexões para Gás, Hidráulicos e Pneumáticos
- Válvulas • Reguladores • Ferragens em Geral • Peças para fogões, painéis e fogareiros



Avenida Getúlio Vargas, 7410, Canoas.

(51) 3466-9858 (51) 99717-3305

Lavanderia Capriccio

BUSCA & ENTREGA
GRÁTIS
ATÉ AS 22:00 hs

TELE BUSCA
513428.1854

(51) 9533.2086 (51) 9424.1014 (51) 8544.9267

Saiu do Forno!



Giovanna Parise
@comologotreino
@fornocast

Aniversário inesquecível no Encouraçado Butikin

Eu comemorei meu aniversário há alguns dias e todos os convidados saíram tão apaixonados pelo lugar, pela experiência, por tudo, que eu precisei compartilhar com vocês aqui na coluna de hoje. Reservei algumas mesas no Encouraçado Butikin (Av. Independência, 936, Porto Alegre) que, coincidentemente, celebrou recentemente seus 60 anos. O local foi uma badalada casa noturna de Porto Alegre, point nos anos de 1970, foi lá onde meus pais começaram a namorar (ou seja, um belo local para celebrar a minha vida, não é?), e no ano passado reabriu em grande estilo. A carta de drinks autorais é impecável, os petiscos e pratos são deliciosos e a programação da semana é intensa: tem duelo de pianos, shows e, às quartas, dia da minha festa, acontece o karaokê. Porém, karaokê não dá conta do que realmente acontece por lá. Primeiramente, a música fica por conta da banca, sim, uma banda profissional incrível, que acompanha os “cantores” que se candidatam ao karaokê. Para além da sensação de pop star que automaticamente invade o nosso corpo ao subir no palco com a banca, as luzes, a plateia animadíssima, o show que acontece é lindo (graças à banda que ajuda aqueles que não se garantem tanto no vocal). No início, os convidados até estavam tímidos. No fim, até os instrumentos alguns se arriscaram a tocar e já está todo mundo combinando o dia de voltar e viver novamente essa experiência.



NOITE DE PIZZAS E DRINKS NO ARTESÃO (@o_artesao)



Há alguns dias, participamos de um evento tão gostoso em Canoas, que já estamos esperando o próximo: uma noite de drinks e pizzas brotos com valores especiais, para que a gente curta o entardecer e a noite na rua, com comida e bebida gostosas e boas conversas. A ideia é que o evento se repita pelo menos uma vez por mês, e as próximas datas serão divulgadas no Instagram do Artesão. Canoas precisava dessa vibe, adorei! Av. Dr Sezefredo Azambuja Vieira, 2246



DICA EXTRA: BRIGABROWNIE DO CAFÉ NORMAL (@cafenormal_)

Junto ao Artesão, fica o Café Normal, que serve cafés especiais gostosos demais, e criou um doce que tem todo o meu coração: uma mistura de brigadeiro com brownie, que deu origem ao brigabrownie. Só provando para entender! Ainda tem na versão Rocca, conhecido sabor da pizza do Artesão, com chocolate branco e frutas vermelhas. Deve ser divino!

STUDIO

Carla Amaral

Manicure, pedicure, design de sobrancelhas e maquiagem

Marque seu horario e ganhe um Spa de Mãos!

Rua Muck, 298, Sala 701 - Canoas, RS

Agende seu horário!

(51) 991890306 @studio_carlaamaral

CUIDE DE VOCÊ!

FAÇA AULA DE PILATES

Estacionamento privativo

Dentro do complexo do Canoas Tênis Clube no Centro de Canoas

Vibra

PILATES E FISIOTERAPIA

AGENDE UMA VISITA

(51) 99971-2099

(51) 99328-5884

@STUDIO_VIBRA

* PNEUS NOVOS E USADOS MULTIMARCAS

* RECAPAGEM

* VULCANIZAÇÃO

* BORRACHARIA

GETULIO VARGAS

renovadora de pneus

3466.2466 99767.9540

O MELHOR DE VOCÊ EM VOCÊ MESMO! DESAFIE-SE!

PISCINA TÉRMICA TRATADA COM SAL | ESTACIONAMENTO PRIVATIVO

@geracaoaguacanoas 51 8947.4978

CULTURA, TURISMO E BEM SOCIAL

Programa Libertar

Dia 3 de outubro de 2025, as agentes de polícia civil Fernanda Tews e Ananda Klering realizaram apresentação do Programa Libertar nas dependências da Escola Maria Medianeira, município de Sapucaia do Sul/RS, com a participação de aproximadamente 50 estudantes.

O Programa Libertar da Polícia Civil trabalha na proteção, prevenção e repressão contra o abuso sexual infantojuvenil. @programalibertarrs oficial



PUBLICAÇÕES

LEGAIS

- Atas ✓
- Balanços ✓
- Convocações de empresas ✓

ENTRE EM CONTATO **51 3472.3022**



Canoas: um Mês das Crianças cheio de Magia e Cultura!

O Sesc Canoas preparou uma agenda cultural vibrante, repleta de arte, alegria e experiências inesquecíveis para toda a família. De espetáculos teatrais a oficinas criativas, a imaginação vai ser o principal convite!

Dois destaques: **25/10** Oficina Relicário: palavra viva com Joice Rossato e **29/10**: VIII Mostra Sesc de Cinema. Mais informações no Instagram @sesccanoas.

Prêmio na Europa

O escritor canoense Paulo Otávio receberá mais um prêmio internacional: uma homenagem no "Prix Littéraire et Artistique Parisien" em março de 2026.



Festa Baile do Chopp

Mais um grande evento no CSSGAPA neste mês de outubro: dia 25 tem Festa Baile do Chopp com muitas atrações: Triozinho Alles Blau, Dj Mario Amaral, Gustavo Moura e Banda. É muito chopp, é claro! Vale conferir!

ZTEC

Manutenção

- COMPUTADORES
- NOTEBOOKS
- REDES
- CÂMERA DE SEGURANÇA

51 98402 3914

Festa das Crianças Especial com a Cia do Caco

Everton Alfonsin (Caco): "Graças a parceria com a @zepneustruck e os parceiros da Cia do Caco, @dpreionalcanoas, @del.mauriciobarison, @delegadoteschke e todas empresas parceiras, fizemos uma festa maravilhosa de Dia das Crianças, mesmo com a ameaça de chuva que não aconteceu podemos proporcionar um dia Mágico para os Baixinhos e para os grandinhos.

Nossa profunda gratidão a todos que acreditam no bem, mais em especial à família Zé Pneus, na pessoa do @lucas_zepneus que prontamente nos emprestou o complexo da @zepneustruck para esta ação maravilhosa. As empresas parceiras que estiveram na parte da montagem dos Kits, na parte da separação dos brinquedos e na entrega, só me resta agradecer vocês!

Este é um projeto sem dono e sim com pessoas comprometidas em fazer o bem!

Família @ciadocaco, mais que um grupo, uma família". Mais informações no Instagram @ciadocaco!



CAN ASSESSORIA CONTÁBIL E FISCAL



A CAN Assessoria Contábil e Fiscal, oferece um serviço personalizado, para que o cliente possa acompanhar o seu desenvolvimento de forma clara.

Um escritório de contabilidade com resultados, eficiência e tranquilidade, uma extensão da sua empresa.



CANASSESSORIACONTABIL

Ligue ou chame no whats
(51) 98460-7761
canassessoriacontabil@gmail.com

MELHORE SUA CONDIÇÃO FÍSICA COM ÓTIMAS CONDIÇÕES DE PAGAMENTO.

MODALIDADES E VALORES

MODALIDADE	COMERCIÁRIO/EMPRESÁRIO	PÚBLICO EM GERAL
HIDROGINÁSTICA	R\$ 60,00	R\$ 80,00
PILATES DE APARELHO	R\$ 115,00	R\$ 150,00
AULA DE NATAÇÃO	R\$ 80,00	R\$ 105,00
NATAÇÃO AVULSA	R\$ 22,00	R\$ 27,00
FITNESS LIVRE	R\$ 85,00	R\$ 122,00

Valores correspondem a aulas 1x por semana, pago mensalmente.



FAÇA JÁ SUA CREDENCIAL SESC.

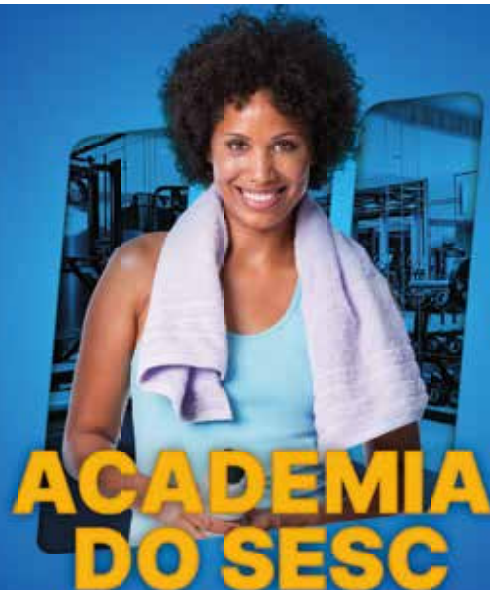
sesc-rs.com.br/esporte/academias



Sesc Canoas
Av. Guilherme Schell, 5340
Fone: (51) 3456.2013
f @ sesccanoas



Fecomércio
IFEP
Senac
Sindicatos Empresariais



ACADEMIA DO SESC



Cristiane Souza
Educadora financeira, professora universitária, formada em contabilidade, mestre em economia, estudante de psicologia, conselheira do CRCRS e atua há vários anos como gestora na área contábil e financeira.

Educação financeira estoica: como a sabedoria dos estoicos pode transformar sua relação com o dinheiro?

Conheci o estoicismo em 2020, em um momento de incertezas globais e pessoais, e desde então tenho me dedicado a estudar como essa filosofia milenar pode impactar positivamente diferentes áreas da vida - especialmente a relação com o dinheiro. Ao longo desses anos de pesquisa e prática, descobri que os ensinamentos de Marco Aurélio, Sêneca e Epicteto oferecem insights profundos que podem revolucionar a educação financeira.

Neste artigo, compartilho como o estoicismo pode ajudar a desenvolver hábitos financeiros mais saudáveis, substituindo a ansiedade do consumo pela serenidade do controle, e a impulsividade pela calma. Vivemos em uma era de consumo impulsivo e pressão por um padrão de vida elevado, mas a solução para esses desafios modernos pode estar justamente na sabedoria atemporal dos estoicos.

Quando mergulhei no estudo do estoicismo durante a pandemia, percebi que seus princípios poderiam ser aplicados de forma prática às finanças pessoais. Comecei a aplicar os ensinamentos estoicos nas decisões financeiras e os resultados foram surpreendentes.

Os Princípios Estoicos para uma Vida Financeira Equilibrada

Dicotomia do Controle: Controle o que pode controlar.

O filósofo estoico, Epicteto que começou sua vida como escravo, ensinava: Algumas coisas estão sob nosso controle e outras não. Esta é talvez a lição mais importante para as finanças pessoais. Na prática:

Foque no seu orçamento: Você controla seus gastos, não o mercado.

Controle seus gastos: Não gaste mais do que pode pagar.

Crie sistemas automáticos de poupança e investimento.

Pratique o contentamento

Marco Aurélio, o imperador-filósofo, refletia: A felicidade de sua vida depende da qualidade de seus pensamentos. Aplique isso às finanças entendendo que a satisfação não vem de ter mais, mas de valorizar o que

já se tem. Como praticar esse ensinamento?

Exercite a gratidão financeira diariamente

Diferencie necessidades reais de desejos artificiais

Valorize a simplicidade: Não defina seus gastos com base na "grama" do vizinho, para que não ocorra o endividamento.

Prepare-se para os desafios

Sêneca alertava: As dificuldades fortalecem a mente, assim como o trabalho o faz com o corpo. Esta perspectiva ajuda a criar uma mentalidade de prevenção em vez de reação nas finanças. Como aplicar esse ensinamento?

Mantenha uma reserva de emergência robusta: Que tal dois anos do seu salário?

Diversifique investimentos e esteja preparado para qualquer crise.

Antecipe gastos futuros com planejamento

Um aprendizado valioso trazido pela filosofia estoica é viver com propósito. Segundo Sêneca: Se um homem não sabe para que porto se dirige, nenhum vento é favorável. O que se aplica perfeitamente às finanças, pois sem objetivos claros e definidos, o dinheiro perde o seu sentido. Por isso, na prática:

Defina metas financeiras alinhadas com seus valores

Revise regularmente seu progresso

Ajuste o curso quando necessário, sem culpa

A jornada com o estoicismo, iniciada em 2020, revelou algo profundo: a filosofia não é apenas uma ferramenta para tempos de crise, mas um guia permanente para uma vida financeira mais consciente e serena. Os ensinamentos de Marco Aurélio, Sêneca e Epicteto mostram que a verdadeira transformação financeira começa dentro de nós — no modo como exercitamos o controle sobre nossas escolhas, praticamos o contentamento com o que temos, nos preparamos para os desafios e, acima de tudo, vivemos com propósito.

Que esta reflexão inspire você a revisitar sua relação com o dinheiro não como uma fonte de tensão, mas como um campo de crescimento e autoconhecimento. Afinal, como Sêneca lembra, "nenhum vento é favorável para quem não sabe a que porto se dirige". Que você encontre seu porto — e desfrute da viagem.

DIREITO PARA TODOS

Evandro César Dias Gomes*



Sócio do escritório Dias Gomes Sociedade Individual de Advocacia OAB/RS 2.952, Jornalista Profissional MTB/RS 8.345, Professor Universitário na Universidade LaSalle

@diasgomes_advogados @evandrocesardiasgomes

Tá difícil ser consumidor

Navegando pelas redes sociais, me deparei com um compartilhamento feito por um amigo que considero irmão e que abordava alguns dos recentes escândalos que prejudicaram consumidores no nosso país. Isoladamente parecia que era algo ocasional, mas reunidas todas as notícias, me causou espanto. Vamos relembrar.

Em janeiro de 2025, uma empresa no Rio de Janeiro foi investigada por comprar e revender 800 toneladas de carne contaminada por enchentes no Rio Grande do Sul, com destino a açougues e mercados em todo o país. Em dezembro de 2024 o Ministério Público denunciou que houve a adição de soda cáustica e água oxigenada em produtos como leite UHT, leite em pó e compostos lácteos. Em setembro deste ano o Laboratório Central de Saúde Pública Noel Nutels (Lacen/RJ) identificou a presença de corpos estranhos "semelhantes a vidro" no lote 160229 de uma marca de café.

E eu nem cheguei ainda nas mortes que ocorreram de consumidores que beberam metanol achando que estavam saboreando um drink na balada ou no happy hour com os amigos. A postagem do Juba ainda lembrava que a internet não funciona direito, que os planos de saúde não cobrem procedimentos que deveriam cobrir, que o transporte público praticamente não existe mais e os ônibus que ainda circulam são umas carroças, que tem loja tradicional vendendo tênis falsificado e de tantas outras agressões que nós, consumidores, sofremos dia a dia.

A Lei Federal 8078 de 1990 estabeleceu o Código de Defesa do Consumidor. Ou seja, temos 35 anos de vigência de uma lei que garante uma série de proteções aos consumidores. Lá tá escrito que são direitos básicos dos consumidores a proteção da vida, saúde e segurança contra os riscos provocados por práticas no fornecimento de produtos e serviços considerados perigosos ou nocivos, a efetiva prevenção e reparação de danos patrimoniais e morais, entre tantas outras garantias.

Apesar de existir uma ótima lei para proteger os consumidores e passados 35 anos deste regramento, entendo que dois motivos essenciais continuam causando as graves agressões que todos os dias vivemos. O primeiro culpado é o próprio consumidor, que para não se incomodar acaba não reclamando e aceita os péssimos produtos e serviços ofertados pelos fornecedores. O segundo e mais importante culpado é o Poder Judiciário, que não condena como deveria os fornecedores causadores de todos estes transtornos causados nas relações de consumo.

Tudo é uma questão de cálculo, de matemática pura. Aquele fornecedor safado faz a seguinte conta: se eu vender este produto ruim, quanto será o lucro, considerando quantos consumidores ajuizaram e qual será o tamanho da condenação em caso de êxito deles no processo. O resultado desta conta será sempre vantajoso ao fornecedor, sempre. Dano moral, por exemplo, será quase sempre considerado improcedente pelo judiciário, alegando que se trata de "um mero dissabor". Temos muito o que evoluir, tanto como consumidores como também na busca de decisões justas nos processos. Só assim, evoluiremos como nação.

CENTENO
comunicação visual

Sua **marca** na rodovia
mais movimentada
do RS

POTENCIAL IMPACTO:	DURAÇÃO DO VÍDEO
93MIL VEÍCULOS/dia	10 segundos
+/- 3 MILHÕES/mês	360 inserções/dia
7 DIAS/semana	2.520 inserções/semana
22H/dia - das 5h às 3h	10.080 inserções/mês

BR-116 Painel de Led 7x4m
Sentido Capital/Interior

Ligue e confira agora! **(51) 3475-5044**

FLEX CORP

Dê um UP
na sua empresa
com a FLEX
CORP!

ENTRE EM CONTATO.
NÓS TEMOS A SOLUÇÃO!

(51) 2500.0010

TAEKWONDO

Atletas de Canoas conquistam ouro no Mundial e na Copa América de Taekwondo

O Rio Grande do Sul teve um final de semana de muitas conquistas no cenário esportivo internacional. Jovens atletas de Canoas brilharam no Campeonato Mundial e na 17ª Copa América Open de Taekwondo, realizados entre os dias 9 e 12 de outubro, em Arujá, São Paulo. Os eventos foram promovidos pela Liga Nacional de Taekwondo com a chancela da Federação Mundial de Taekwondo pela Paz.

Representando o Centro de Treinamento Sírui, de Canoas, os atletas gaúchos subiram ao lugar mais alto do pódio em ambas as competições, destacando-se entre mais de 2.000 participantes de 12 países.

No Campeonato Mundial, os atletas faixas-pretas classificados previamente pelo Campeonato Brasileiro conquistaram o 1º lugar em

suas categorias:

- Manuella Ribeiro Rodrigues
- Raphaela Vieira Monteiro

Já na 17ª Copa América de Taekwondo, além dos faixas-pretas, outros atletas também brilharam, garantindo o 1º lugar:

- Manuella Ribeiro Rodrigues
- Raphaela Vieira Monteiro
- Ryan Ramires Martins Oliveira
- Erica Martins

Todos os jovens atletas competiram na modalidade de luta (kyorugi) e têm entre 11 e 15 anos de idade. Três deles são faixas-pretas — habilitados para o Mundial — enquanto os demais, ainda com faixas coloridas, participaram da Copa América.



Divulgação/OT

Superação dentro e fora dos tatames

Mais do que talento, as conquistas também são resultado de muita dedicação e superação. Os atletas são moradores dos bairros Guajuviras e Estância Velha, em Canoas, e vêm de famílias de baixa renda. Para conseguir custear a viagem até São Paulo, eles passaram o ano inteiro promovendo ações como rifas, venda de

água e paçoca em sinaleiras e parques, além de campanhas de doações.

O projeto onde treinam, o Centro de Treinamento Sírui, localizado no bairro Estância Velha, é uma iniciativa sem fins lucrativos que oferece aulas de Taekwondo a crianças e adolescentes da comunidade, promovendo inclusão social e oportunidades por meio do esporte.



@drenalinaesportes é formado por
Júlio Fontes e Paola Consensa

Taekwondo - A equipe canoense Ryong de Taekwondo fez bonito na COPA RS DE TAEKWONDO - 3ª Etapa do Campeonato Gaúcho - Seletiva Estadual para a Copa do Brasil de Taekwondo, que ocorreu nos dias 11 e 12 de outubro em Serafina Corrêa - RS.

Destaque para os atletas Deivide Emiliano, campeão e classificado para Copa do Brasil; Arthur Ramos, campeão e classificado para Copa do Brasil; Vinicius Azevedo campeão; Saymon Ramos, vice campeão, Mikael Nunes, vice-campeão.



Jiu-Jitsu - Acontecerá em Canoas a XI Etapa da Copa Prime de Jiu-Jitsu - Grand Final no dia 02 de novembro de 2025, a partir das 9h, no Ginásio Poliesportivo La Salle, situado na Rua XV de Janeiro, S/N - 2º Andar do Prédio 15 da Universidade La Salle. A Copa Prime de Jiu-Jitsu, em sua 30ª edição, é a competição mais tradicional no cenário da modalidade esportiva no Estado do Rio Grande do Sul. Sendo consagrada pela mídia e pelos atletas como o melhor evento de Jiu-Jitsu da região Sul do Brasil. O evento, que reúne atletas de diversas regiões do Estado e do país, tem como objetivo promover o esporte, a integração social e o fortalecimento da economia criativa e do turismo esportivo regional.



Esporte e Lazer - A Secretaria Estadual do Esporte e Lazer do Rio Grande do Sul, em parceria com a UFCSPA, organiza o Fórum Estadual do Esporte, que será realizado nos dias 21 e 22 de outubro de 2025, no Salão Nobre da UFCSPA, em Porto Alegre. O evento reunirá gestores públicos, pesquisadores, acadêmicos, representantes do setor produtivo e terceiro setor, atletas, jornalistas e comunicadores, com o objetivo de promover o diálogo qualificado e o fortalecimento da política esportiva no Estado. A programação inclui mesas temáticas, palestras e painéis sobre governança, inovação, inclusão social, desenvolvimento econômico e saúde, com a presença de especialistas nacionais e lideranças do setor.

FUTEBOL 7

Grande Expediente homenageia o Boca Juniors de Canoas pela conquista da Iberleague 2025

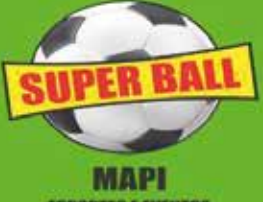
A Câmara Municipal de Canoas prestou, na quinta-feira, 16, uma homenagem à Escola de Futebol Boca Juniors de Canoas pela conquista inédita da Iberleague Sub-11 Ouro 2025, considerada a principal competição de Futebol 7 de categorias de base do estado. A iniciativa do Grande Expediente foi

proposta pelo vereador Duarte (Republicanos), com a presença de integrantes da equipe técnica do clube e familiares dos atletas.

Compuseram a mesa oficial do plenário o presidente da Escola de Futebol Boca Juniors de Canoas, Rafael Mezzalana; a vice-diretora Grazielen Ayala; e a coordenadora Sara Guimarães.



Gian Guglielmo/Divulgação/OT



- LOCAÇÃO DE QUADRAS

- ESCOLINHA DE FUTEBOL

- FESTAS DE ANIVERSÁRIO

- EVENTOS EM GERAL

DIVIRTA-SE AQUI!

☎ (51) 3476-6111

📞 (51) 98055-5515

📍 SUPERBALL MAPI

🌐 FB.ME/SUPERBALL.MAPI

MEMÓRIA DO ESPORTE

Linense - campo do Expressinho
Azul - bairro Niterói / 1966

Em pé, da esquerda para a direita: Airton (Pelé), Marli (madrinha), Titico, Roberto Mechedor, Adilson e Toninho Silva.

Crédito: Arquivo Toninho Silva





Aqui não é só dieta, é um estilo de vida que te leva a longevidade

☎ (51) 984434133

✉ @nutri.quettrin

📍 Av. Inconfidência 650
Edif. La Torre-Canoas - RS
Em frente ao INSS
HUB Canoas

Raquel Trindade
Nutricionista
CRN2 11607