

JP**Jornal do Povo**www.jornaldopovo.com.br
Fundado em 29/6/1929
CIRCULA DE SEGUNDA A SÁBADO**DIRETORIA****Diretor-geral**
Eládio Dios Vieira da Cunha**Diretor-editor**
Liberato Dios**Diretor comercial**
Márcio Vieira da Cunha**GERÊNCIAS****Administração**
Cristina Kelling**Industrial**
Juliano Freitas**Produtos**
Gilmar Ayres da Cruz**Redação**
José Ricardo
Gaspar do NascimentoCOM QUEM FALAR
NO JORNAL DO POVO**REDAÇÃO RICARDÃO**

3722-9619

PUBLICIDADE LARISSA

3722-9635

ASSINATURA RENATA

3722-9600

ACHEFÁCIL GILMAR

3722-9634

PABX (51) 3722-9696
Linha do Assinante (51) 3722-9600
Linha Direta
da Redação (51) 3722-9666
Classifone (51) 3723-5000
WhatsApp (51) 9-9990-9835
faleconosco@jornaldopovo.com.br

Associado à

AD ASSOCIAÇÃO
DOS DIÁRIOS
DO INTERIOR
DO RS**SOCIEDAD**
INTERAMERICANA
DE PRENSA**ANJ** ASSOCIAÇÃO
NACIONAL
DE JORNALIS
www.anj.org.br

Ouro no PGQP

Sucursal em Porto Alegre:
GRUPO DE DIÁRIOS
Rua Garibaldi, 659 - Conj. 102
Fone (51) 3272-9595**Representante em Brasília:**
CENTRAL DE COMUNICAÇÃO
Setor Comercial Sul - Bloco
D - 10º andar, salas 1002 e 1003
CEP 70.316-900
Fone (61) 3323-4701**JORNAL DO POVO LTDA**
CNPJ 90.512.682/0001-04
Rua 7 de Setembro, 1015
CEP 96.508-011
Cachoeira do Sul - RS

PIS e Cofins: 3,65%

5 Minutos**Pit stop da saúde**

Nesta sexta-feira, haverá um pit stop da saúde em frente ao Jornal do Povo e Rádio GVC.fm, com a equipe da PróVida fazendo verificação de pressão e glicose.

AGENDA**HOJE, 14H**

A Prefeitura entrega o projeto de lei do Plano Diretor para a Câmara Municipal. Será às 14h, no Paço.

Por aí

O Grupo Totem, depois do sucesso da implantação do ensino médio em Cachoeira do Sul, no antigo Colégio Imaculada Conceição, vai inaugurar uma escola de ensino médio em Santa Maria. O Totem foi fundado há 20 anos em Santa Maria, mas voltado aos cursos preparatórios. Em Cachoeira, o Totem atua há nove anos com ensino convencional das séries iniciais ao ensino médio.

Diário eletrônico dá o start

A Prefeitura de Cachoeira do Sul deve colocar no ar no seu site, a partir de hoje, um link direcionando ao diário eletrônico no Município, atendendo à nova redação da Lei Orgânica Municipal aprovada pelos vereadores. Conforme o procurador jurídico do Município, Helinho Garcia, o setor de tecnologia da informação da Prefeitura deve trabalhar durante o dia para que o portal já possa ser operacionalizado e comece a receber as publicações legais do Município. Com isso, as leis, decretos, portarias e outras publicações deixam de ser publicadas em mídia impressa.

Tempo

HOJE	AMANHÃ	SEXTA
		
Sol e poucas nuvens	Sol e poucas nuvens	Sol e poucas nuvens
16°/35° Chuva 0% Volume 0 mm	16°/34° Chuva 0% Volume 0 mm	17°/32° Chuva 0% Volume 0 mm
Temperaturas extremas ontem em Cachoeira: Máxima: 32° Mínima: 14°		Fonte: estação meteorológica da rádio GVC.fm



Equipe da Barbearia Barbados - Renato, Julieber, Lucian, Felipe e Fábio - vestiu a camiseta do Outubro Rosa com o comunicador Robson Vargas

Sábado do Outubro Rosa ganha um novo incentivo

A caminhada do Outubro Rosa, que acontece neste sábado, ganhou mais um incentivo no engajamento. O leitor pode fazer uma foto com a camiseta do Outubro Rosa da Rádio GVC.fm e enviar para o WhatsApp da rádio, 9-9800-2525, que depois será divulgada nas redes sociais da 106,1. As melhores sairão em uma página especial do Jornal do Povo. A Caminhada do Outubro Rosa começará às 9h30min, na Praça da Caixa d'Água.

A propósito

As últimas camisetas estão à venda na recepção do JP a R\$ 35,00, em todos os tamanhos, com renda revertida para os projetos sociais da Liga Feminina de Combate ao Câncer (LFCC). As bandeirolas custam R\$ 5,00. A PróVida estará com uma promoção especial: quem fechar um plano assistencial, ganha uma camiseta do Outubro Rosa da GVC.fm. O contato é pelo telefone 3722-3941. Planos a partir de R\$ 21,90.

Prefeitura adere ao Negocia RS

O Governo José Otávio Germano vai aderir ao programa do governo do Estado Negocia RS, que tem como premissa quitar dívidas da área da Saúde com os municípios gaúchos. Conforme a vice-prefeita, Angela Schuh, a dívida do Estado com a Prefeitura gira na casa dos R\$ 3,6 milhões. O Estado enviou ao município uma listagem de seus imóveis para que a Prefeitura escolha algum de interesse e avance na negociação, chamada de dação em pagamento, quando o terreno ou prédio é repassado ao Município quitando a pendência do Estado. Os imóveis ofertados para Cachoeira:

- * Prédios do IPE, na Rua 7 de Setembro
- * Prédio da Uergs, na Rua 7
- * Prédio do Daer, na Avenida Brasil
- * Área de 10 hectares no Centro Esportivo Municipal, que o prefeito deseja para construir um complexo esportivo com piscinão para a comunidade. Hoje, o espaço é apenas cedido

**Sérgio Almeida**

sjcalmeida14@gmail.com

Troque o elevador pela escada**P**esquisa realizada pela Diet & Health Under Covid-19, em 30 países, mostrou que 31% das pessoas ao redor do mundo engordaram durante a pandemia. Nosso país ficou em primeiro lugar, com 52% de brasileiros que ganharam peso durante o período. Os principais motivos pelos quais muita gente ficou rechonchuda foram a redução da prática de atividades físicas e o descuido com a alimentação (os "assaltos" noturnos à geladeira se tornaram rotineiros).

Aqui em casa todos estão acima do peso e tentando encontrar motivação para unir alimentação e exercícios físicos em prol da eliminação de gordura, pois sabemos que para emagrecer não basta apenas parar de comer.

Famílias inteligentes emagrecem juntas

Eu, que "fiquei pançudo", voltei a caminhar e correr na rua e a bater uma bolinha com os amigos aos sábados. Minha esposa Marta, que declarou briga contra a balança, retomou as atividades físicas na academia. E o José, nosso filho caçula de 15 anos de idade, além de jogar basquete duas vezes por semana, começou a contar com um acompanhamento nutricional de uma profissional e já conseguiu perder peso. Além de colocar no prato uma alimentação equilibrada livre de lactose, açúcares e carboidratos, um de seus objetivos é alcançar a meta de 10 mil passos ao longo do dia (de acordo com especialistas, caminhar 10 mil passos por dia queima cerca de 300 calorias).

Ainda, no melhor estilo "famílias inteligentes emagrecem juntas", trocamos o elevador pela escada. Isso mesmo! Deixamos o elevador de lado e, por morarmos no sexto andar de um prédio, estamos subindo e descendo seis lances de escada, com nove degraus cada, várias vezes por dia (subir um degrau queima cerca de 0,15 calorias e descer, 0,05), e tonificando os músculos, consumindo calorias, detonando gordura e dando uma secada legal. A prática de subir e descer escadas ativa inúmeras partes do organismo que permaneceriam inertes caso pegássemos o elevador.

Assim sendo, fica a dica para quem também ganhou uns quilinhos no último ano: se o ponteiro da balança subiu, subir escadas pode ser um bom exercício para favorecer a perda de peso.