

Subseção presta homenagens a Zeca Rocha e Adyr Ferreira em cerimônias emocionantes

INAUGURADOS PARLATÓRIOS EM LONDRINA, CAMBÉ E IBIPORÃ

SIMPÓSIO DO CONSUMIDOR FOCA NO CDC E NA LGPD

ADVOGADO ANALISA O QUE É MELHOR: PARCELAR OU DISCUTIR DÉBITOS TRIBUTÁRIOS EM ÉPOCA DE PANDEMIA



Inauguração Biblioteca José Carlos Rocha



Descerramento da placa do Auditório Adyr Sebastião Ferreira

PÓS-GRADUAÇÃO
LATO-SENSU EM DIREITO



Universidade
Estadual de Londrina

**inscrições
segundo
semestre**

- Direito do Estado
Constitucional - Administrativo - Tributário
- Direito Civil e Processo Civil
- Direito Empresarial Aplicado
a Era Digital

- Direito Previdenciário
- Direito e Processo Penal
- Direito de Família e Sucessões
- Filosofia Política
e Jurídica

**Inscrições
a partir
OUTUBRO/21**

inscrições pelo site:
www.uel.br/proppg/portalnovo

mais informações:
(43) 3371-4315 ou
www.uel.br/secpos/cesa

TRADIÇÃO E EXCELÊNCIA NO ENSINO DE DIREITO

Corpo Docente: Professores Doutores, Mestres e Especialistas da UEL/UFPR/UFMG/PUC-SP/UFSC/FGV-SP

RECEBA NOTÍCIAS JURÍDICAS GRATUITAMENTE PELO TELEGRAM

FACA PARTE DO NOSSO CANAL DE NOTÍCIAS
NO APLICATIVO TELEGRAM E
PARTICIPE DE SORTEIOS MENSAIS

ACESSE PELO LINK:



[HTTPS://BIT.LY/OAB-LONDRINA-TELEGRAM](https://bit.ly/oab-londrina-telegram)



DE SEGUNDA
A SEXTA.

DIRETORIA GESTÃO 2019/2021



- **Presidente**
Vânia Regina Silveira Queiroz
- **Vice-Presidente**
Mário Sérgio Dias Xavier
- **Secretária-Geral**
Edmeire Aoki Sugeta
- **Secretário-Adjunto**
José Carlos Mancini Júnior
- **Tesoureiro**
Fabiano Nakamoto
- **Diretor de Prerrogativas**
Geovanei Leal Bandeira
- **Conselho Federal**
Artur Piancastelli
- **Conselho Estadual**
Eliton Araujo Carneiro
Elizandro Pellin
José Carlos Vieira
Leidiane Cintya Azeredo
Sania Stefani
- **Caixa de Assistência**
Fabiano Augusto Piazza Baracat - Presidente
Nelson Sayun Junior - Vice-Presidente

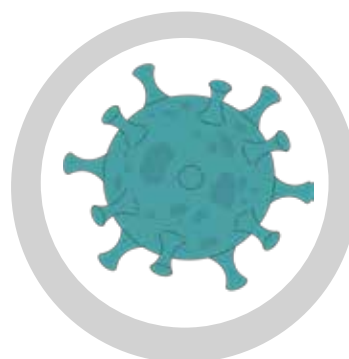
EXPEDIENTE

Boletim Informativo da Ordem dos Advogados do Brasil Subseção Londrina/PR
R. Parigot de Souza, 311 - CEP. 86010-904
Londrina/PR - (43) 3294 5900 - londrina@oabpr.org.br
Conselho Editorial: Vânia Queiroz e Edmeire Aoki Sugeta
Redação e Edição: Máxima Comunicação
Jornalista Responsável: Benê Bianchi (MTb 2621) - (43) 3339 7199
Fotografia: Jonas Pereira
Projeto Gráfico: Boletim Informativo Comunicação Institucional
Comercialização e Diagramação:
Boletim Informativo Comunicação Institucional
(41) 3668-8127/99178-9213 - comercial@boletim.jor.br - www.boletim.jor.br
Tiragem: 8.034 eletronicamente.
Distribuição dirigida e gratuita.

As matérias assinadas são de inteira responsabilidade de seus subscritores.

ÍNDICE

Matérias em destaque:



05/06

**Os esquecidos
na pandemia
da Covid-19**



20

**Segurança
Cibernética**



Para ter acesso
ao Jornal, basta
apontar a câmera
do seu celular ou o
leitor de QR Code
para esta imagem



MESTRADO
Profissional
DIREITO
SOCIEDADE
E TECNOLOGIAS

INSCRIÇÕES
ABERTAS

 www.faculdadeslondrina.com.br/mestrado
 43 99986-8541

Portaria Nº 576, de 9 de Julho de 2020 - MEC/CAPES

A OAB-Londrina protagonizou momentos de grande emoção no mês de setembro. Ao homenagear os advogados José Carlos da Rocha, com a inauguração da Biblioteca do Edifício Tuparandi; e Adyr Sebastião Ferreira, com a reinauguração do auditório da sede, que agora leva seu nome, impossível não se emocionar com as lembranças e se entristecer com a ausência desses dois grandes profissionais. Eles não só se sobressaíram em suas carreiras, mas fizeram grande

diferença com suas atuações como dirigentes dessa entidade e pessoas comprometidas com as agendas da advocacia.

Para a diretoria da Subseção, esses dois momentos foram muito especiais. É muito gratificante poder homenagear pessoas tão ilustres e que marcaram suas gerações, além de deixarem um legado para as próximas.

Ainda em setembro, foram inaugurados os parlatórios do Centro Integrado de Triagem de Londrina,

do Parlatório da Cadeia Pública de Ibiporã e do Parlatório da Cadeia Pública de Cambé.

Queremos também aproveitar para convidar os advogados e advogadas para acompanharem todos os movimentos das eleições da OAB-PR. Todas as informações estão disponíveis no Portal das Eleições, no endereço eletrônico <http://eleicoes.oabpr.org.br/>.

Uma boa leitura a todos!

A diretoria

Prezados advogados e advogadas,

A **OAB-Londrina** vem trabalhando incansavelmente em várias frentes e uma delas é levar o máximo de informações sobre a área e as ações da entidade a todos os profissionais inscritos na Subseção.

Para isso, tem feito investimentos em vários canais: possui site, mantém um jornal digital mensal, tem canal no Youtube, está presente no Instagram e no Facebook, tem um canal de notícias no Telegram; envia e-mail marketing por e-mail e, ainda, praticamente, todas as nossas comissões têm mídia social.

O mundo já não é mais o mesmo e as mudanças ocorreram rapidamente. Inúmeras delas. Essas mudanças também nos impuseram novos hábitos, entre eles, o hábito da leitura.

Se antes as notícias chegavam até nós por meio de um jornal, informativo, boletim, revista etc - todos produtos impressos -, e nos lembravam o tempo todo de sua existência, hoje, os novos tempos exigem que nos tornemos "leitores ativos", ou seja: precisamos acessá-las.

ACESSE NOSSOS CANAIS E SE MANTENHA INFORMADO!



oablondrina.org.br



[/oablondrina](https://www.facebook.com/oablondrina)



[@oablondrina](https://www.instagram.com/oablondrina)



Grupo VIP no Telegram
[bityli.com/WP6r](https://t.me/bityli.com/WP6r)



OAB Londrina



Jornais Digitais estão
disponíveis no nosso site



Os esquecidos na pandemia da COVID-19

O sistema carcerário brasileiro encontra-se em um Estado de Coisas Inconstitucional, tanto (e isso não é novidade) que desde 2015 está em trâmite a Arguição de Descumprimento de Preceito Fundamental (ADPF) sob n. 347/DF, proposta pelo Partido Socialismo e Liberdade (PSOL) que denuncia todas as ofensas a direitos fundamentais das pessoas privadas de liberdade no país (1).

Não bastassem tais problemas, o cenário se agravou, e muito, em função do Coronavírus (COVID-19) que dizimou e ainda dizima milhares de vidas em todo o mundo, assolando gravemente as unidades prisionais, com consequente contaminação e óbito de servidores e pessoas presas.

Desde o início da Pandemia algumas medidas foram tomadas para enfrentamento da emergência de saúde pública no país, dentre elas a famosa Recomendação n. 62 do Conselho Nacional de Justiça (CNJ) e a Portaria Interministerial de n. 7, de 18 de março de 2020, editada pelo Ministé-



rio da Justiça e do Ministério da Saúde, a qual trazia medidas notadamente inócuas e insuficientes no combate à proliferação do vírus.

Neste caminho, alguns estados optaram

pela redução ou suspensão de visitação, a vedação de saídas temporárias dos presos em regime semiaberto, a solicitação da permissão para alojamento de pessoas em contêineres, dentre outras medidas que remam na contramão do que se propõe para a redução dos níveis de contágio da Covid-19.

Mas o ponto central aqui é a análise dos dados referentes ao Coronavírus dentro e fora dos presídios. Quando analisados tais números, verifica-se uma discrepância substancial entre os casos confirmados e óbitos de presos quando comparados com os dados do resto da população. Questiona-se: há efetivamente um controle dos óbitos por COVID-19

Apoie crianças e adolescentes com câncer!

Acesse

www.ongviver.org.br

e saiba como!

f [ongviverlondrina](https://www.facebook.com/ongviverlondrina) [ongviver](https://www.instagram.com/ongviver)

[ongviver](https://www.youtube.com/ongviver) [estouatento.com.br](https://www.estouatento.com.br)

 **viver**



dessa população relegada às margens da sociedade?

Com base no último Informe Epidemiológico emitido pelo Governo do Estado do Paraná, atualmente no mundo foram diagnosticados 226.236.577 casos e 4.654.548 (2,057%) óbitos por Covid-19. No Brasil, há a confirmação de 21.034.610 casos e 588.597 (2,798%) óbitos, enquanto que, no Paraná, tem-se 1.478.428 casos e 38.050 (2,572%) óbitos. Já, em Londrina, somam-se 88.046 casos confirmados e 2.008 (2,371%) óbitos.

Observem que o percentual varia em torno de 2,057% no mundo todo a 2,798% no Brasil na relação de óbitos pelo número de casos de Coronavírus.

Já no sistema carcerário brasileiro, o “Boletim CNJ de Monitoramento Covid-19 – Registro de casos e óbitos apresenta os dados referentes ao número de casos e óbitos de servidores e pessoas presas na seguinte proporção: a) servidores: 25.002 casos e 391 (1.163%) óbitos e b) pessoas presas: 66.395 casos e 274 (0,412%) óbitos.

Fazendo um recorte quanto ao número de casos para servidores no Estado do Paraná, nós temos, até o momento, 1307 casos e 11 (0.841%) óbitos e, quanto às

pessoas presas, 4923 casos e 24 (0,487%) óbitos, sendo o Paraná o terceiro em número de casos e óbitos em todo o país.

Pela análise destes números, nota-se que os dados referentes às pessoas presas não acompanham a realidade da relação “número de casos vs óbitos” considerando a média de todos os outros indicadores apresentados nos dois estudos anteriores, tão menos nas informações disponíveis no site do Departamento Penitenciário Nacional (DEPEN) – Medidas contra à Covid-19.

Assim, a subnotificação de casos e óbitos, a baixa testagem nas pessoas presas e a inconsistência, atraso ou falta de informações quanto às pessoas presas que faleceram em razão da COVID-19 podem ser determinantes para essa diferença nesses indicativos. Situação esta que corrobora para a necessidade de maior atenção e respeito às medidas de combate e prevenção ao coronavírus dentro do cárcere brasileiro, bem como transparece a urgência de reformularmos um sistema penitenciário que esteja em consonância com os princípios fundamentais e, sobretudo, com a proteção da dignidade de cada pessoa privada de liberdade em nosso país.

¹ A ADPF nº 347 usa como base de dados Representação da Clínica de Direitos Fundamentais da Faculdade de Direito da UERJ, Parecer do Professor Juarez Tavares, Relatório da CPI do Sistema Carcerário, da Câmara dos Deputados de 2009, como outros relatórios sobre o atual sistema carcerário brasileiro.

¹ contrariando a Resolução n. 9/2020 do Conselho Nacional de Política Criminal e Penitenciária – CNPCP. RODRIGUES, Alex. Conselho proíbe uso de contêineres para separar presos com covid-19. Agência Brasil. Disponível em: <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/direitos-humanos/noticia/2020-05/conselho-proibe-uso-de-containers-para-separar-presos-com-covid-19#>> Acesso em 13 jul. 2021.

¹ GOVERNO DO ESTADO DO PARANÁ - Informe Epidemiológico – Coronavírus (COVID-19). Disponível em: <https://www.saude.pr.gov.br/sites/default/arquivos_restritos/files/documento/2021-09/informe_epidemiologico_16_09_2021.pdf> Acesso em 17.09.2021.



**PÉROLA
AMARAL TIOSSO**

Advogado e membro
da Comissão de
Direitos Humanos
da OAB-Londrina



**RÔMULO DE
AGUIAR ARAÚJO**

Advogado e membro
da Comissão de
Direitos Humanos
da OAB-Londrina

OAB-PR entrega parlatórios em Londrina e região

Acompanhado da presidente da OAB-Londrina, Vânia Queiroz e membros da diretoria local, o presidente da OAB-PR, Cássio Lisandro Telles, inaugurou três parlatórios na região no último dia 22 de setembro, encerrando uma semana de visitas a comarcas do Paraná com o objetivo de entregar melhorias à advocacia e ouvir as demandas dos advogados e advogadas do Estado.

Na região, a agenda teve início em Cambé, com a inauguração do Parlatório da Cadeia Pública da cidade. Em seguida, a comitiva seguiu para Ibiporã, onde também foi entregue, oficialmente, o Parlatório da Cadeia Pública. E se encerrou em Londrina, onde os advogados passaram a contar com o Parlatório do Centro Integrado de Triagem.

As obras foram executadas em parceria com o Depen. Segundo Telles, nesta gestão já foram entregues 19 parlatórios no Estado e outros ainda serão inaugurados. “Solicitamos a todas as Subseções que priorizem essa questão”, informou Telles.

“São melhorias de grande relevância para nossos advogados, que precisam de um espaço adequado e reservado para atender seus clientes”, observou Vânia Queiroz. O coordenador da Comissão de Estabelecimentos Prisionais da OAB-Londrina, Adriano Pontes Venturini, também acompanhou as entregas e destacou o quanto os parlatórios são importantes para a advocacia que atua na área.

“É um grande benefício para todos. Essas cadeias não tinham um espaço onde o advogado pudesse ouvir o seu cliente de forma reservada, não havia privacidade nenhuma. No parlatório, o advogado fala com seu cliente com toda a segurança e sigilo necessários para que possa traçar a sua estratégia de defesa”, mencionou Venturini. Ele lembrou que o benefício atinge, igualmente, os familiares, que podem usar o espaço, desde que agende com antecedência, e ali ter uma conversa mais reservada com os detentos.

Estiveram também presentes às cerimônias de entrega o diretor de Prerrogativa da OAB-Londrina, Geovanei Leal Bandeira, o procurador de Prerrogativas na Subseção, Luis Guilherme Cassarotti, o secretário-geral adjunto, José Carlos Mancini Junior, a conselheira estadual Sania Stefani, os conselheiros da Subseção Rafael Garcia, Jair Vicente, João Eugênio e Fellipe Anabuki (também coordenador da comissão de Prerrogativas); o representante da comarca de Cambé David Garcia; em Ibiporã, o representante da Comarca Arthur Lustosa Strozzi e o advogado Sávio Cembranelli; membros da comissão de Advogados Criminalistas e da comissão de Prerrogativas da OAB-Londrina, os representantes do Depen Paulo Roberto Galbes Junior (Cambé), Thiago Rodrigo de Lima (Londrina) e Wesley Vicentino (Ibiporã); entre outros. O prefeito de Cambé, Conrado Scheller, compareceu para dar as boas-vindas à comitiva da OAB. Ainda presente, em Ibiporã, Rafael Eik, advogado, vereador que representou a prefeitura. Em Londrina, o conselheiro federal Artur Humberto Piancastelli também prestigiou a cerimônia.

**LONDRINA****IBIPORÃ****CAMBÉ**

Comissões em ação/OAB em movimento



INVENTÁRIO EXTRAJUDICIAL

No dia 2 de setembro, a comissão de Direito das Famílias e Sucessões da OAB-Londrina, coordenada por Elizângela Sócio Ribeiro, recebeu, em evento on-line, Fernando Sartori para palestra sobre Inventário Extrajudicial. Sartori é oficial de Registro Civil das Pessoas Naturais e Tabelião de Notas, mestre e doutorando em Direito Civil pela Faculdade de Direito da PUC – SP e coordenador do Curso de pós-graduação lato sensu em Direito Notarial e Registral da Escola Paulista de Direito – EPD.



TERRORISMO E SEU FINANCIAMENTO

O advogado e professor Lucas Hinckel Teider, membro das Comissões de Inovação e Gestão e da Advocacia Iniciante da OAB/PR, foi o convidado da Comissão de Compliance da OAB-Londrina- que tem na coordenação a advogada Anneliza Carla Azevedo-, para comentar o seu livro “Terrorismo e seu financiamento: a política pública criminal brasileira de prevenção” (Editora Dialética, 2021). A live foi transmitida pelo instagram da comissão no dia 22 de setembro, tendo como debatedoras Anneliza, Bruna Delalibera e Jessyca Ribeiro. Teider é doutorando em Políticas Públicas pela UFPR, mestre em Direito Econômico e Desenvolvimento pela PUCPR, advogado criminalista e consultor Empresarial Preventivo em Governança Corporativa, Compliance e PLD-FT



REUNIÃO DOS TRABALHISTAS

Em sua reunião ordinária de setembro, dia 27, a comissão dos Advogados Trabalhistas da OAB-Londrina, coordenada pelo advogado Diogo Brochard Menoncin, discutiu a proposta de conversão em lei da MP 1.045/2021. O palestrante foi o membro da comissão, é advogado e professor mestre em Direito pela UEL e especialista em Direito e Processo do Trabalho, Eduardo da Silva Calixto.

RESPONSABILIDADE CIVIL DO CIRURGIÃO-DENTISTA

A comissão de Responsabilidade Civil, sob coordenação da advogada Aline Waldhelm, recebeu remotamente o advogado Vitor Shigueru Yamaguto, no dia 14 de setembro, para tratar do tema Responsabilidade Civil do cirurgião-dentista. O evento contou também com participação do professor Fábio Iwakura, diretor administrativo da ABCD/PR (Associação Brasileira de Cirurgiões-Dentistas) e membro da AONP (Associação Odontológica do Norte do Paraná).



“UMA POSSIBILIDADE E O CONTROLE POR OMISSÃO E SEUS LIMITES”

Doutor em Direito, Ingo Wolfgang Starlet foi o convidado da Comissão de Processo Constitucional, coordenada pelo advogado Bruno Fuga, no dia 23 de fevereiro para falar sobre “Uma possibilidade e o controle por omissão e seus limites”. Starlet é coordenador do Programa de Pós-Graduação da PUC/RS e, entre outras atividades, também professor do curso de mestrado em Direito Constitucional Europeu na Universidade de Granada e coordenador do Núcleo de Estudo e Pesquisa sobre Direitos Fundamentais da PUC/RS.



CARREIRA EM COMPLIANCE



O tema da live do último dia 27 de setembro da Comissão de Compliance da OAB-Londrina, coordenada pela advogada An-

nelysa Azevedo, foi “Carreira em Compliance”, assunto abordado pelo convidado James Galvão- bacharel em Direito e atual na área de compliance desde 2016, sendo coordenador de Compliance na Transmissora Aliança de Energia Elétrica – TAESA e um dos fundadores do @conectadospelocompliance. O encontro contou com a participação, como debatedora, de Jessyca Ribeiro, vice-coordenadora da comissão.



PRISÕES CAUTELARES

No mês de setembro, o Núcleo Jovem, coordenado pela advogada Camila Pagliosa, retornou às atividades presenciais. E realizou uma reunião aberta com o convidado Marcos Ticianelli, no dia 22. Ele falou sobre “Prisões Cautelares”.

**ATENÇÃO
ADVOGADOS E
ADVOGADAS:**

Participem das atividades da OAB-Londrina.
Entre em contato com a secretaria e através da
Colaboradora Priscila se informe sobre como integrar
a comissão de seu interesse.

**Anuncie
em nossas
mídias**

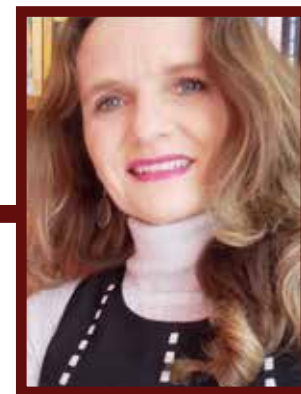


✓ **Jornal Digital** ✓ **Telegram**
✓ **Banner Site/Informe**

Solicite nossa proposta:

41. 99178-9213 | comercial@boletim.jor.br

DIREITO SISTÊMICO



A Comissão de Direito Sistêmico, que tem na coordenação Cyntia Martins Zago, organizou um grupo de estudos e discutiu o livro “Ordens da Ajuda”, do autor Bert Hellinger, filósofo, pedagogo, criador das Constelações Familiares. Os encontros foram com a facilitadora em Constelação Familiar Rita Paula Tyminski Xavier.

CONGRESSO AGRO

A organização do III Congresso Paranaense de Direito e Agronegócio está a todo vapor. A comissão de Direito Agrário e do Agronegócio da OAB-Londrina, que é coordenada pelo advogado Rodolfo Xavier Ciciliato, tem realizado reuniões para finalizar os detalhes. O evento ocorrerá nos dias 30/11 e 01, 02 e 03/12, em formato online.



CERTIFICADO DIGITAL

Utilize o seu e - CPF na nuvem
e assine documentos pelo celular
ou computador de onde estiver

- ✓ Não precisa mais carregar mídias físicas
- ✓ Consulte o histórico das suas assinaturas



www.garciacertificadora.com.br



OAB PARANÁ LANÇA PORTAL DAS ELEIÇÕES 2021

Está no ar o Portal das Eleições 2021. O pleito está marcado para o dia 25 de novembro, das 8h às 18h, e, pela primeira vez na história da seccional, será realizado de forma virtual, sem que a advocacia precise se deslocar para exercer seu direito de voto. Também ineditamente, as chapas que pretendem concorrer à eleição deverão observar a paridade entre gêneros e a inclusão previstas em Provimentos do Conselho

A Comissão Eleitoral é composta pelo presidente Ivo Harry Celli Junior, pelo vice-presidente Clóvis Pinheiro de Souza Junior e por mais 8 membros: Martim Afonso Palma, Marcelo Luiz Francisco de Macedo Bürger, Anderson Farias Ferreira, Michelle dos Santos, Ana Paula Viana Barmann, Mariana de Assumpção Bega, Alessandra Muggiati Manfredini Silva e Eliza Cristina Braga Mastaler. A Comissão Eleitoral pede a atenção para os prazos estabelecidos no regulamento e nas orientações e informa que as dúvidas serão esclarecidas exclusivamente através do portal. “Ressaltamos que o exercício do voto está assegurado a quem estiver adimplente com as anuidades até as 18h do dia 26 de outubro”, lembra o presidente da comissão.

OAB-PR NA PALMA DA MÃO

A OAB Paraná lançou o aplicativo OAB Digital, ferramenta desenvolvida com a premissa da valorização do exercício da advocacia e com o objetivo de facilitar o acesso a serviços, informações e canais de relacionamento da seccional. Com linguagem intuitiva, será possível fazer emissão de certidões, baixar a carteira digital, ter acesso aos principais processos eletrônicos (OAB Paraná, Projudi, e-Proc e PJe-TRT9), à jurisprudência e à doutrina, utilizar a calculadora judicial, consultar o cadastro nacional de advogados e as sociedades.

No APP, também será possível fazer atualização de cadastro, ter acesso aos canais de prerrogativas, se informar sobre advocacia dativa, conferir os cursos da ESA e as vantagens da OABPrev. Os advogados e advogadas podem ainda acessar o Clube de Serviços e pesquisar os convênios da Caixa de Assistência dos Advogados do Paraná (CAA-PR). Para saber mais detalhes sobre os benefícios disponíveis desse item, basta indicar a cidade.

“Em um clique o advogado é direcionado para o serviço que desejar. Tudo que a OAB Paraná oferece na palma da mão. Nunca a advocacia teve um serviço desses. Esse é um trabalho feito pela nossa TI, com todas as funcionalidades que a advocacia necessita”, destacou Cássio Telles.

O aplicativo OAB Digital soma-se a outras ferramentas tecnológicas disponibilizadas gratuitamente pela OAB neste ano, visando facilitar o exercício da profissão do advogado, como o OAB Prerrogativas Mobile, lançado em junho. O APP já está disponível na loja da Google Play e na APP Store. A ferramenta passará por constante inovação e, no futuro, novas versões, com ainda mais funcionalidades devem ser apresentadas.

Fonte: OAB-PR

PROJETO RELENDO O FUTURO PEDE DOAÇÃO DE LIVROS

O Projeto RELENDO O FUTURO é uma iniciativa do Ministério Público e Tribunal de Justiça do Paraná, atuantes na área da infância e Juventude de Londrina, que visam arrecadar LIVROS para distribuir às crianças e adolescentes em situação de acolhimento institucional. Quem puder ajudar, os organizadores estão com uma lista de sugestões de livros para incentivar o desenvolvimento da leitura das crianças e adolescentes acolhidos: Mangá Infante-Juvenil, gibi atual, Diário de um Banana, Harry Potter, Percy Jackson, Para todos os garotos que já amei, Diários de um Vampiro.

Todos os livros arrecadados serão distribuídos para as entidades de acolhimento Nuselon, Lar Anália Franco, MMA Casa Lar e Casa Lar de Tamarana. Contadores de histórias também poderão participar deste Projeto!

Os locais de arrecadação são: 1ª Vara da Infância e Juventude e 22ª Promotoria de Justiça (Fórum Criminal - Av. Tiradentes, 1575, Londrina), Fórum Cível (Av. Duque de Caxias, nº. 689, Londrina) e Sede do Ministério Público (Rua Capitão Pedro Rufino, 605, Londrina). Qualquer dúvida entrar em contato com a 22ª Promotoria de Justiça - Milena Dias.

Emoção marca inauguração da primeira biblioteca José Carlos da Rocha

Numa cerimônia bastante emocionante e repleta de relatos saudosos, a OAB-Londrina inaugurou na manhã de 10 de setembro a Biblioteca José Carlos da Rocha, na sede histórica da entidade, no edifício Tuparandi.

A biblioteca é formada pelo acervo de Zeca Rocha, como é carinhosamente chamado até hoje pelos amigos, que fez a doação em vida à atual presidente da Subseção, Vânia Queiroz. “Quando recebi esse acervo fiz uma reflexão e conclui, sem dúvidas, que a advocacia poderia desfrutar de tanto conteúdo de uma forma ampla, em vez de represá-lo comigo”, disse Vânia Queiroz.

A cerimônia contou com a presença de conselheiros da Subseção; amigos; do vice-presidente e do Tesoureiro da Subseção, Mário Xavier e Fabiano Nakamoto, respectivamente; do vice-

presidente da CAA-PR, Nelson Sahyun Junior; do conselheiro federal Artur Piancastelli; da presidente da 7ª Turma do TED, Caroline Thon; e dos familiares Kátia Costa (viúva), das filhas Luciana Rocha Musegante e Carol Rocha Menk; do genro Ricardo Musegante; representantes de comissões; entre outros amigos e admiradores de Zeca Rocha, advogado militante e que dedicou muitos anos de sua vida à OAB no Estado. Foi presidente e conselheiro da Subseção-Londrina, conselheiro estadual e presidente da 7ª Turma do TED no período de 2007 a 2016.

Vânia Queiroz lembrou a trajetória do advogado formado pelo Mackenzie em 1961 e que chegou em Londrina em 1967 para integrar uma das importantes bancas da cidade, junto com Wilson Sokolowski, Osvaldo Macedo, João Conceição e Adyr Sebastião Ferreira. “Esses advoga-

dos foram uma inspiração para todos os que os sucederam”, comentou Vânia. Ela mencionou que foi diretora da Subseção na presidência de Zeca Rocha e destacou o quanto ele a prestigiou como mulher. “Ele sempre teve esse olhar cuidadoso para a questão de gênero”, lembrou.

Também bastante emocionado, Piancastelli relembrou a pessoa especial e grande humanista que foi José Carlos da Rocha. “Era uma pessoa diferenciada, generosa e que sempre nos ensinou muito”. O conselheiro federal também lembrou do momento em que o grupo XI de Agosto trouxe o nome de Zeca Rocha para concorrer à eleição na OAB-Londrina. “Era um momento de grande disputa e precisávamos de um nome que apaziguasse a advocacia. E ele venceu a eleição tão acirrada de 2004”.



**PÚBLICO
DIRECIONADO
E SEGMENTADO**

**DIVULGUE
SUA EMPRESA
EM NOSSO CANAL
DO TELEGRAM
DA OAB LONDRINA**

MAIS INFORMAÇÕES:
41. 99178-9213



"O DIREITO ESTÁ EM CONSTANTE TRANSFORMAÇÃO, SE NÃO
O ACOMPANHAR, SERÁS CADA DIA MENOS ADVOGADO"



DA OPOSIÇÃO À ADMIRAÇÃO

No grupo da oposição daquele ano estava o atual vice-presidente da CAA-PR, Nelson Sahyun Junior. “Eu era recém-formado e fui convidado a integrar a outra chapa. Pouco sabia da OAB. Perdemos a eleição e, ainda muito jovem, fiquei bastante chateado. Mas qual não foi minha surpresa quando, após assumir a presidência da Subseção, Dr. José Carlos da Rocha me ligou e perguntou se eu queria mesmo ajudar a OAB. Respondi que sim. Ele então me disse que as portas da OAB estavam abertas”, relatou Sahyun Junior, destacando que isso mostra que naquela época ele já praticava a inclusão e pluralidade.

O tesoureiro da Subseção, Fabiano Nakamoto disse que não teve o privilégio de conhecer e conviver com Zeca Lopes. “Não participei do passado, mas terei o privilégio de usufruir desse legado”, disse, mencionando a riqueza do conteúdo do acervo deixado pelo advogado à atual e às futuras gerações.

Também Kátia Costa fez uso da palavra e, emocionada, agradeceu a homenagem em nome de todos os familiares.

O espaço ocupado pela Biblioteca José Carlos da Rocha no edifício Tuparandi foi reformado e adequado pela CAA-PR. O local está aberto a todos os advogados e também aos acadêmicos da área de Direito.

Uma parte do acervo de José Carlos da Rocha será mantido na sede da Subseção na Rua Parigot de Souza, para consulta dos advogados.

DOAÇÃO

Também presente à cerimônia e amigo de José Carlos da Rocha, o advogado Valter Bittar fez a primeira doação à Biblioteca. Ele entregou à diretoria e à viúva de dr. Zeca, Kátia Costa, um exemplar do livro “Comentários ao Pacote Anticrime”, obra em que é organizador e coautor.

A Biblioteca com todo o acervo recebido do dr. José Carlos e outras obras que foram arrecadadas estão à disposição e uso de todos os advogados na sede histórica do Ed. Tuparandi. A presidente Vânia Queiroz convida todas as pessoas que queiram doar livros jurídicos para que entrem em contato com a secretaria da OAB Londrina – 3294-5900.



Auditório da OAB-Londrina agora se chama Adyr Sebastião Ferreira

AOAB-Londrina protagonizou mais um momento emocionante em setembro (dia 15), quando a presidente da Subseção Londrina, Vânia Queiroz e diretores da entidade, Presidente Cássio Telles da Seccional Paraná e de Subseções da região, familiares e amigos de Adyr Sebastião Ferreira se reuniram para prestar a ele uma justa homenagem. Adyr Sebastião faleceu recentemente, vítima da Covid-19.

A Subseção Londrina deu o nome de Adyr ao auditório da sede localizada na Rua Parigot de Souza. “Meu pai sempre sonhou em morar na beira do lago. E a OAB-Londrina realizou esse sonho”, disse o filho Adyr Garcia Ferreira Neto, referindo-se à localização do imóvel – de frente para o Lago Igapó 1.

A cerimônia, marcada por discursos que enalteceram a integridade, humanidade e grande conhecimento jurídico do homenageado – foi aberta pelo presidente da OAB-PR, Cássio Telles e pela presidente da Subseção-Londrina, Vânia Queiroz. Telles destacou que a homenagem era mais do que um reconhecimento. “É um momento de agradecimento a um homem que lutou pela dignidade da advocacia e doou grande parte de sua vida atuando como dirigente de classe”.

Adyr Sebastião presidiu a OAB-Londrina por duas gestões – 1995/97, sendo reeleito para a gestão 1998/2000. Em suas gestões criou o Conselho da Subseção e também articulou e conseguiu a doação do terreno onde hoje está construída a sede da entidade; entre tantas outras conquistas e ações que marcaram sua gestão. “Ele deixou um legado brilhante e foi um grande influenciador da prática forense. Era reconhecido e respeitado em todas as instâncias do poder judiciário por seu elevado conhecimento e combatividade. Foi um ferrenho defensor dos advogados e de suas prerrogativas”, disse a presidente da Subseção, Vânia Queiroz, em um discurso emocionado e carregado de lembranças que se somam desde os bancos da Universidade Estadual de Londrina, onde foi aluna de Adyr. Ele lecionou Direito Civil e Romano na UEL por mais de 20 anos e despertou a paixão e interesse de centenas de alunos pelo Direito, influenciados por seu saber e entusiasmo pela área.

Também entre seus ex-alunos estão Alberto de Paula Machado e João dos Santos



Gomes Filho, que participaram da cerimônia e relataram, em seus discursos, passagens que marcaram suas vidas na convivência com Adyr Ferreira.

“Ele era uma luz para nosso grupo, irradiava sua cultura jurídica e carregava, entre suas virtudes, a generosidade de alma, transmitindo seus conhecimentos a todos. Ele tinha uma cultura fantástica. Mais que um grande advogado, ele era um jurista”, declarou Alberto de Paula Machado.

João dos Santos Gomes Filho destacou a admiração e amizade que teve com Adyr e da dor profunda de sua perda. “Foi o maior advogado que conheci. Ele desafiava o convencional cotidianamente”, mencionou. “Ele foi fruto da ciência, da leitura e da cultura. Ele não merecia ser vítima do negacionismo”, completou, referindo-se ao motivo que levou o grande amigo precocemente.

A cerimônia de reinauguração do auditório contou com as presenças da vice-presidente da OAB-PR, Marilena Winter; e do presidente Cássio Telles; dos diretores da Subseção Mário Xavier (vice-presidente), Fabiano Nakamoto (tesoureiro), José Carlos Mancini (secretário-geral adjunto) e Geovanei Leal

Bandeira (Prerrogativas); dos conselheiros federais Artur Piancastelli e Ailton Martins Molina; do vice-presidente da CAA-PR, Nelson Sahyun Junior, do coordenador José Carlos Dias Neto e do delegado Tales Andre Franzin; dos conselheiros estaduais Eliton Araújo Carneiro, Elizandro Pellin e José Carlos Vieira; dos presidentes de Subseccionais Francisco Edson Vidal Sampaio (Bandeirantes), Luiz Henrique Maciel Branco (Ivaiporã), Ailton Jesus Levatti (Santo Antonio da Platina) e Vânia Queiroz (Londrina); dos conselheiros da subseção Agenor Cogo, Ana Paula Silva, Andressa Canello Izidoro, Dalva Inocente, Fabio William Maciel, Kaio Pitsilos, Maria Dirce Triana, Maria Lucilda dos Santos e Rafael Garcia; e o advogado Rafael Soares (TED).

Os familiares e amigos presentes foram: Iria Regina Marchiori, Adyr Garcia Ferreira Neto, Thelma Elisa Ferreira, Alexandre Marchiori Ferreira, Celia Naime, Diego Ferreira Pedalino, Dinaura Pimentel, João dos Santos Gomes Filho, Juliana Milani, Lúcia Barboza, Paulo Maeda, Sebatião Serra Zanetti, Jotabê Faria, Dalva Vernilo, Gabriel Soares e Alberto de Paula Machado.



Lançado, em Londrina, livro Da poeira & lama à nuvem

Em seguida à homenagem ao advogado Adyr Sebastião Ferreira, foi lançado em Londrina o livro “Da poeira & lama à nuvem - uma viagem inédita pela advocacia do interior do Paraná”, que relata o desenvolvimento da ad-



vocacia no Estado. A obra foi viabilizada pela OAB Paraná e Caixa de Assistência dos Advogados do Paraná (CAA-PR), e escrita por Ernani Buchmann.

O enredo apresenta uma alegórica viagem iniciada em Ponta Grossa, a primeira subseção instalada no Paraná. Na sequência, o autor-personagem se faz acompanhar de um colega advogado, lançando mão dos mais diversos meios de transporte para percorrer todas as subseções da OAB no estado. Nesse percurso, a obra traz em suas 400 páginas a história das subseções paranaenses.

A obra tem um capítulo dedicado a Subseção de Londrina que narra desde a sua fundação e evolução com a saga de advogados que se empenharam para o fortalecimento da advocacia e da Ordem na região.



PARCELAR OU DISCUTIR débitos tributários em época de Pandemia?

Desde o início da pandemia, o brasileiro, de uma forma geral, se endividou e com as empresas não foi diferente. Segundo o advogado Adriano Arriero, vice-coordenador da comissão de Advogados Tributaristas da OAB-Londrina e membro do Conselho deliberativo do Instituto de Direito Tributário de Londrina (IDTL), em dezembro de 2020, dados acerca das dívidas das empresas já alertavam para novas dificuldades, situação inversa da de julho do mesmo ano, quando dados de empresas com dívidas inadimplidas retrocedeu para o menor nível durante todo o exercício: 5,8 milhões de CNPJs, equivalente ao registrado em julho/2019. Neste período, aponta o advogado, também houve a minoração do número de pedidos de recuperação judicial, sendo que até agosto/2020 apenas 868 empresas tomaram esse caminho, número 7,3% menor que o constatado no mesmo período do ano de 2019.

“Todavia, em dezembro/2020, os dados acerca das dívidas das empresas já alertavam para novas dificuldades. A alta do dólar ocasionou dívidas empresariais que atingem pico de 60,5% do PIB. Grande parte desse endividamento (cerca de 70%) decorre da variação cambial”, analisa.

Segundo ele, as consequências do estancamento dos débitos começaram a aparecer antes mesmo do término de 2020, demonstrando que as empresas que não se prepararam para 2021 sofrerão duras penas para se manter operando.

“A realização de um planejamento tributário surge como alternativa fundamental para cortar gastos desnecessários da pessoa jurídica com o fisco em épocas de crise. A bem



da verdade, qualquer empresa que almeje prosperar deve implementar um planejamento tributário, independentemente de seu porte e pouco importante se se atravessa uma pandemia e/ou crise financeira”, aconselha.

Confira abaixo entrevista completa de Arriero ao Jornal da OAB-Londrina sobre o tema.

OAB Londrina: Em quais casos é aconselhável parcelar os débitos tributários?

Arriero: Em regra, são os débitos que foram objeto de declaração do próprio contribuinte, ou contabilista responsável salvo quando ocorrer equívoco crasso. Lembrando que o contribuinte possui 5 anos para retificar declarações fisco-contábeis. Há de ser avaliada várias matizes, dentre elas, a necessidade de obtenção de Certidão Negativa para consecução e continuidade financeira da atividade da empresa ou da pessoa física, pois não havendo nenhuma das hipótese de suspensão da exigibilidade do crédito tributário elencadas no art. 151 do CTN, ocorre proibição em contratar financiamento bancário, participação em procedimentos licitatórios, etc. Porém um conselho importante é fazer uma verificação do quanto o parcelamento irá impactar o contribuinte. Opinião de advogados com efetiva “expertise” no assunto sempre é aconselhável.

OAB Londrina: Em quais casos é aconselhável discutir esses débitos?

Arriero: Efetivamente quando já existe jurisprudência firme nos Tribunais Superiores sobre qualquer hipótese de ilegalidade ou inconstitucionalidade da cobrança. Porém a empresa ou pessoa física (através de um advogado especializado) deve analisar a probabilidade de êxito da ação (possível, provável ou remota), para contingenciar valores em caso de desfecho desfavorável da eventual ação. Sempre lembrando que o depósito em juízo gera muita segurança, não olvidando-se que liminar em Mandado de Segurança Tributário, concessão de medida cautelar ou antecipatória, são provisórias, podendo ser revistas a qualquer momento. Mas a busca pela verdade material da cobrança exacional é um direito maior do contribuinte.

OAB Londrina: Houve muita desinformação por parte de empresas e pessoas físicas nesse período de pandemia?

Arriero: A desinformação do contribuinte ou do cidadão foi enorme, inclusive pelas grandes mídias, decorrentes, salvo melhor juízo, de uma politização dos noticiários em geral, que não publicizaram ao espectador, em regra, os benefícios fiscais criados pelos Governos Federais, Estaduais e Municipais durante a pandemia. Benefícios estes como prorrogação de pagamento de tributo, isenções em diversos segmentos e atividades.

OAB Londrina: Qual sua análise sobre as medidas adotadas - ou que deixaram de ser adotadas – pelos governos Federal e Estaduais para



amenizar as dívidas tributárias? Houve eficácia?

Arriero: A pandemia foi e é uma situação que fugiu ao controle de forma mundial. Porém destaca-se a importância da adoção de ações emergenciais federais de enfrentamento aos efeitos da crise gerada pelo novo coronavírus, entretanto que uma vez superada a etapa mais grave, é preciso retomar a agenda de reformas para colocar o Brasil no rumo do crescimento. Entre essas ações estão a Reforma Tributária, com redução de complexidade, burocracia e insegurança jurídica; o novo marco legal do trabalho, com redução dos custos para se contratar; o Pacto Federativo; privatizações e concessões; avanços nos marcos legais (petróleo e gás, ferrovias, cabotagem, energia e saneamento); nova lei de falências e recuperação judicial e a autonomia do Banco Central. Importante frisar os parcelamentos fiscais adotados pelos Fiscos para “aliviar” danosos efeitos financeiros causados de pronto pela pandemia.

Evento realizado pela OAB Londrina tem foco no CDC e na LGPD

A Comissão de Defesa do Consumidor da OAB-Londrina realizou em agosto a XII edição do Simpósio do Consumidor. O evento foi realizado em duas noites, com foco no Código de Defesa do Consumidor (CDC) e na Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD). Quatro especialistas levaram aos participantes informações importantes para entender a sinergia entre os dois temas. As palestras foram transmitidas pelo canal oficial da OAB-Londrina no YouTube, onde permanecem disponíveis.

A presidente da OAB-Londrina, Vânia Queiroz, abriu oficialmente o Simpósio destacando o ótimo trabalho desenvolvido pela Comissão de Defesa do Consumidor, que, segundo ela, tem proporcionado grandes eventos aos advogados paranaenses. Ela também ressaltou a importância dos temas discutidos, uma vez que são de interesse não só dos advogados, mas de toda a sociedade em face do direito consumerista.

O simpósio teve início com o palestrante Bruno Miragem, doutor em Direito pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS); mestre em Direito pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS); advogado e professor. Ele tratou do tema “Contratos conexos no direito civil, empresarial e do consumidor”.

Para Miragem, a centralidade, o protagonismo do Direito do Consumidor, é assentado sobretudo nas novas realidades do mercado

de consumo digital, onde se insere, também, a Lei Geral de Proteção de Dados. “Hoje não se fala em proteção de dados pessoais, como não se fala em relações jurídicas pela inter-



net, sem articular, necessariamente, o diálogo das fontes entre o Código de Defesa do Consumidor, o Marco Civil da Internet e a Lei Geral de Proteção de Dados. Esses novos fenômenos da tecnologia não se entendem, e não se disciplinam, sem a articulação dessas três normas”, defendeu.

O professor ainda explicou que a conexão contratual está muito vinculada à interdependência entre o contrato de aquisição de produtos ou serviços e o crédito do qual decorra o valor necessário para o pagamento do que foi adquirido, destacando a importância de se compreender esta interdependência.

A segunda palestra da noite ficou por conta de Leonardo Roscoe Bessa, mestre pela Universidade de Brasília (UNB); doutor pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ);

desembargador do TJ-DF e professor. Ele falou sobre “Solidariedade no Código de Defesa do Consumidor”.

Segundo o palestrante, ao contrário do que aparenta, a questão da solidariedade prevista no CDC não é tão simples. “O que eu percebo, e aí fica uma reflexão, não uma crítica, é que muitas vezes há uma simplificação da aplicação da solidariedade no âmbito das relações de consumo. No CDC existe uma solidariedade ampla, por causa do Artigo 7, Parágrafo Único, mas isso não é novidade. A novidade é o Artigo 18, o 19, talvez seja o 34, o 28, Parágrafo 3º. Então é importante fazer essa distinção. Em tese, essa reflexão parece contrária ao interesse do consumidor, mas alerta que é preciso ficar atento aos limites normativos”, propôs.

Segurança Cibernética

Na segunda noite de palestras, a agenda foi aberta com Tarcísio Teixeira, doutor e mestre em Direito Empresarial pela Universidade de São Paulo (USP) Faculdade de Direito do Largo São Francisco; advogado e professor, que abordou a “Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais e a Tutela do Consumidor”.

Teixeira ressaltou que a LGPD não protege apenas dados de consumidores, ela protege dados de pessoas físicas, seja nas relações de consumo ou mesmo nas relações de trabalho, não importando qual é a relação jurídica que existe entre o controlador de dados (empresas, associações, condomínios, igrejas, poder público, entre outros) e o titular de dado, que é a pessoa física.

De acordo com o advogado, para que o consumidor tenha a tutela que o legislador tangenciou, aprovou, e o governo sancionou e promulgou, é necessário fazer ajustes ou adequações na instituição ou empresa, em três planos: jurídico, com alteração de contratos, textos de sites e formulários, por exemplo; do ponto de vista da segurança da informação; e também do ponto de vista de gestão, ou seja, dos processos internos de dados em todas as áreas, como no finan-

ceiro, no comercial, no marketing, no RH, e assim por diante.

A programação foi concluída com a palestra de Francisco de Assis, pós-graduado em Cyber Segurança e Forense Digital, mestrando de Engenharia de Telecomunicações e participante do Programa de Extensão Educacional da Universidade de Maryland – USA na vertente Cyber Segurança e Análise Forense aplicada. Ele atuou por 7 anos na seção de Telemática do Exército Brasileiro, operando projetos de redes MS e Linux e redes de Telecomunicações Militares e 3 anos em uma divisão do Exército Francês como Enfermeiro militar em missões de ajuda humanitária. Assis falou sobre “Riscos de

segurança cibernética nas relações de consumo”.

Entre outras abordagens, ele destacou a importância de professores e juristas no que se refere à orientação do cidadão nos cuidados com seus dados pessoais. “Acredito que a LGPD, somada a outras legislações vigentes, veio para garantir às pessoas mais segurança quanto às relações de mercado, seja na aquisição de produtos e serviços ou na garantia de privacidade. E cabe a nós, enquanto professores e juristas, o papel de orientar esse cidadão para que ele esteja consciente da importância de resguardar e proteger seus dados em quaisquer relações, sejam elas físicas ou virtuais”, argumentou.



SITES PARA ADVOCACIA

MELHORE SUA COMUNICAÇÃO
COM SEUS CLIENTES.

Oferecendo mais profissionalismo
e credibilidade ao seu escritório!

ATRAVÉS DO
CONVÊNIO



Valores a
partir de

R\$ **53**,90
Mensais

SOLICITE ORÇAMENTO SEM COMPROMISSO:

www.juris.marketing

☎ (41) 9.9178.9213

☎ (41) 3668.8127

✉ COMERCIAL@JURIS.MARKETING



Prevenção de doenças cárdio-vasculares: é possível?

Saudações a todos!

Responsável por aproximadamente 1/3 do total de óbitos no Brasil e no mundo, a doença cardiovascular, ao contrário de algumas outras patologias, não vem tendo uma redução em seu número, com o que chamamos de “evolução” da medicina.

À princípio, podemos creditar esta triste realidade ao nosso estilo de vida. Nossa dieta rica em carboidratos e gorduras saturadas, nosso sedentarismo crescente e nosso estresse, estão indo na contramão dos avanços tecnológicos, que poderiam certamente elevar ainda mais nossa expectativa e qualidade de vida.

LEMBRANDO OS CONCEITOS DE PREVENÇÃO:

Prevenção primária é o que podemos entender como prevenção propriamente dita, ou seja, tomar medidas antes que a doença ocorra, enquanto a prevenção secundária, refere-se ao tratamento precoce das doenças, evitando assim maiores complicações. A prevenção terciária refere-se à reabilitação, ou seja, tratar das consequências já estabelecidas. E por último a prevenção quaternária, que visa proteger o indivíduo, a família e a comunidade de procedimentos e condutas inadequadas a sua condição atual.

A prevenção primária visa evitar o adoecimento, tanto do ponto de vista coletivo como do individual. Estima-se que a maioria das doenças poderiam ser evitadas com mudanças comportamentais. Podemos exemplificar isso, comparando o número de mortes por acidentes de automóvel antes e depois do cinto de segurança, ou comparando o número de tumores em grupos de pessoas que abandonaram ou não o tabagismo.

No caso das doenças cardiovasculares, em indivíduos com ou sem risco cardiovascular, a abordagem do sedentarismo, do tabagismo, da pressão arterial, do colesterol, da obesidade, entre

outros fatores, é capaz por si só, de evitar um grande número de eventos indesejáveis em nosso tão sonhado futuro.

A terapia medicamentosa não é reconhecida como fator de prevenção primária, ou seja, os medicamentos, quando bem indicados e utilizados, entrarão no conceito da prevenção secundária, ou seja, no tratamento de doenças já estabelecidas, mas ainda sem consequências, como por exemplo, o tratamento da hipertensão, do colesterol e do diabetes inicial.

Indivíduos classificados como de baixo risco raramente se beneficiarão de medidas farmacológicas.

Para definir a melhor conduta individual em homens a partir de 45 e mulheres acima de 55 anos, fazemos a chamada estratificação de risco cardiovascular, onde fatores como idade, sexo, história familiar, presença de diabetes, hipertensão ou colesterol alto, tabagismo, obesidade, e outros dados, são utilizados para a determinação de um score, e a partir daí, definir o que vale a pena ser feito em cada situação.



O único consenso, é que independente da indicação ou não de medicações, todos podemos nos beneficiar de mudanças comportamentais:

- ✓ Ao menos 30 Minutos diários de atividades físicas, adequadas a nosso perfil físico e de personalidade.
- ✓ Controle de peso (meta de IMC abaixo de 25, ou circunferência abdominal menor que 101 em homens e 89 em mulheres);
- ✓ Cessação completa do tabagismo;
- ✓ Consumo moderado de bebidas alcoólicas (quando for o caso);
- ✓ Dieta rica em fibras e vitaminas, pobre em gorduras saturadas e açúcar;

Resumindo: **“Ainda dá tempo!”** Mudanças graduais em nosso estilo de vida, com aconselhamento e acompanhamento de um profissional habilitado, podem ser o diferencial do que nos tornaremos no futuro.

Abraços e até o próximo mês!

Fonte principal de consulta: Gusso, Gustavo; Lopes, José Mauro Ceratti. Tratado de Medicina de Família e Comunidade: Princípios, Formação e Prática - 2 Volumes (p. 1300). Edição do Kindle.

*Rui Cépi Diniz
Médico de Família e Comunidade –CAAPR Londrina
Para marcar sua consulta com o médico de família, um programa da CAA-PR, ligue para: (43) 3374-8300.*

CNS

GANHE ATÉ 12% DE DESCONTO NA CNS

Compre nas lojas físicas e ganhe 12% de desconto pagando no cheque ou dinheiro, ou 7% pagando no cartão de crédito ou débito. Ou, compre pelo site www.cnsonline.com.br, use o código **OABBOLETO12-TSF** e ganhe 12% de desconto pagando no boleto ou use o código **OABCARD7-TSF** e ganhe 7% de desconto pagando no cartão de crédito. O valor do frete é por conta do cliente e o desconto não é aplicada sobre ele. Os descontos não são válidos para produtos em promoção e não cumulativos. Para compras realizadas nas lojas físicas, apresente a carteira da OAB vigente. Consulte as lojas físicas participantes no site: www.cnsonline.com.br/nossas-lojas. Descontos não são válidos nos Outlets.

cnsonline.com.br