

## Opinião do leitor

Júlio Fernandes,  
São Leopoldo

## Nota 10

Para a organização da Expointer. Não é a mesma feira de antes, mas está ótima.

## Nota 0

Para motoristas que andam com o volume do som do carro no máximo. Sem noção!

Envie suas notas para  
opiniao@gruposinos.com.br  
Whats: (51) 99400-6586

**NH** Fundado em  
19/3/1960

Editor-chefe  
Igor Müller  
igor.muller@gruposinos.com.br

Gerente Comercial  
Gisi Toledo  
gisi.toledo@gruposinos.com.br

Gerente de Estratégia e Audiência  
Aline Piten Reis  
aline.reis@gruposinos.com.br

Gerente de Circulação  
Ismael Hermes  
ismael.hermes@gruposinos.com.br

Gerente de Publicidade Legal  
Bruno Duarte Breda  
bruno.breda@gruposinos.com.br

Novo Hamburgo  
Rua Jornal NH, 99, Caixa Postal 333  
CEP 93334-350  
Fone: (51) 3065-4000  
Site: www.gruposinos.com.br

SUCURSAL  
Porto Alegre:  
e-mail: sucursalpoa@gruposinos.com.br  
Fone: (51) 99101-0318

Serviço editorial da  
agência Estado.

GRUPO SINOS

Fundadores  
Mario Alberto Gusmão e  
Paulo Sérgio Gusmão

Fundado em  
20/12/1957

Diretoria Executiva  
Presidente - Fernando Gusmão  
Andrea Schneider  
Sergio Luiz Gusmão

Conselho de Administração  
Presidente - Alfredo Bilo  
Conselheiros:  
Carlos Eduardo Gusmão  
Harald J. Uenterleider  
Ivan Renner

Artigos publicados nesta página  
são opiniões pessoais e de inteira  
responsabilidade de seus autores. Por  
razões de clareza ou espaço poderão  
ser publicados resumidamente.  
Artigos podem ser enviados para  
opiniao@gruposinos.com.br

## Sílvia Regina Becker Pinto

Advogada e professora-doutora  
silvia@beckerasantos.com.br



## Mais grandeza

Oscar Wilde, em seus escritos, disse, certa vez, que “se você me conhece com base no que eu era há um ano, você não me conhece mais. Minha evolução é constante. Deixe-me apresentar-me a você novamente”.

Li e reli isso muitas vezes, explorando ao máximo que eu pudesse esse pensamento. Certamente, ainda não esgotei e nem aprendi tudo o que ele poderia suscitar em mim. A primeira aproximação que, de pronto, fiz foi com o pensamento de Heráclito: você nunca entra duas vezes no mesmo rio, porque nem o rio é o mesmo, nem você.

É dizer, como na música de Lulu Santos, tudo muda o tempo todo no mundo. É a essência de uma dialética platônica, em que cada síntese dá lugar a uma nova tese e a uma antítese “ad infinito”, uma

triade que podemos enxergar vários discursos e mistérios. Por exemplo, no triângulo equilátero (com três ângulos iguais); na trilogia da Revolução Francesa (liberdade, igualdade e fraternidade), na mítica do número 3; na Santíssima Trindade (Deus Pai, Deus Filho, Deus Espírito Santo); na ideia espírita de reencarnação (o Ser, o Não-Ser e o Devir) ou mesmo na ideia de vida eterna pela procriação (pai, mãe, filho) entre outras possibilidades.

Porém, de lindo, no pensamento de Oscar Wilde, para mim, fica a ideia de um constante aprendizado que possa nos conduzir — numa conformação positiva da palavra evolução — a uma versão melhor de nós mesmos, fazendo de nós eternos aprendizes. Se somos mais e melhores, temos igualmente mais. Mais grandeza!



## Cinara de Araújo Vila

Procuradora do Município de Novo Hamburgo  
cinaravila@gmail.com

## Governo digital

Em tempos de pandemia, o relacionamento entre cliente e prestador de serviços passou a ser mais digital. Surgiu então a pergunta: como levar essa transformação para o poder público? A nova Lei do Governo Digital (14.129/2021) entrou em vigor em 30 de junho de 2021 e traz avanços para facilitar o acesso do cidadão a serviços pela internet.

A nova legislação moderniza e simplifica a relação entre poder público e sociedade. Com foco no usuário dos serviços públicos, o objetivo da lei é aumentar a eficiência e impulsionar as iniciativas de um governo 100% digital para todos, através da desburocratização, da inovação, da transformação digital e da participação do cidadão.

A administração pública tem passa-

do por várias transformações em razão das novas tecnologias e das demandas da sociedade. Cada vez mais, busca-se solucionar questões com o governo de forma ágil, cômoda e eficiente, sem que o cidadão precise se deslocar a um órgão público. O atendimento pode estar na palma da mão ou no computador de sua mesa.

O objetivo da Lei do Governo Digital é promover facilidade, agilidade e simplicidade. Para tanto, haverá ampliação da oferta de serviços digitais para que o cidadão seja melhor atendido.

Os desafios da transformação digital são grandes, mas a nova lei está alinhada às melhores práticas mundiais e considera a realidade do Brasil, que tem a quarta maior população conectada do mundo. Cidadão conectado e governo digital mais ágil.

## Gabriel Renner



## Aurélio Decker

Jornalista  
aureliodecker@sinos.net



## Sem a Guarda, a paz sumiu

Vou direto ao ponto. Os moradores de rua — uma parte deles — voltaram a causar encrencas no Centro. Após alguns meses de calmaria, até mesmo por conta do frio, eles estão sendo alvo de severas críticas.

Recomeçaram os furtos de material de limpeza que a Prefeitura guardava em um compartimento nos fundos das Bancas. Moradores de rua teriam arrombado dois cadeados e levado tudo. A Prefeitura então colocou esponjas, sabões e detergentes em uma peça chaveada em um dos banheiros da Praça do Imigrante. Dois dias depois a porta foi arrombada e tudo sumiu.

Quem frequenta as Bancas à noite e nas madrugadas é importunado pelos moradores de rua, que pedem — com ares de exigência — dinheiro para comprar comida. Muitos ganham refeições nos abrigos públicos, onde podem passar a noite em camas quentes e limpas. Mas a maioria prefere passar dia e noite na rua.

Aqui na cidade existe assis-

tência a este público, de acordo com as necessidades. Mas há regras que eles precisam cumprir. Onde há pernoite, eles não podem usar drogas e bebidas de álcool. O banho é obrigatório. E tem hora pra entrar e sair. Mas a maioria prefere viver pela rua.

Quinta à noite, a pedido de comerciantes das Bancas, fui conferir o péssimo estado dos banheiros. Há torneiras quebradas, portas arrombadas, lixo pelo chão, mictórios danificados. Nos fundos das Bancas, onde era local de compra de passagem de ônibus e pagamento de multas da Faixa Nobre, o prédio está sendo destruído aos poucos.

Durante meses, a Guarda Municipal botou ordem na região, especialmente à noite. Mas agora virou visita — e de curta passagem. Isso deixa os moradores de rua à vontade. Até as brigas a socos — às vezes com faca — voltaram a acontecer, sem contar o achaque cada vez maior aos pedestres. Comerciantes pedem a volta da Guarda. E da paz.

## Débora Trierweiler

Farmacêutica  
debora@apoteka.com.br



## Envelhecer sem ficar velho

Sabemos que envelhecer é inexorável. Se você não quer morrer velho só tem uma opção, morrer jovem. Mas envelhecer com dignidade é uma opção. Como? Mudando os hábitos e conhecendo cada vez mais o funcionamento do corpo, nossa biologia mesmo.

Hoje já sabemos que para manter nosso corpo ereto na idade avançada, precisamos de cálcio, que retiramos da alimentação, e vitamina D para fazer com que este cálcio entre no corpo através do intestino. Podemos fabricar a nossa vitamina D com exposição ao sol entre 10 horas e 13 horas por 10 a 20 minutos, com uma boa parte do corpo exposto.

Também podemos comer vegetais fermentados, tipo chucrute, que é uma boa fonte natural de vitamina K2, importantíssima para levar o nosso cálcio ao osso, literalmente o GPS do cálcio que evita que ele fique nos vasos sanguíneos causando calci-

ficações, ou fora dos ossos causando bico de papagaio, esporão de calcâneo. Tão importante quanto isso é o magnésio, que vai regular a bomba na parede celular do osso levando o cálcio para dentro dele. Esta é a biologia e a bioquímica conhecida do metabolismo do osso.

Se antigamente se ingeria somente cálcio, hoje se sabe que são necessários outros elementos para que o cálcio faça o seu papel. Crianças com bons níveis destes nutrientes não necessitam aplicação de flúor para evitar a formação de cáries. Lembrando que o flúor é o elemento mais forte da coluna dos halogênios da tabela periódica (um dia vimos isto na escola, mas não sabíamos para o quê isto serviria, hoje sabemos).

E hoje também é possível suplementar estes nutrientes, caso tenhamos dificuldade de ingerir estes alimentos. Envelhecer com saúde é uma opção.