

**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



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.



**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. Unterleider  
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@beckeresantos.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 tríade 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 mitologia 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**

QUAL FOI O  
IMPEDIMENTO?

ELE PEDIU  
VAR!

**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 desstruído 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 calcificação, 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 sómente 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 cárries. 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 servia, hoje sabemos).

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