



JORNAL DA FRONTEIRA

Ano 34 - Edição N° 1808B - 20 de março de 2026.



POLICIAL

Mulher denuncia tortura e agressões em Ponta Porã; namorado e patrões têm prisão preventiva decretada

Página 03



GERAL.

Mulher morre e mais de 100 pessoas recebem atendimento após comer em pizzeria

Mulher de 44 anos morre após passar mal com suspeita de intoxicação alimentar em Pombal (PB). Mais de 100 pessoas procuraram atendimento médico após consumirem alimentos em pizzeria da cidade

Uma mulher de 44 anos morreu na manhã desta terça-feira (17) em Pombal, no Sertão da Paraíba, após apresentar sintomas compatíveis com intoxicação alimentar. O caso ocorre em meio a um surto que levou mais de 100 pessoas a procurarem atendimento médico depois de consumirem alimentos em uma pizzeria localizada na região central do município. A Polícia Civil instaurou inquérito para apurar as circunstâncias e a possível origem da contaminação.

A vítima, identificada como Rayssa Maritein

Bezerra e Silva, deu entrada no Hospital Regional Senador Rui Carneiro com quadro de diarreia intensa, vômitos e dor abdominal. Segundo a unidade, ela evoluiu rapidamente para um estado grave, com sinais de infecção sistêmica, sendo encaminhada à Unidade de Terapia Intensiva. Mesmo com atendimento médico, morreu às 8h59 desta terça-feira.

De acordo com familiares, Rayssa havia consumido alimentos na pizzeria La Favoritta no domingo (15). Ela chegou a receber atendimento médico e foi

liberada, mas retornou ao hospital no dia seguinte com agravamento do quadro. A prefeitura informou que a vítima era servidora municipal, vinculada à Secretaria de Meio Ambiente.

Além da morte registrada, outras 118 pessoas procuraram atendimento em unidades de saúde do município com sintomas semelhantes, como náuseas, vômitos, dor abdominal, diarreia e mal-estar. No Hospital Regional foram contabilizados 74 atendimentos entre domingo e segunda-feira, número que chegou a

114 até a quarta-feira (18). A maioria dos pacientes recebeu alta após avaliação médica, permanecendo apenas uma criança de oito anos internada. A Unidade de Pronto Atendimento (UPA) da cidade informou ter atendido 44 pessoas, todas liberadas após cuidados clínicos.

Boletim do hospital aponta que parte dos pacientes apresentou quadro de Gastroenterocolite Aguda (GECA), inflamação do estômago e intestino que causa diarreia e desconforto abdominal. Outros registros indicam episódios de vômito, dor

abdominal e suspeita de intoxicação alimentar.

A Vigilância Sanitária municipal interditou a pizzeria após inspeção que identificou irregularidades, como presença de insetos e armazenamento inadequado de alimentos. Amostras de produtos e insumos foram recolhidas para análise laboratorial. A Agência Estadual de Vigilância Sanitária da Paraíba participou da vistoria.

O proprietário do estabelecimento foi ouvido pela Polícia Civil, que não divulgou o conteúdo do depoimento. A defesa do empresário

não foi localizada. As amostras coletadas e o corpo da vítima passarão por exames periciais para confirmação da causa da morte.

A prefeitura informou que adotou as medidas legais desde as primeiras notificações e acompanha a situação. O hospital orienta que pessoas com sintomas compatíveis procurem atendimento médico. O sepultamento da vítima está previsto para a manhã de quarta-feira (18), no cemitério da cidade.

GERAL

Alimentos ricos em proteína contribuem para recuperação muscular e fortalecimento do organismo

Carnes magras, peixes, ovos e laticínios são fontes importantes de proteína e auxiliam na recuperação muscular, imunidade e regeneração dos tecidos, mesmo para quem não pratica exercícios regularmente



Alimentos ricos em proteína desempenham papel relevante na recuperação muscular e na manutenção da saúde. Carnes magras, peixes, ovos e laticínios estão entre as principais fontes do nutriente, essencial para fortalecer músculos, contribuir para a imunidade e auxiliar na

regeneração dos tecidos. A ingestão adequada é importante não apenas para quem pratica exercícios físicos, mas também para pessoas com rotina sedentária.

Após atividades físicas mais intensas, a alimentação influencia diretamente no processo de recuperação

muscular. A proteína atua na reconstrução das fibras musculares e ajuda a reduzir o desgaste provocado pelo esforço físico. Mesmo para quem não realiza treinos regulares, o consumo adequado do nutriente é necessário para o funcionamento do organismo.

Independentemente do padrão alimentar, com consumo de carne ou baseado em vegetais, o corpo necessita de proteínas para manter suas funções vitais. Elas participam da formação e manutenção de músculos e ossos, colaboram com o sistema imunológico e são fundamentais na regeneração celular.

Segundo informações do portal Verywell Health, as proteínas funcionam como “blocos de construção” do corpo humano, sendo indispensáveis para diversas funções vitais. A escolha de alimentos ricos nesse nutriente pode contribuir tanto para metas relacionadas à saúde quanto para o desempenho físico.

Entre os principais alimentos indicados estão as carnes magras. Cortes de frango, peru, carne bovina e suína fornecem quantidades

significativas de proteína, além de vitaminas e minerais como o ferro. Peito de frango e de peru sem pele apresentam menor teor de gordura. No caso da carne suína, o lombo é uma alternativa com menos gordura. A carne moída deve ter, preferencialmente, pelo menos 90% de carne magra.

Os peixes também são fontes importantes de proteína e oferecem nutrientes como vitamina B12, vitamina D, selênio e ômega-3. No entanto, recomenda-se moderação no consumo de espécies que podem apresentar níveis mais elevados de mercúrio, como atum fresco, peixe-espada, tubarão, garoupa e espadarte.

Laticínios com baixo teor de gordura, como leite desnatado, iogurte e queijo cottage, fornecem proteína e ainda contribuem com cálcio,

vitamina D, magnésio e zinco. Esses alimentos também ajudam a aumentar a sensação de saciedade.

Os ovos completam a lista de fontes relevantes do nutriente. Um ovo grande pode conter cerca de 6 gramas de proteína. Considerado uma proteína completa, ele fornece todos os aminoácidos essenciais, além de vitaminas, minerais e antioxidantes, como luteína e zeaxantina, importantes para a saúde ocular.

A inclusão equilibrada desses alimentos na rotina alimentar pode auxiliar na manutenção da saúde muscular, no fortalecimento do sistema imunológico e na recuperação do organismo, respeitando sempre as necessidades individuais e a orientação de profissionais de saúde.

Beber água durante as refeições interfere na digestão?

A relação entre o consumo de água durante as refeições e o processo digestivo é um tema recorrente em discussões sobre hábitos alimentares. Embora muitas pessoas acreditem que beber líquidos enquanto comem possa prejudicar a digestão, a

ciência apresenta uma visão mais equilibrada e baseada em evidências.

A digestão é um processo complexo que envolve a ação de enzimas, sucos gástricos e movimentos do trato gastrointestinal. Quando

os alimentos chegam ao estômago, eles são misturados ao suco gástrico, composto principalmente por ácido clorídrico e enzimas digestivas. Esse ambiente ácido é essencial para a quebra dos alimentos e a absorção de nutrientes.

Um dos argumentos mais comuns contra o consumo de água durante as refeições é a ideia de que o líquido diluiria o suco gástrico, prejudicando a digestão. No entanto, estudos indicam que o organismo é capaz de ajustar a produção de enzimas

e ácidos conforme a necessidade. Ou seja, mesmo com a ingestão de água, o estômago mantém sua eficiência digestiva.

Além disso, a água pode desempenhar um papel positivo nesse processo. Ela ajuda a amolecer os alimentos,

facilitando a mastigação e a formação do bolo alimentar, o que pode tornar a digestão mais eficiente. Também contribui para o trânsito intestinal e para a absorção de nutrientes ao longo do sistema digestivo.



IMPRENSA OFICIAL

DIÁRIO DE GRANDE CIRCULAÇÃO

Publicação de atos oficiais, editais, decretos, avisos de licitações, súmulas, atas, desmembramentos e outras publicações legais.

RCO COMUNICAÇÕES LTDA - Fundação: 19/02/1993 - CNPJs: nº 68.821.735/0001-10 | nº 68.821.735/0002-09
atosoficiaisjfr@hotmail.com - artes@jornaldafronteira.com.br



JORNAL DA FRONTEIRA

RCO COMUNICAÇÕES LTDA - Fundação: 19/02/1993.
CNPJ nº 68.821.735/0001-10 - Barracão - Paraná
CNPJ nº 68.821.735/0002-09 - Dionísio Cerqueira - Santa Catarina
Telefone/WhatsApp: (49) 3644 - 1724 / (49) 9.8409-0431

ANUNCIE NO JORNAL,
NOS PROGRAMAS OU
NOS MEIOS DIGITAIS

(49) 3644 - 1724

E-mail Geral
jornaldafronteiranoticias@gmail.com
(Para assuntos de redação, matérias,
coberturas, publicações no site e nas redes sociais)

E-mail Administrativo
diretor@jornaldafronteira.com.br
(Para assuntos administrativos, contratos e jurídicos)

E-mail Comercial
comercial@jornaldafronteira.com.br
(Para assuntos comerciais, orçamentos e financeiros)

E-mail Editais
atosoficiaisjfr@hotmail.com
(Para assuntos sobre artes gráficas e publicações de editais)

Diretor Executivo:
Luiz C. Veroneze
(MTB 9830/PR)

Diretora Comercial:
Tatiane Montagner

ASSINATURAS ICP-BRASIL

Documento assinado digitalmente conforme
MP nº 2.200-2 de 24/08/2001, que institui a
Infraestrutura de Chaves Públicas Brasileira - ICP-Brasil.

Publicidade Legal: É um ato técnico/obrigatório.
Publica-se editais, atas e balanços para atender à lei,
evitando multas e garantindo conformidade.



JORNAL DA FRONTEIRA

VENDE-SE JORNAL VELHO

R\$ 8,00 reais o kg

Rua Bahia, 154 - Centro, Barracão
Na porta entre a Sport Center e o
Consultório do Dr. Carlos Maran

ARQUEOLOGIA.

Mosaico de 1.500 anos com inscrições é descoberto em antiga cidade da Turquia

Arqueólogos encontram mosaico bizantino de cerca de 1.500 anos na antiga cidade de Syedra, no sul da Turquia

Um mosaico com aproximadamente 1.500 anos foi identificado no sul da Turquia, na antiga cidade de Syedra, durante escavações arqueológicas recentes. A peça, com cerca de 15 metros quadrados, estava localizada na entrada de uma ampla residência composta por diversos cômodos organizados ao redor de um pátio central. O estado de conservação surpreendeu os pesquisadores, que atribuem a preservação ao fato de o espaço ter sido selado e coberto ao longo dos séculos.

A descoberta foi divulgada pelo portal Türkiye Today e confirmada por integrantes da equipe responsável pelas

escavações. O sítio arqueológico de Syedra é reconhecido por vestígios que remontam ao período romano e bizantino, reforçando a importância histórica da região no contexto do Mediterrâneo oriental.

De acordo com Ertug Ergurer, da Universidade Alanya Alaaddin Keykubat, o mosaico apresenta duas inscrições em destaque. A primeira, localizada na entrada do ambiente, pode ser traduzida como “que a inveja se dissipe”, expressão associada à proteção espiritual e à busca por harmonia. A segunda inscrição, posicionada no centro do piso, traz a mensagem “use-o com alegria” ou “use-o com boa sorte”,

indicando um desejo de prosperidade aos ocupantes da residência.

Especialistas destacam que inscrições em mosaicos domésticos eram relativamente comuns na Antiguidade Tardia, mas nem sempre são encontradas em bom estado de leitura. O conteúdo das frases sugere preocupação com aspectos simbólicos da vida cotidiana, como sorte, proteção e bem-estar.

O edifício onde o mosaico foi encontrado esteve em uso entre os séculos II e VII d.C., atravessando diferentes fases históricas. Ao longo desse período, a construção recebeu adaptações estruturais,



incluindo a adição de novos andares e cômodos. Essas modificações refletem transformações sociais e econômicas vividas pela cidade ao longo dos

séculos.

O ambiente específico onde o mosaico foi instalado acabou sendo fechado em determinado momento, o que contribuiu para

sua preservação. Ao ficar protegido da circulação constante e de intervenções posteriores, o piso manteve cores, formas e inscrições relativamente intactas.

POLICIAL.

Mulher denuncia tortura e agressões em Ponta Porã; namorado e patrões têm prisão preventiva decretada

Mulher de 29 anos relata ter sido vítima de tortura em Ponta Porã (MS). Namorado e casal de empregadores foram presos e autuados por tortura e lesão corporal dolosa



Uma mulher de 29 anos denunciou ter sido vítima de tortura na madrugada de sábado

(14), em Ponta Porã, no Mato Grosso do Sul. O caso resultou na prisão do namorado da vítima e

de um casal para o qual ela prestava serviços. Os três foram autuados por tortura e lesão corporal

dolosa e permanecem presos após decisão judicial.

De acordo com informações da Polícia Civil, os suspeitos são um médico de 38 anos, a esposa dele, de 25 anos, que atua como confeitadeira, e o namorado da vítima, de 22 anos. Os nomes não foram divulgados. Até o momento, as defesas não se manifestaram.

A mulher havia sido contratada para realizar serviços de limpeza e jardinagem na residência do casal. Segundo relato prestado à imprensa local, ela teria sido atraída até o imóvel após desentendimentos relacionados ao pagamento antecipado por serviços que,

conforme os empregadores, não teriam sido executados.

Conforme o depoimento da vítima, no local ela foi rendida e agredida. Ela afirmou que teve mãos e pés amarrados e foi atingida com objetos como taco de sinuca e cabo de vassoura, além de receber socos, chutes e tapas na cabeça e no rosto. A mulher apresentou diversos hematomas e precisou de atendimento hospitalar, devendo passar por procedimento cirúrgico na cabeça.

Ainda segundo o relato, os agressores teriam marcado um símbolo nazista em seu braço utilizando uma faca aquecida. A vítima informou que deverá se

submeter a tratamento dermatológico para remoção da marca.

Após cerca de uma hora e meia, ela foi liberada e, conforme declarou, recebeu ameaça para que não denunciasse o ocorrido. Mesmo assim, procurou atendimento médico e posteriormente acionou a Polícia Militar. Os suspeitos foram localizados e presos em seguida.

Durante audiência de custódia, o Tribunal de Justiça de Mato Grosso do Sul converteu as prisões em flagrante para preventiva, mantendo os três detidos. A investigação segue sob responsabilidade da 1ª Delegacia de Polícia Civil de Ponta Porã.



Receita de Bruschetta



Ingredientes

- 1 pão italiano (ou baguete rústica)
- 3 tomates maduros
- 1 dente de alho
- Folhas de manjeriço fresco
- Azeite de oliva extra virgem
- Sal a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto



Modo de preparo

1. Corte o pão em fatias médias.
2. Leve ao forno ou à frigideira até ficarem levemente douradas e crocantes.
3. Esfregue o dente de alho nas fatias ainda quentes para aromatizar.
4. Pique os tomates em cubos pequenos, retire o excesso de sementes e misture com sal, pimenta, manjeriço picado e um fio generoso de azeite.
5. Coloque a mistura sobre as fatias de pão e finalize com mais um fio de azeite.

Dicas extras

- Pode adicionar queijo mussarela de búfala ou parmesão ralado.
- Para uma versão mais intensa, acrescente presunto cru ou azeitonas picadas.
- Se quiser um toque especial, finalize com redução de balsâmico.

