

## Criação de novas empresas perde força e cai quase 30% em abril

Folha de S. Paulo



Como consequência da crise gerada pela pandemia do novo coronavírus, o fluxo de abertura de empresas caiu 29,5% em abril, em comparação ao mesmo mês de 2019. Em sentido oposto ao esperado, o fechamento de empresas foi menor em abril, com queda de 41,1% de encerramentos formais em comparação ao mesmo mês do ano passado. Os dados divulgados foram nesta quinta-feira (18) pelo Ministério da Economia.

\*\*\*\*\*

## Novos saques do FGTS: Caixa libera nesta sexta consultas ao valor e data por aplicativo e internet banking

G1



A Caixa Econômica Federal libera nesta sexta-feira (19) as consultas do valor e da data do saque emergencial do Fundo de Garantia do Tempo de Serviço (FGTS), de até R\$ 1.045 por trabalhador, por meio do aplicativo FGTS e do Internet Banking do banco. As consultas por meio do site fgts.caixa.gov.br ou por meio do Disque 111 já estavam liberadas desde segunda-feira (15).

\*\*\*\*\*

## PIB deve contrair 6,5%, com queda expressiva de serviços, diz coordenadora da FGV

UOL



O Produto Interno Bruto (PIB) do Brasil deve encolher 6,5% em 2020 por conta dos efeitos da pandemia de covid-19 na atividade, segundo as projeções do Instituto Brasileiro de Economia da Fundação Getulio Vargas (Ibre/FGV). Para além da retração recorde, a coordenadora do Boletim Macro do Ibre/FGV, Silvia Matos, chama atenção para o fato de a queda na atividade ser puxada pelo setor de serviços e pelo fato de que a redução do consumo das famílias poderá ser permanente, dificultando uma recuperação rápida mais à frente.

\*\*\*\*\*

## Imposto de Renda 2020: a 12 dias do fim do prazo, 11,6 milhões ainda não enviaram declaração

G1



A 12 dias do fim do prazo, cerca de 11,6 milhões de contribuintes ainda não declararam o Imposto de Renda da Pessoa Física (IRPF) de 2020. Até as 11h dessa quinta-feira (18), 20.351.406 declarações foram recebidas pelos sistemas da Receita Federal - equivalente a 63,6% de um total de 32 milhões que o órgão espera receber neste ano. Em razão da pandemia de coronavírus, o prazo para a entrega da declaração foi prorrogado do dia 30 de abril para 30 de junho. A multa para o contribuinte que não fizer a declaração ou entregá-la fora do prazo será de, no mínimo, R\$ 165,74. O valor máximo será correspondente a 20% do imposto devido.

## Varejo paranaense tem perdas de 19,46% em abril

Mês anterior abr/2020 em relação a mar/2020

SETOR	CURITIBA E RM	LONDRINA	MARINGÁ	REGIÃO OESTE	PONTA GROSSA	SUDOESTE	PARANÁ
SUPERMERCADOS	-6,10%	-4,11%	-12,84%	-9,28%	-5,03%	-0,79%	↓ -7,11%
MÓVEIS, DEC. E UTIL. DOM.	-2,20%	-40,90%		5,44%		-2,04%	↓ -12,98%
AUTOPEÇAS	-13,63%			-9,27%	-5,64%	-7,40%	↓ -13,92%
MAT. DE CONSTRUÇÃO	-14,23%	-23,27%	-42,58%	-18,95%	0,31%	13,22%	↓ -21,61%
FARMÁCIAS	-21,92%	-17,71%	-28,55%	-30,48%	-25,05%	-21,76%	↓ -22,11%
CONCESSIONÁRIAS DE VEÍCULOS	-24,15%	-33,57%	-30,23%	0,42%		-20,40%	↓ -22,70%
COMBUSTÍVEIS	-25,85%		-15,91%	-16,30%	-17,68%	-15,32%	↓ -23,79%
LOJAS DE DEPARTAMENTOS	-2,93%	-53,73%	-80,96%	-44,73%	-12,61%	-30,40%	↓ -26,05%
ÓTICAS, CINE-FOTO-SOM	-37,39%	-63,58%	-47,49%	9,71%	17,59%		↓ -39,89%
VESTUÁRIO E TECIDOS	-93,76%	-20,04%	-59,85%	-9,07%	-19,36%	15,65%	↓ -64,46%
LIV. E PAPELARIA	-67,79%		-85,25%	-16,95%	-83,85%		↓ -67,46%
CALÇADOS	-44,66%	-81,39%		-13,72%	-46,46%	-14,94%	↓ -73,08%
<b>TOTAL</b>	↓ -17,25%	↓ -27,91%	↓ -31,68%	↓ -11,88%	↓ -8,83%	↓ -11,71%	↓ -19,46%

O varejo paranaense amargou perdas de 19,46% em abril em relação a março, o primeiro mês do isolamento social. Já na comparação com abril de 2019, a queda foi ainda mais expressiva: de 31,13%. Os dados são da Pesquisa Conjuntural da Federação do Comércio de Bens, Serviços e Turismo do Paraná (Fecomércio PR).

Na variação mensal, houve redução nas vendas de todos os setores avaliados. Os segmentos que sofreram a maior retração foram o de calçados (-73,08%) e vestuário e tecidos (-64,46%), bens considerados não essenciais, além das livrarias e papelarias, que registraram perdas de 67,46%, principalmente por causa do fechamento das escolas.

Em março houve uma corrida do consumidor aos supermercados, farmácias e postos de combustíveis devido ao receio de desabastecimento, ocasionando grande aumento das vendas. Já em abril esses setores tam-

bém apresentaram queda de 7,11%, 22,11% e 23,79%, respectivamente, pois o consumo normalizou.

Na comparação com abril do ano passado, praticamente todos os setores sofreram prejuízos. A exceção foram os supermercados, que tiveram elevação de 6,25% nas vendas, em função da alta demanda da população recolhida em casa.

No acumulado do ano, as perdas do varejo já chegam a 9,71%, demonstrando os efeitos negativos dos primeiros 45 dias da pandemia no Paraná. Somente os setores de supermercados e farmácias ainda mantêm saldo positivo no período de janeiro a abril, com aumento de 6,50% e 4,49%, respectivamente.

### Análise regional

A pesquisa da Fecomércio PR mostra queda no varejo nas seis regiões analisadas, algumas com redu-

ção mais expressiva, pois houve prefeituras que tomaram medidas mais rígidas, fechando todo o comércio, e outras não. Na comparação com março, o Norte do Estado registra os maiores prejuízos: em Maringá as vendas tiveram baixa de 31,68%, e em Londrina, de 27,91%. Em Ponta Grossa, a redução no faturamento do varejo foi de 8,83%; no Sudoeste, de 11,71%; na região Oeste, de 11,88% e em Curitiba e Região Metropolitana, de 17,25%.

Na comparação com abril de 2019, novamente as atividades comerciais em Maringá e Londrina foram as mais afetadas, com redução de 44,83% e 41,11%, respectivamente. Na região Oeste, os danos ao comércio foram de 34,27%; no Sudoeste, de 28,52%; na Capital, a queda nas vendas foi de 24,98%, e, em Ponta Grossa, a diminuição no faturamento foi de 12,96%.

## Francesco Tonucci debate a reabertura e reinvenção das escolas após o fim da pandemia

Na próxima quarta-feira (24), às 14h30, o psicopedagogo italiano Francesco Tonucci participa do webinar Como planejar a volta às salas de aula? Aprendizados sobre a relação escola-famílias em tempos de COVID-19, organizado pelo Instituto Internacional de Planejamento Educacional da UNESCO em parceria com o Serviço Social do Comércio (Sesc). O seminário virtual é aberto ao público e trará uma reflexão sobre a planificação para a reabertura das escolas no Brasil e na América Latina.

Desde o início da pandemia de COVID-19, Tonucci tem defendido formas criativas de dar continuidade ao processo educacional e se mostrando cético aos anseios e tentativas de manter a mesma estrutura pedagógica em um mundo onde tudo subitamente mudou.

NOVO WEBINAR

WEBINAR

DATA: 24 de junho de 2020  
HORÁRIO: 14h30 (GMT -3)  
IDIOMA: espanhol e português (bilingue), com legendas

**Como planejar a volta às salas de aula?**  
Aprendizados sobre a relação escola-famílias em tempos de COVID-19

**FRANCESCO TONUCCI (FRATO)**  
PSICOPEDAGOGO, CRIADOR DO PROJETO "A CIDADE DAS CRIANÇAS"

[www.buenosaires.iiep.unesco.org/eventos/tonucci](http://www.buenosaires.iiep.unesco.org/eventos/tonucci)

Se durante o período de quarentena seu conceito de “casa laboratório” propõe uma aprendizagem a partir da experimentação das possibilidades que o ambiente doméstico oferece, a proposta para o momento pós-pandemia é que o mundo explorado dentro de casa não seja esquecido e possa transformar o ambiente escolar.

A transmissão do webinar será em português e em espanhol, com legendas, e feita pelo site do IIEP UNESCO, Escritório para América Latina. Os participantes receberão certificado.

**Para participar, basta realizar a inscrição no site antes do início do evento**

## Cursinho pré-vestibular realiza CineDebate no Sesc Londrina Centro

Como forma de desenvolver o senso crítico nos alunos, o Cursinho Pré-Vestibular Sesc Londrina Centro inicia o projeto CineDebate – uma alternativa prazerosa de aprendizado e contato cultural em tempos de isolamento social.

O CineDebate tem o intuito de mostrar que é possível estudar a par-

tir de filmes. A iniciativa foi pensada para incentivar os estudantes a assistirem a filmes de maneira crítica e refletirem sobre o contexto social.

O projeto será realizado toda penúltima sexta-feira do mês, por meio das aulas online, com plataforma disponibilizada pelo Sesc. No início de cada mês, será indicado aos alunos

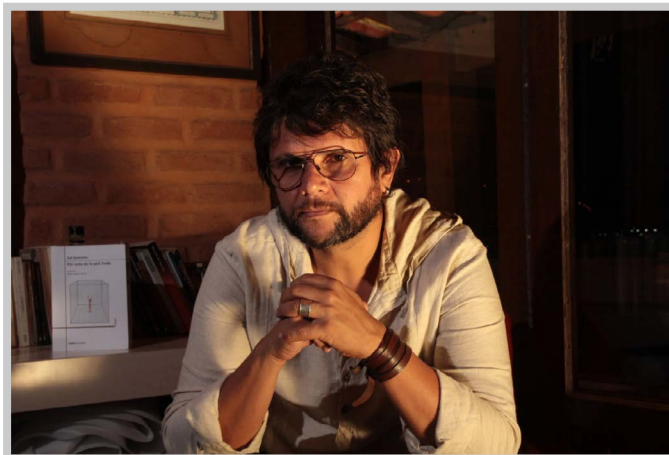
um filme para que possam se familiarizar. Também será disponibilizado um guia para análise e orientação para o CineDebate.

A abertura do projeto no mês de junho será com o filme Cidade de Deus (2002).



## Prêmio Sesc de Literatura anuncia os Vencedores da edição 2020

Caê Guimarães foi o escolhido na categoria Romance com ‘Encontro você no oitavo round’ e Tônio Caetano, na categoria Conto, por ‘Terra nos Cabelos’



Fabrizio Zucoloco

Caê Guimarães



Rafael de Oliveira

Tônio Caetano

Há 17 anos, o Prêmio Sesc de Literatura revela anualmente dois escritores, sempre nas categorias Romance e Conto. Nesse período, se tornou uma das mais importantes premiações do país, ao oferecer oportunidades a novos escritores e impulsionar a renovação no panorama literário brasileiro, sendo hoje considerado referência por críticos literários, escritores brasileiros e visto como porta de entrada para o mercado editorial no Brasil.

Neste ano foram inscritos 1358 livros, sendo 692 romances e 666 contos. O cronograma, por ser executado por trabalho remoto, não foi afetado pela pandemia, de modo que o resultado pôde ser divulgado no prazo previsto. Na edição de 2020, os selecionados foram o capixaba Caê Guimarães, na categoria Romance, por ‘Encontro você no oitavo round’, e Tônio Caetano, na categoria Conto,

por ‘Terra nos Cabelos’, reafirmando o aspecto de diversidade do projeto.

Caê Guimarães nasceu em 1970 no Rio de Janeiro. Foi criado no Espírito Santo, onde vive atualmente. É poeta, escritor, jornalista, redator e roteirista. Com “Encontro você no oitavo round”, apresenta uma narrativa que trata de redenção: um pugilista se debate entre um incômodo zumbido e a memória de outra ocupação antes de se dedicar ao boxe. Dias antes da sua última luta, ele conhece uma jornalista disposta a desvendar o que o fez tomar o caminho dos ringues.

Tônio Caetano nasceu em Porto Alegre, em 1982. Trabalha como servidor público municipal e é especialista em Literatura Brasileira pela PUC-RS. Já participou de várias antologias literárias. No volume de contos “Terra nos cabelos”, são trilhados diferentes

percursos da mulher na nossa sociedade, envolvendo questões que abordam o mundo do trabalho, o primeiro beijo, ritos de iniciação e as violências externas e internas submetidas ao sexo feminino.

Os vencedores têm suas obras publicadas e distribuídas pela editora Record, parceira do Sesc no projeto. A curadoria e seleção dos livros segue um padrão criterioso e democrático. Os livros são inscritos gratuitamente pela internet e protegidos por anonimato. Em seguida, as obras são avaliadas por escritores profissionais renomados, cujos nomes mudam a cada edição, e escolhem os vencedores pelo critério da qualidade literária, legitimando o processo. Esse ano as comissões foram comandadas por Renata Pimentel e Samarone Lima, na categoria Romance, e por Ana Paula Maia e Marcelo Moutinho, na categoria Conto.

## Campanha estadual do Mesa Brasil ultrapassa 142 mil quilos em arrecadações

Em 43 dias úteis da Campanha Estadual do Mesa Brasil as unidades do Sesc PR e do Senac PR, junto com os parceiros, arrecadaram 142.920 kg de produtos, entre alimentos, materiais de higiene e limpeza, álcool em gel e máscaras. A ação de responsabilidade social foi idealizada pelo Sistema Fecomércio Sesc Senac PR em parceria com empresas de comunicação do estado, visando diminuir os impactos da pandemia do Covid-19 na vida dos paranaenses, com a parceria estratégica do Exército Brasileiro, prefeituras municipais, sindicatos filiados à Fecomércio PR e das Câmaras da Mulher Empreendedora e Gestora de Negócios, mantidas pela Federação.

### Mesa Brasil

Presente em sete unidades do Sesc PR, o Programa Mesa Brasil é uma rede de bancos de alimentos que atua contra a fome e o desperdício. Seu objetivo é contribuir para a promoção da cidadania e a melhoria da vida de pessoas em vulnerabilidade social. De janeiro até ontem (18), o Mesa Brasil já arrecadou 818.383 kg de alimentos. Junto com a campanha estadual chegou a 961.303 kg de produtos arrecadados, provenientes de 344 empresas doadoras, que já beneficiaram até a data, 797 instituições sociais, e 186.636 pessoas do estado.

Em 2019, o Programa Mesa Brasil arrecadou e distribuiu 2.100.000 kg de alimentos. Mesmo com a pandemia, a expectativa é de que esses números sejam superados em 2020.

### Mesa Brasil Sesc Parolin

Localizado em Curitiba, o Mesa Brasil Sesc Parolin já recebeu 447.739 kg de produtos desde o início do ano – sendo 28.893 kg da campanha estadual. Nesta semana, aproximadamente 38 mil quilos estão em estoque e devem ser repassados para instituições sociais cadastradas na próxima semana, atendendo tanto o Mesa Brasil sistemático quanto a Campanha emergencial de alimentos.

### Principais doadores do Mesa Brasil e da campanha estadual:

- **Filtros Mil;**
- **Fobrás;**
- **Moageira Irati;**
- **Unimed Umuarama;**
- **Deion Detergentes;**
- **Pedro Frâncio;**
- **Armindo Frâncio;**
- **Ação TV;**
- **SOORO;**
- **Contabille Contabilidade;**
- **Supermercado Asa Branca;**
- **Pennacchi Distribuidora;**
- **Alpes Produtos de Limpeza;**
- **Caseirinho;**
- **Ecoville;**
- **Feira do Produtor Rural;**
- **Márcio F. Câmara;**
- **Rotary Club;**
- **Mondelez;**
- **Rede Condor;**
- **Conab;**
- **Rede Atacadão;**
- **Rede Festival;**
- **Neto Araújo;**
- **Rede Muffato;**
- **Rede Carrefour;**
- **Santomé;**
- **Danone;**
- **Cantu Verduras;**
- **Luiz Schebeski;**
- **Angeloni;**
- **Bahia Sul;**
- **BRF;**
- **Podium alimentos;**
- **Exército Brasileiro;**
- **CEASA;**
- **Sinca PR;**
- **Câmara da mulher;**
- **Pomar Lovo;**
- **Deoclesir Marin;**
- **Jacir Rabelo;**
- **Alcione da Silva;**
- **Taisa S/A;**
- **Banda Geração 89;**
- **Banda Coexistência e Contra Regras;**
- **Abbaspel;**
- **Polícia Militar;**
- **Ingalimp;**
- **Magazine Luiza Umuarama;**
- **Escritório Júnior;**
- **Sportland;**
- **Sanepar Umuarama;**
- **Supermercado Cidade Canção;**
- **Fraldas Lê Baby;**
- **Supermercado Cercar.**

## Campanha estadual: Mesa Brasil do Sesc Maringá repassa doações feitas pelo Assaí Atacadista

No dia 16 de junho o Assaí Atacadista doou 1.121 kg de produtos para a campanha estadual do Mesa Brasil. A empresa já destinou mais de dois mil quilos de alimentos não perecíveis, materiais de limpeza e higiene para a ação do Sistema Fecomércio Sesc Senac PR em parceria com as empresas de comunicação do estado.

As doações beneficiarão instituições sociais cadastradas no Mesa Brasil do Sesc Maringá. Uma delas é a Paróquia Nossa Senhora da Esperança, localizada no município de Sarandi, que recebeu ontem cestas de alimentos e produtos de higiene e limpeza. Os itens serão repassados para famílias em vulnerabilidade social atendidas pela Paróquia.

### A campanha

De 16 de abril, quando foi iniciada, até ontem (18), a campanha es-



**A empresa atacadista já doou mais de dois mil quilos de produtos para a iniciativa**

tadual do Mesa Brasil já arrecadou 142.920 kg em todo o estado. A ação continua em todo o Paraná, com o apoio do Exército Brasileiro, dos sindicatos filiados à Fecomércio PR, das Câmaras da Mulher Empreendedora e Gestora de Negócios do estado, empresas de diversos segmentos e

pessoas físicas, que também podem doar para a iniciativa.



**Saiba mais pelo site**



## Hospital San Julian recebe doações da Campanha do Agasalho

O Sesc da Esquina realizou ontem (18), em Piraquara, a entrega de doações da Campanha do Agasalho para o Hospital San Julian, especializado no atendimento de dependentes químicos e pessoas com transtorno mental, trabalha de forma integrada ao SUS.

O vice-presidente da Associação San Julian Amigos e Colaboradores, Meron Daczuk Neto, destacou a importância da doação. “Atualmente, os 400 leitos do hospital estão ocupados e os internos são de situação de extrema vulnerabilidade”, disse.

Foram doados ao hospital 3.495 agasalhos, além de mil máscaras para a equipe de trabalho. Os representantes receberam informações de todo o processo realizado pelo Sesc no recolhimento, armazenamento e triagem dos agasalhos, e como devem proceder após levar as mesmas para a instituição.



### Realização

A Campanha do Agasalho é realizada pelo Sistema Fecomércio Sesc Senac Paraná em parceria com seus sindicatos filiados, com a Câmara da Mulher Empreendedora e Gestora de Negócios (CMEG), por meio de seus

postos de coleta; e com o Exército Brasileiro, na logística. Conta ainda com o apoio da 98FM, da Mundo Livre FM, da Tribuna do Paraná e Gazeta do Povo.

## O “novo normal” nas academias do Sesc Paraná

As academias do Sesc Paraná vêm se adaptando à nova realidade de atendimento, respeitando todas as medidas de segurança e higienização impostas pelos decretos municipais e principais órgãos de saúde do país.

Hoje (19) completa um mês de retorno das atividades nos espaços. Por enquanto, os clientes que se enquadram no grupo de risco da Covid-19 não podem frequentá-los. Tanto para estes clientes quanto para aqueles que ainda estão inseguros para retornar às atividades, o Sesc Paraná “congelou” os planos já pagos, prorrogando a data de vencimento ou gerando créditos para utilização futura.

Mesmo com a queda brusca no número de frequentadores, em torno de 75% a menos, o número de inscritos não variou muito. Foram poucas solicitações de devolução dos valores pagos. Muitos clientes optaram por aguardar a situação se estabilizar para o retorno. O fato demonstra os altos índices de aprovação e confiabilidade por parte dos clientes.

Outro fator positivo tem sido o registro de novas inscrições na atividade. Após realocarem todos os clientes já inscritos na atividade, as unidades abriram vagas ao público externo, que se demonstrou seguro em retomar à prática de atividades físicas no Sesc Paraná, embora em um momento delicado.



Nota-se que a população vem compreendendo a importância de manter a saúde em dia, e o exercício físico é fundamental para isso. Assim, a equipe de Esporte e Lazer do Sesc Paraná também tem produzindo videoaulas com demonstrações de exercícios possíveis de serem realizados em casa.

### O protocolo

Com exceção das academias de Curitiba e Toledo, que tiveram as atividades suspensas, e de Londrina, que permanecem fechadas, as demais seguem em cumprimento aos decretos dos respectivos municípios. As academias Sesc estão atendendo aos seus clientes seguindo rigorosamente às recomendações dos principais órgãos de saúde:

- **Redução da capacidade de atendimento, levando em consideração um espaço de 5 m<sup>2</sup> por cliente e um espaçamento de 1,5m entre os praticantes;**

- **Criação de blocos de horário de 50min, com necessidade de agendamento prévio para que os clientes possam frequentá-los;**
- **Obrigatoriedade de utilização de máscaras por colaboradores e clientes;**
- **Disponibilidade de álcool 70% para higienização de mãos e materiais, além de pano molhado com água sanitária para higienização de calçados (substituído a cada hora);**
- **Interdição de alguns espaços, equipamentos e armários;**
- **Fechamento das academias para desinfecção geral, no mínimo duas vezes ao dia;**
- **Fixação de cartazes de instrução quanto à prevenção e com procedimentos que ajudam na não disseminação do vírus;**
- **Os vestiários podem ser utilizados somente para assepsia de mãos e em caso de necessidades fisiológicas e os bebedouros estão liberados somente para clientes com sua própria garrafa de água.**

***Prevalecerão as recomendações e restrições de cada decreto local, caso diverjam das medidas acima.***

Acompanhe esse conteúdo nas nossas redes sociais digitais e pratique atividades físicas. Nossas equipes esperam você!



## Sesc Portão realiza entrega das doações da Campanha do Agasalho

Na quarta-feira (17) foi realizada a entrega das doações da Campanha do Agasalho no Sesc Portão. Os itens arrecadados foram destinados para a Associação dos Deficientes Visuais do Paraná (ADEVIPAR), Associação Beneficente de Mãos Unidas, Instituto Decisão de Apoio Social (IDAS) e Casa de Apoio Abibe Isfer, todas as instituições parcerias indicadas pelo Instituto GRPCOM. Até o momento foram triadas 15 mil peças, continuando a entrega das doações para os municípios de Doutor Ulysses e Itaperuçu. A Campanha do Agasalho segue até 31 de agosto.



Colaboradores do Sesc Portão com as doações recebidas



## CONVIDAMOS VOCÊ PARA UMA GRANDE AÇÃO DE SOLIDARIEDADE.

Doe alimentos não perecíveis,  
materiais de higiene pessoal,  
álcool em gel, luvas e  
máscaras para nossos  
irmãos mais necessitados!

**ONDE ENTREGAR SUA DOAÇÃO:**

Na unidade Sesc mais próxima de  
você, de 2<sup>a</sup> a 6<sup>a</sup>, das 9h às 17h.

Nas cidades de Castro, Irati, Prudentópolis e São Mateus do  
Sul, as doações serão recebidas nas unidades do Senac.

Para mais informações, acesse:  
[www.sescpr.com.br/doe-mesa-brasil](http://www.sescpr.com.br/doe-mesa-brasil)



## CAMPANHA DE CONSCIENTIZAÇÃO DA VIOLÊNCIA CONTRA A PESSOA IDOSA

A VIOLÊNCIA MORA  
NO SEU PRECONCEITO  
E DISCRIMINAÇÃO

**DENUNCIE  
LIGUE 100**

**Sesc**





## *Palestra*



## **A Psicologia positiva nas organizações**

O que o estudo científico fala sobre a felicidade e como pode impactar na sua empresa e nos resultados?

**26 de junho • 17h**

***Com Camila Firmiano***

Empresária, palestrante, treinadora e master *coach*.



**SEJA SOLIDÁRIO,  
DOE SANGUE.**

**DOAR**

**UM ATO DE AMOR**

#DoeSangue

**DURANTE A PANDEMIA, MAIS DO QUE NUNCA PRECISAMOS DA SUA SOLIDARIEDADE.**

Se você é saudável, tem entre 16 e 69 anos e mais de 50 kilos, doe sangue regularmente. Os hemocentros estão preparados para você doar em segurança. Informe-se com o hemocentro da sua cidade e agende um horário.

Acesse  
[saude.gov.br/doesangue](http://saude.gov.br/doesangue)  
e saiba mais.

DISQUE  
SAÚDE  
**136**





# CAMPANHA DE VACINAÇÃO CONTRA GRIPE FOI PRORROGADA.

ATÉ **30** DE JUNHO



PR.GOV.BR

SAUDE.PR