

OPINIÃO

CURITIBA

Distribuição Gratuita nos bairros da Região Sul

O JORNAL QUE FALA POR VOCÊ

Ano XVI
Edição nº 186
agosto de 2024

ALIMENTAÇÃO

Dieta equilibrada e diversificada fornece vitaminas e minerais vitais para a saúde e funcionamento adequado do cérebro

Página 4



Pixabay

A presença paterna tem sido amplamente discutida e reconhecida como fundamental no desenvolvimento psicológico saudável de uma criança

Página 3



Giison Abreu/AEN

O Projeto Falcão completou um ano de operação para inibir e combater o tráfico de drogas, contrabando e os roubos na região de fronteira

Página 5

UNIVERSO PET

Tutores devem ficar atentos sobre a dermatite atópica em cães, uma condição de pele crônica e de origem genética

Página 6

Descanso ou aventura: belezas naturais encantam turistas



Jonathan Campos/AEN

DICAS PRÁTICAS

Roupas delicadas e de tecidos finos exigem cuidados especiais na lavagem para garantir a qualidade ao longo do tempo

Página 11

SAÚDE OCULAR

Uso de colírios à base de corticoide pode causar glaucoma, principalmente, quando aplicados sem orientação de oftalmologista

Página 12

MEMÓRIA

O Arquivo Público do Paraná inaugurou a exposição "Raízes Paranaenses: a jornada dos imigrantes no Paraná"

Página 13

O Paraná foi o quarto estado que mais recebeu estrangeiros no primeiro semestre de 2024. Foram 507.560 visitantes de todos os cantos do mundo, um aumento de 25,79% em relação aos 403.504 do mesmo período do ano passado. Vila Velha, em Ponta Grossa, está entre os pontos que atraíram mais turistas.

Páginas 8

ARTIGO

O papel das empresas no combate à violência contra as mulheres

A violência contra as mulheres – que pode ser física, psicológica, sexual, moral e patrimonial – é majoritariamente praticada no ambiente familiar. Segundo o Atlas da Violência 2024, 81% dos casos registrados aconteceram na residência da mulher e foram cometidos por homens (quase 87%). Apesar da natureza privada desses crimes, a responsabilidade por combatê-los é de todos, inclusive das empresas.

Explico: embora represente minoria nas estatísticas, a violência contra as mulheres também acontece no trabalho, por meio de assédio sexual – 18,6% da população feminina alega ter ouvido cantadas ou comentários desrespeitosos no ambiente de trabalho, segundo o Atlas da Violência. Além disso, mesmo que a violência seja em casa, a empresa pode ser o acolhimento que a mulher precisa para dar um passo importante rumo à denúncia.

Implementar regras de conduta,

treinamentos e canais de compliance e integridade para denunciar a prática são medidas previstas em lei desde o ano passado e que devem ser respeitadas por todas as empresas que possuem Comissão Interna de Prevenção de Acidentes e Assédio. Mais do que cumprir a lei, companhias que adotam tais políticas ajudam a criar um ambiente de trabalho mais respeitoso e seguro, contribuindo para que o modelo positivo se replique para além dos muros corporativos.

Desde 2001, quando o assédio sexual foi tipificado como crime no Código Penal, o Brasil coleciona mudanças significativas do ponto de vista das leis. A Lei Maria da Penha – que completa 18 anos neste 7 de agosto – representou um grande marco na conquista dos direitos das mulheres e vem sendo aprimorada desde então, com mecanismos que garantem poder de voz aos testemunhos das mulheres e o estabe-

lecimento de medidas protetivas mais céleres. Em 2012, a Lei Carolina Dieckmann incluiu a tipificação de crimes virtuais e delitos informáticos no Código Penal, inspirada no caso da atriz que teve fotos íntimas vazadas na Internet. Na sequência, a Lei do Minuto Seguinte estabeleceu que vítimas de violência sexual têm direito a atendimento obrigatório e gratuito no minuto seguinte à agressão, tanto no âmbito policial quanto no da saúde. Em 2015, o famoso caso de violência sexual sofrido pela nadadora Joana Maranhão se transformou em lei, modificando o prazo de prescrição desse tipo de crime para até 20 anos.

A lista prossegue: importunação sexual se tornou crime em 2018. Em 2021, a letra X escrita na mão da mulher, preferencialmente na cor vermelha, virou sinal de denúncia de situação de violência para estabelecimentos comerciais privados conveniados com o poder público.

Em 2022, as práticas de stalker e stealthing (retirar o preservativo durante uma relação sexual sem o consentimento do parceiro) foram incluídas como crimes no Código Penal.

As mudanças nas atribuições da Cipa, em 2023, chamando as empresas para assumir parte desta responsabilidade no combate à violência de gênero, é a alteração legislativa mais recente no âmbito da CLT, numa linha do tempo propositiva de mudança. Infelizmente, apesar de todos os esforços, diversos tipos de violência contra as mulheres aumentaram no Brasil, em 2023, se comparados aos números do ano anterior, segundo o Anuário Brasileiro de Segurança Pública: feminicídio, agressões decorrentes de violência doméstica, estupros, assédio e importunação sexual, violência psicológica e stalking. Nunca foi tão urgente a união de esforços para mudar este cenário. Mas não tenho dúvidas de que os avanços

legislativos, aliados às mudanças de comportamento da sociedade, são o caminho mais seguro para que a violência contra as mulheres se reverta com mais celeridade em nosso país.



Por Tatiana Naumann, advogada, pós-graduada em Direito Processual Civil e em Direito Público e Privado

VIDA EM CONDOMÍNIO

Condomínio com garantidora não confere o direito a voto ao inadimplente

O condomínio que possui contrato com as chamadas empresas “Garantidoras”, ou seja, aquelas que prestam serviço assumindo a cobrança da cota condominial e repassam para o condomínio 100% das receitas, mesmo que haja moradores inadimplentes, mas aplicando um percentual a título de remuneração pela sua prestação de serviços.

Tecnicamente, o termo “garantidora” é equivocado porque a empresa não corresponde a uma instituição financeira (na maioria das vezes). É uma mescla de fomento mercantil com prestação de serviços. De todo modo, o fato é que a referida empresa fica com a dívida condominial proveniente das cotas inadimplidas por determinado condômino, devolvendo ao condomínio a totalidade das receitas com o desconto indicado no contrato.

E, então, acompanhamos as dúvi-

das de diversos síndicos sobre a possibilidade de o inadimplente votar e ser votado nas Assembleias Gerais. É que o condômino inadimplente alega que a sua dívida foi “assumida” (sub-rogada) por uma empresa (um outro CNPJ), e que por essa razão a inadimplência não pertence mais ao condomínio.

Embora esse pensamento remonte a uma certa conclusão lógica ao estilo do silogismo de Aristóteles (premissa maior, premissa menor e conclusão), o fato é que a interpretação jurídica e legal adequada muitas vezes não comporta a aplicação dos silogismos, de modo que a questão precisa ser vista sob um enfoque diverso do contratual.

Isso porque, mesmo que o condomínio ceda os direitos sobre a arrecadação e da cobrança das cotas condominiais, a substituição ocorrida juridicamente se dá para fins creditórios, mas não dos direitos pessoais do

condômino de exercer sua representatividade condominial, motivo pelo qual estará sim impossibilitado de votar e ser votado nas reuniões assembleares.

Paralelamente a isso, agora sob outro enfoque que não seja o jurídico. Na hipótese de a empresa garantidora encerrar suas atividades, rescindir o contrato com o condomínio, ou até mesmo falir, resultará na devolução da condição creditória dos condôminos ao condomínio, ou seja, aqueles que se encontravam inadimplentes perante a empresa garantidora continuarão em débito com o condomínio.

Logo, pelo bom senso, e sendo este o nosso entendimento, o inadimplemento condominial, com quem quer que esteja a cobrança e a arrecadação, impede os direitos do condômino de votar e ser votado, previstos no artigo 1.335, III, do Código Civil. E, caso a Convenção do Condomínio

autorize o referido direito no caso de o condomínio contrair este tipo de contratação, tal cláusula estaria nula

por contrariar diretamente o referido artigo do Código Civil, e por violar o princípio da hierarquia.

Felipe Fava Ferrarezi - (OAB/SC 26.673), advogado especialista em Direito Condominial e pós-Graduado em Direito Processual Civil. Presidente da Comissão de Direito Condominial da Subseção da OAB de Blumenau/SC, membro da Comissão de Direito Condominial da Seccional OAB/SC e diretor adjunto da ANACON.



Envie sua dúvida para

condocastbrasil@gmail.com

Episódios disponíveis no



Expediente



Redação e Administração
Rua 24 de maio, 1087 Rebouças
Curitiba/PR Cep: 80230-080
Fone / Fax (41) 3333-8017
opiniaocuritiba@gmail.com
CNPJ 13226606/0001-91

Razão Social NCA Comunicacao e Editora LTDA

Fundado em 10 de março de 2009

Jornalista Responsável: Maria Isabel M. Ritzmann MTB 5838
Circulação: Bairros da Zona Sul de Curitiba
Impressão: (41) 3598-1113 / (41) 9 9926-1113
Diagramação: Marcelo Menezes Vianna (41) 9 9126-5339

As matérias assinadas não representam necessariamente a opinião deste jornal, sendo os seus conteúdos de inteira responsabilidade de seus autores.

IMPORTÂNCIA

Psicólogo fala sobre a presença paterna na vida dos filhos

A presença paterna tem sido amplamente discutida e reconhecida como fundamental no desenvolvimento psicológico saudável de uma criança. Estudos mostram que a relação entre pai e filho é um pilar crucial para o crescimento emocional, social e cognitivo da criança. Este texto explora a importância dessa presença sob a perspectiva dos valores, bons exemplos e qualidade de tempo, com referências à psicologia de Carl Jung.

"Carl Jung, um dos pioneiros da psicologia analítica, enfatizava a importância dos arquétipos e das figuras parentais no desenvolvimento da psique infantil. Segundo Jung, o pai representa uma figura de autoridade e proteção, um modelo de comportamento e ética. Quando os pais incorporam valores sólidos, como integridade, respeito e responsabilidade, eles se tornam exemplos vivos para seus filhos, influenciando diretamente seu comportamento e suas decisões", explica Luti Christóforo psicólogo especialista em psicologia junguiana.

A figura paterna é fundamental na formação da identi-

dade e do caráter da criança. Um pai presente e engajado ajuda a estabelecer uma base segura para que a criança explore o mundo e desenvolva sua individualidade. Além disso, a presença paterna ativa promove a internalização de normas sociais e morais, proporcionando uma bússola ética que guiará a criança ao longo da vida.

"A qualidade do tempo que os pais passam com seus filhos é outro fator crucial. Não se trata apenas da quantidade de tempo, mas de como esse tempo é utilizado. Momentos significativos, como brincadeiras, conversas e atividades conjuntas, fortalecem o vínculo emocional e oferecem à criança um senso de segurança e pertencimento", elucida o psicólogo.

Jung ressaltava a importância do equilíbrio entre a anima (aspecto feminino) e o animus (aspecto masculino) na psique humana. A interação com ambos os pais permite que a criança desenvolva uma psique equilibrada e saudável. A qualidade da presença paterna contribui para esse equilíbrio, fornecendo diferentes perspectivas e experiências que enriquecem

o desenvolvimento emocional e cognitivo da criança.

"A influência de um pai presente e positivo transcende a infância, impactando a vida adulta de seus filhos. Crianças que crescem com um pai envolvido tendem a desenvolver uma maior autoestima, habilidades sociais aprimoradas e uma capacidade maior de enfrentar desafios. Elas também são mais propensas a formar relacionamentos saudáveis e estáveis", diz Luti Christóforo.

Segundo Jung, a ausência ou a presença inadequada do pai pode resultar em complexos psicológicos que afetam a vida adulta. Por outro lado, uma presença paterna equilibrada e amorosa contribui para a formação de um self saudável, permitindo que a pessoa atinja seu potencial pleno.

A presença paterna é, portanto, um elemento essencial no desenvolvimento integral dos filhos. Pais que investem tempo de qualidade, oferecem bons exemplos e inculcam valores sólidos, desempenham um papel inestimável na formação de indivíduos saudáveis e equilibrados.



A figura paterna é um arquétipo essencial que molda a psique humana

RUMO À FELICIDADE

Caminhos possíveis para a plenitude

A fórmula da felicidade não existe. Se houvesse uma receita pronta, os problemas com a saúde mental não estariam tão latentes nos dias atuais. Mas o que a psicóloga Paula Toyneti Benalia sugere é uma viagem interna para as pessoas perceberem os principais motivos da tristeza e mapearem caminhos objetivos até encontrar um propósito de vida.

É importante ressaltar: seguir o rumo da felicidade não significa que alguém estará satisfeito para sempre, apenas quer dizer que, mesmo ao enfrentar as agruras cotidianas, ele conseguirá identificar onde reside a alegria. No guia abaixo, que se assemelha a um planejamento de viagem, você encontra dicas práticas para descobrir o verdadeiro sentido da existência.

1 – Defina seus objetivos e planeje-se financeiramente

Coloque em um papel cinco (ou mais) coisas que você deseja fazer antes de morrer. Depois, pergunte-se quais ações da lista podem ser realizadas dentro da sua realidade e estão ao seu alcance. Reduza a quantidade de sonhos milagrosos do papel e, se você for daqueles que não se permite acreditar, tente somente desta vez.

Lembre-se que não é necessário pensar em situações grandiosas. Talvez você queira se tornar um importante músico com reconhecimento internacional, mas às vezes tocar um violão em uma banda informal com seus amigos já seja o suficiente para trazer felicidade. Por isso, avalie o que você pode fazer e como é possível alcançar esse contentamento com o que está presente no dia a dia.

2 – Organize o roteiro

Agora que você elegeu suas prioridades, analise o sentido de cada um dos desejos. Se, por exemplo, você quer mudar de emprego, tente compreender qual a razão disso. Será por causa de um chefe, ou por que você quer flexibilidade de horário? E como você pretende alcançar seu objetivo? Escreva em um papel tudo que é viável e como chegará nesse destino.

Perceba que a felicidade e a infelicidade andam de mãos dadas: para seguir os sonhos, é necessário entender quais são suas frustrações. Mas também é importante perceber

que alguns dos seus ímpetos de mudança são causados por outros motivos mais internalizados e menos evidentes.

3 – Compre as passagens

Você já escolheu o destino e montou seu roteiro, agora como pretende ir até o destino? Tem a intenção de chegar rápido ou devagar, de econômica ou executiva? Este é o momento de estipular prazos e colocar todos os "empecilhos" que farão você diminuir o tempo de chegada.

Mas internalize: a felicidade é particular e subjetiva. Além disso, não alcançar um sonho no prazo estipulado ou deixar de lado um objetivo para pensar em outros não quer dizer que você falhou ou será infeliz. A ideia é intencional para chegar em um determinado lugar, porém não existe controle pleno sob a vida – por isso, em paralelo, exercite a resiliência e a paciência.

4 – Explore o destino

A vida é uma viagem, e todos estão aqui só de passagem. Não deixe que medos, aflições e inseguranças o impeçam de ir aonde quer e de aproveitar momentos importantes. Guarde as lembranças de suas conquistas, de situações marcantes e do que verdadeiramente tem valor para você.

Não adianta, porém, alcançar um sonho e, ao chegar nele, já se preocupar com o próximo passo e o que vem depois. Aproveite esses instantes, porque nem sempre eles duram. Essas pequenas ocasiões serão seu combustível para seguir em frente e continuar vivendo apesar das dificuldades.



Psicóloga Paula Toyneti Benalia

ALIMENTAÇÃO X SAÚDE CEREBRAL

Nutricionista sugere dicas para potencializar a memória e prevenir demências

A alimentação é um pilar fundamental quando falamos em saúde. Uma dieta equilibrada e diversificada, composta por pratos coloridos que abrangem diferentes grupos alimentares, garante um excelente fornecimento de vitaminas e minerais vitais para o funcionamento adequado do organismo.

Sem dúvida, os benefícios de uma nutrição adequada são vastos, sendo particularmente significativos para uma das áreas mais cruciais do corpo: o cérebro.

De acordo com uma pesquisa conduzida pela Tufts University, nos Estados Unidos, manter uma alimentação saudável, desde quando se é criança, pode contribuir para uma boa saúde mental até os 70 anos, além de prevenir a demência. Para chegar a essa conclusão, pesquisadores analisaram mais de 3 mil adultos do Reino Unido que foram inscritos ainda durante a infância em um estudo chamado "Pesquisa Nacional de Saúde e Desenvolvimento".

"Quando não temos uma variedade de alimentos em nossa dieta, com um consumo limitado de frutas, verduras e legumes, e

quando ingerimos muitas frituras, alimentos industrializados e embutidos, acabamos consumindo quantidades insuficientes de vitaminas, minerais e antioxidantes. Em contrapartida, proporcionamos espaço para substâncias nocivas que, ao longo do tempo, podem favorecer o surgimento de doenças cerebrovasculares", afirma Alice Coca, nutricionista.

A especialista alerta que os alimentos ultraprocessados contêm elementos químicos como corantes, conservantes, aromatizantes, nitrato, entre outras substâncias, que, quando consumidas em excesso e por longos períodos, podem prejudicar a saúde cerebral.

"Por isso, o recomendado é uma alimentação saudável, priorizando alimentos in natura e minimamente processados. Essa será sempre a melhor opção para manter a integridade neuronal e cerebral, além de contribuir para a prevenção de doenças".

Para se ter uma ideia da ligação direta entre a alimentação e a saúde do cérebro, ao não dar a devida atenção ao que se coloca no prato, aumentam-se as chances de

desenvolver, ao longo do tempo, Alzheimer e Parkinson, por exemplo.

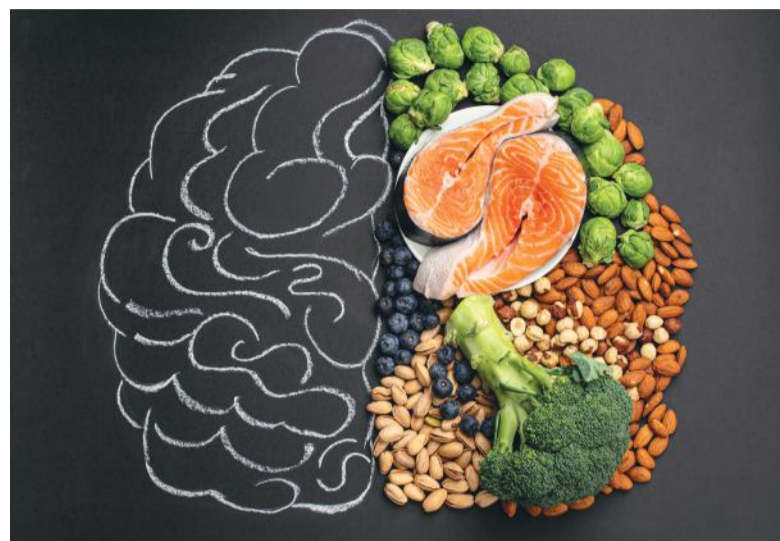
Além disso, condições como depressão, ansiedade e enxaqueca podem surgir. Adicionalmente, a capacidade de aprendizado pode ser prejudicada.

Mas, afinal, o que comer?

Os alimentos que favorecem uma boa memória são aqueles ricos em gorduras saudáveis. Isso se deve ao fato de que o cérebro é composto por 60% de gordura. Portanto, o indicado é consumir gorduras benéficas, ricas em ômega 3 e gordura monoinsaturada.

"Alimentos ricos em gorduras saudáveis possuem propriedades anti-inflamatórias e antioxidantes, além de melhorarem a transmissão dos impulsos nervosos e, consequentemente, as conexões e a velocidade do pensamento", explica Alice.

Nessa perspectiva, abacate, nozes, castanha-do-pará, salmão, sardinha, ovos, azeitonas e chocolate amargo podem ser excelentes escolhas para incluir na dieta. Também é essencial priorizar o consumo



Os benefícios de uma nutrição adequada são vastos, sendo particularmente significativos para uma das áreas mais cruciais do corpo: o cérebro

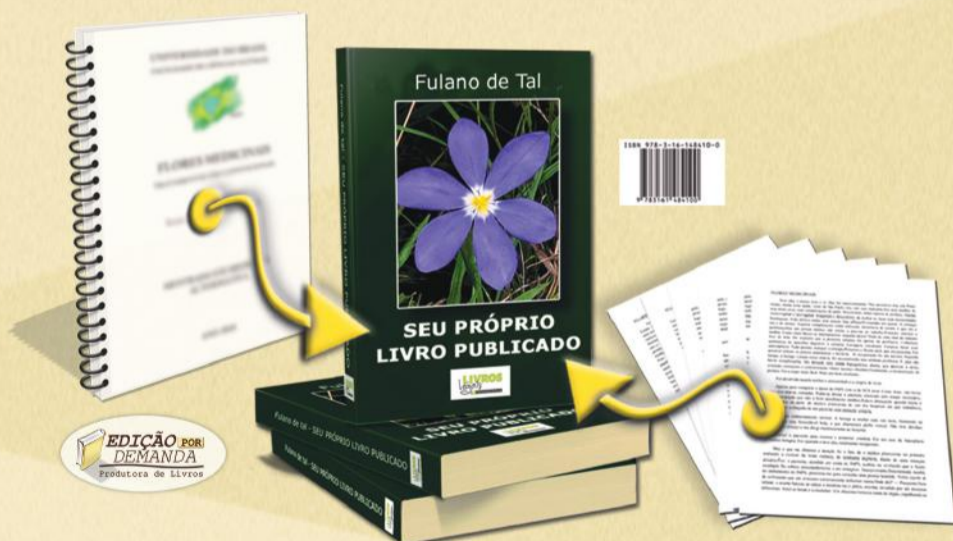
de fibras, pois elas auxiliam no bom funcionamento do intestino e ajudam a manter uma microbiota intestinal saudável. Chia, grão de bico, quinoa e leguminosas são grandes aliadas na alimentação diária.

"As fibras têm uma influência direta na produção de neurotransmissores no intestino. Você pode estar se perguntando qual a relação com o cérebro. Pois bem, é importante lembrar que cerca de 90% da nossa serotonina e 60% da dopa-

mina são produzidas nesse local. Portanto, manter a saúde intestinal é fundamental para a boa saúde cerebral", acrescenta a nutricionista.

Alternativas como iogurte natural, vegetais de folhas verdes (brócolis, couve, agrião, entre outros), azeite de oliva, orégano, salsa, açafrão, gengibre e chá verde também podem ser incorporados à dieta para potencializar o cérebro e a memória.

REALIZE SEU SONHO DE SER ESCRITOR!



Produzimos e publicamos **LIVROS MUITO LEGAIS**, dignos de serem **PASSADOS** para **GERAÇÕES futuras**.

TENHA SEU PRÓPRIO LIVRO PUBLICADO!

PRODUÇÃO E PUBLICAÇÃO

Conteúdos de teses de mestrado/doutorado, ou de textos originais de autores independentes.

Acesse nosso site e entre em contato

www.livroslegais.com.br

selo editorial

LIVROS
legais

NCA Comunicação e Editora Ltda.

SEGURANÇA

Projeto Falcão completa um ano com quase mil missões policiais

O Projeto Falcão, do Batalhão de Polícia Militar de Operações Aéreas (BPMOA), completou um ano de operação. Desde 2023, as aeronaves Robinson 66, conhecidas como Falcão 12 e Falcão 13, equipadas com alta tecnologia, se tornaram ferramenta essencial na prevenção e no combate ao crime no Paraná, atuando em mais de 950 missões, incluindo a interceptação de veículos envolvidos com o tráfico de drogas e contrabando, além do apoio em operações conjuntas com outras forças de segurança.

Um dos focos é potencializar as operações policiais nas áreas de fronteira do Oeste do Estado para inibir e combater o tráfico de drogas, contrabando e os roubos na região.

A tecnologia avançada destes helicópteros inclui câmeras termais e sistemas de comunicação de última geração,

capazes de localizar suspeitos e coordenar operações com precisão, resultando em um menor tempo de resposta e uma maior proteção aos cidadãos. Eles também têm farol de busca de alta performance, que potencializa a segurança das equipes de solo em terrenos com baixa luminosidade e na localização de suspeitos em áreas de matas, rios e terrenos diversos.

São equipados, ainda, com alto-falante externo, específico para operações em aeronave, equipamento possibilita ouvir com perfeição as informações repassadas, e com sirene inclusa. Há ainda rádio policial homologado para utilização em aeronaves para comunicação com as equipes policiais.

As aeronaves são operadas pelo BPMOA, em apoio a outras unidades policiais do Paraná, como a Polícia Civil, Polícia Federal, Polícia Rodoviária Federal



A tecnologia avançada destes helicópteros inclui câmeras termais e sistemas de comunicação de última geração

e Receita Federal. Segundo a polícia, o uso dos helicópteros aumenta a eficácia das operações, especialmente em áreas de difícil acesso ou em situações que exigem um monitoramento aéreo preciso. Permitem uma

resposta rápida e coordenada, ampliando a capacidade de operação das forças de segurança.

Utilizando equipamentos de última geração e profissionais capacitados, o Projeto Falcão traz ainda mais eficiência para

as ações da Polícia Militar do Paraná, visando a proteção da vida e a manutenção da ordem pública e, também, aumentando a percepção de segurança e da presença da PMPR por parte da comunidade.

ARTIGO

Em defesa do SUS: um chamado à ação coletiva

A escassez de recursos na saúde pública brasileira é um problema crônico. Como uma bússola que aponta onde estamos e - principalmente - para onde precisamos ir, os orçamentos de hospitais têm mostrado um futuro não muito animador.

A realidade é clara: a saúde pública no Brasil está em uma encruzilhada. A tabela do SUS e seus incentivos têm sido reajustados de forma insuficiente, enquanto o custo das operações de hospitais cresce como um gráfico em constante ascensão. Isso compromete a qualidade dos cuidados médicos e coloca vidas em risco, exigindo medidas estratégicas para equilibrar as contas. Mais do que as palavras bonitas no papel, as boas práticas precisam fazer parte do dia a dia de quem está na linha de frente e vivenciadas pelos pacientes que chegam para receber

atendimento. É momento de aperfeiçoar e fortalecer o maior sistema de saúde universal e gratuito do mundo, assim reconhecido pela Organização das Nações Unidas (ONU).

É graças ao SUS que, todos os dias, pacientes adentram pelos corredores de hospitais para receber acolhimento, cuidado e conforto. Ali, em meio às salas de pronto-atendimento, unidades de terapia intensiva, enfermarias, macas e respiradores, eles encontram um lugar de esperança. Mas essa missão nobre está em xeque. O desafio está na gestão dos orçamentos e na tabela deficitária. Nesse cenário, a captação de recursos emerge como uma necessidade urgente. A mobilização representa uma fonte importante para garantir infraestrutura e tecnologia a uma máquina que roda com o desafio contínuo

da oferta de serviços de alta complexidade. Mas, apesar dos múltiplos esforços, ainda temos um resultado pequeno perto de todo o potencial a ser alcançado.

O cenário pode até ser pessimista, mas ainda há uma luz no fim do túnel e ela resplandece na solidariedade. É essa chave mestra que vai abrir as portas para nos levar até uma saúde mais justa e resiliente, transformando a realidade dos hospitais filantrópicos. Parece simples, mas é quando vários indivíduos se unem em prol de uma causa maior que mudamos o desfecho de histórias. Cada gesto de generosidade, seja por meio de doações de dinheiro ou de tempo, é um ato de empatia e compromisso com o bem-estar coletivo. Não se trata apenas de doar, trata-se de estabelecer uma aliança com a saúde e a dignidade de todos os brasileiros. É

uma questão de cidadania.

Diante de um futuro imprevisível, podemos nos planejar e nos adaptar. Enfrentar desafios e ampliar o investimento filantrópico significa não apenas aumentar os recursos disponíveis, mas também impulsionar iniciativas de desenvolvimento em diversas áreas. Essa expansão é inadiável e crucial. A filantropia vai além da assistência direta, ela impulsiona mudanças estratégicas e concretas, sendo essencial para projetos que impactam positivamente toda a sociedade. Seres humanos, quando abraçam sua humanidade, iluminam o mundo com compaixão.

O chamado é urgente. Precisamos nos unir em prol da saúde pública. Cada contribuição, por menor que seja, é um passo em direção a um futuro em que todos tenham acesso a cuidados de saúde. É hora de agirmos,

não apenas como indivíduos, mas como uma comunidade que preza pelo bem comum. Para além de um ato, a solidariedade deve ser encarada como uma força motriz que pode mudar o destino de milhões de pessoas. A saúde de todos está em nossas mãos e é nossa responsabilidade garantir que ninguém seja deixado para trás.



Por Juliano Gasparetto, diretor-geral do Hospital Universitário Cajuru

MOMENTO DE FÉ

Pe. Osni Dos Anjos

A necessidade de tornar-se uma pessoa espiritualizada

A espiritualidade que a teologia tem transmitido há muito tempo parte de cima. Ela nos apresenta grandes ideais que nós devemos alcançar. Semelhante ideal consiste na abnegação, no autodomínio, na amabilidade constante, no amor desinteressado e na liberdade diante da cólera.

Os padres do deserto nos ensinam uma espiritualidade a partir da base. Eles nos mostram que devemos principiar em nós e em nossas paixões. Para os padres do deserto, o caminho para Deus sempre conduz ao autoconhecimento. "Se queres conhecer a Deus, aprende primeiramente a conhecer a ti mesmo!" Sem o autoconhecimento corremos sempre o perigo de nossos pensamentos acerca de Deus serem meras projeções. Há também pessoas piedosas que diante de sua própria realidade, se refugiam na piedade. Elas não se transformam em pessoas melhores por suas orações, mas aproveitam-se da piedade unicamente para se vangloriar em diante dos outros e confirmarem sua infalibilidade.

Por vezes na Igreja se partiu de uma espiritualidade a partir de cima. Ele fala diretamente de Deus e de coisas espirituais. Para Poimen, o caminho espiritual começa nas paixões da alma. São as paixões da alma que devem ser primeiramente observadas e é com elas que se deve lutar. As pessoas devem encarar suas paixões e lutar com elas. Somente então é que tais pessoas podem pôr-se interiormente a caminho; somente então elas podem fixar seu coração plenamente em Deus. Há, hoje em dia, muitas pessoas que ficam fascinadas cedo demais por caminhos de espiritualidade. Pensam que podem seguir estes caminhos sem antes terem seguido o penoso caminho do autoconhecimento e do encontro com o seu próprio lado sombrio.

Um grande perigo está no fato de querermos fazer uso da meditação para nos desviar dos problemas que nós mesmos deveríamos resolver. Problemas tais como é o caso de nossa personalidade recalçada, de nossas agressões e angústias reprimidas.

É descendo para dentro de nossa condição terrena que nós entramos em contato com o céu, com Deus. Pois, à medida que nós temos a coragem de descer até as nossas próprias paixões, elas nos elevam a Deus.

O que precisamos fazer é, através dos pecados, mergulhar dentro de nossa profundidade mais abissal. Porque é a partir do mais baixo que poderemos ascender até Deus. Esta ascensão para Deus corresponde à ansiedade originária do homem, e o homem só ascende até Deus por meio de seu espírito.

Somente o humilde que está preparado a abraçar seu húmus, sua humanidade, sua terrenidade, sua sombra, experimentará o Deus verdadeiro. A humildade é o caminho para Deus. Nem ascese, nem vigílias ou qualquer outra ação penosa proporcionam a salvação, mas tão-somente a humildade sincera... a humildade sincera é um vencedor dos demônios!

O caminho para Deus passa pelas minhas fraquezas e vai ao encontro da minha fraqueza. Na minha fraqueza sou capaz de reconhecer o plano que Deus tem para comigo e o que ele poderá fazer de mim quando ele realizar totalmente sua graça em mim.

A espiritualidade a partir de cima, reage contra a raiva que surge em mim, reprimindo-a ou recalçando-a. Eu preciso dominar minha raiva. É possível que eu encontre, em minha raiva, a criança ferida que está em mim. A raiva não é algo mau de antemão, mas pode apontar-me o caminho para meu verdadeiro eu.

Onde nós caímos, onde nós afastamos de Deus, é que aprendemos uma lição, a lição que nossas virtudes não são capazes de ensinar. Deus nos educa justamente também através de nossos fracassos, através de nosso entulho. Ele nos conduz pelo caminho da humildade e é somente este caminho que conduz a Deus.

Pe. Osni dos Anjos

Reitor do Santuário São Francisco de Assis
Contato: pe.osni@gmail.com

SAÚDE PET

Desafios com a pele dos animais de estimação: prevenção e cuidados

A dermatite atópica mais frequente em cães é uma condição de pele crônica e de origem genética. Os tutores ficam extremamente preocupados quando seus animais de estimação apresentam algum sintoma. "E devem ficar mesmo!", alerta a médica-veterinária Mariana Raposo. "A dermatite atópica afeta a qualidade de vida dos cães. De origem genética, essa condição tem tratamento complexo, sendo preciso cuidar tanto da pele quanto do sistema imunológico", explica a especialista.

Por isso, os tutores precisam ter atenção a determinados sintomas, como coceira, vermelhidão da pele, queda de pelos, descamação e lambidas excessivas. Os fatores que desencadeiam o quadro inflamatório são multifatoriais, incluindo alteração de ambiente, mudanças climáticas, estresse e imunossupressão, ou seja, queda da imunidade.

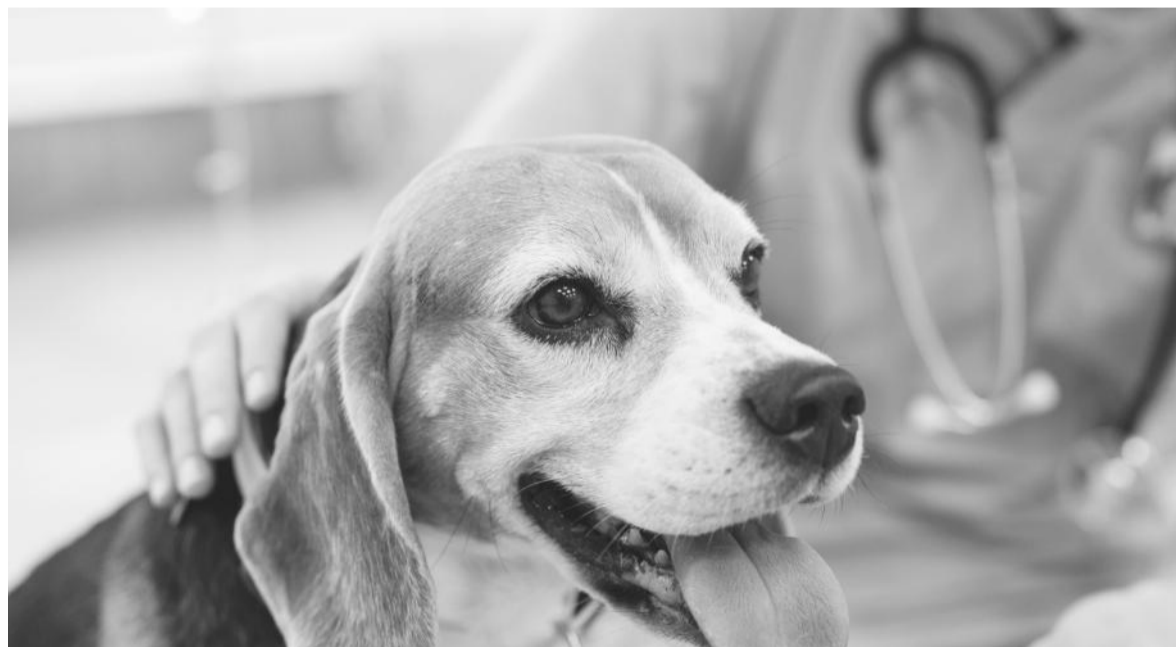
O surgimento de doenças de pele é o primeiro sinal de que o sistema imune do animal não está produzindo uma resposta imunológica adequada. Por isso, apenas o uso de shampoos e cremes não é suficiente. Dieta equilibrada, rica em proteínas, vitaminas e minerais é fundamental para manter a imunidade dos pets em dia. Além disso, estudos recentes mostram que a suplementação com betagluconas – compostos encontrados na parede celular de leveduras, fungos, bactérias e grãos também estimula a rápida resposta imune de cães e gatos.

A *Euglena gracilis* é uma betaglucona, nutriente que atua no suporte ao sistema imunológico para pele de cães e gatos. É importante ressaltar que as betagluconas não são degradadas durante o processo digestivo, estimulam e contribuem para a qualidade de vida e bem-estar dos nossos pets.

Identificar as causas da

dermatite é o primeiro passo de um longo processo. O uso de medicamentos tópicos associado com a suplementação alimentar, são importantes aliados à qualidade de vida do animal, mas o tutor também precisa cuidar da higiene do ambiente onde o animal vive, controlando a proliferação dos agentes alérgenos, pulgas e carrapatos. A dermatite é uma condição crônica sem cura, mas tomando as medidas necessárias é possível garantir que os pets tenham vida longa, saudável e cheia de energia.

Consulte sempre um veterinário. O especialista recomendará o melhor tratamento para o seu pet, que deve incluir ativos imunomoduladores, essenciais para fortalecer o sistema imune. Essa prática contribui não apenas para o tratamento, mas também para a prevenção de futuras crises.



A dermatite atópica mais frequente em cães é uma condição de pele crônica e de origem genética



petclin[®]
VETERINÁRIA

www.petclin.com.br

HOSPEDAGEM

EXAMES

PET SHOP

PET TÁXI

E MUITO MAIS...

(41) 3015-5551

Rua Baltazar Carrasco dos Reis, 2288
esquina com Nunes Machado

MESADA OU CONVERSA

Especialista explica como negociar com crianças

Negociação, acordo, combinado. Os nomes são muitos, mas o significado é um só: conseguir que as crianças participem das tarefas domésticas, façam o dever de casa ou, simplesmente, parem de brigar com seus irmãos. Oferecer benefícios e recompensas é uma forma eficaz de conseguir a atenção dos pequenos, mas, segundo educadores, nem sempre é recomendável apelar para esse tipo de recurso.

De acordo com o especialista em educação Marcos Meier, dar “prêmios” sempre que a criança cumpre com obrigações comuns à vida doméstica pode fazer com que ela entenda que só precisa trabalhar quando é recompensada. “Isso não desenvolve o sentimento de pertencimento à família, nem um sentimento saudável em relação a trabalhar. Então, é um grande malefício, a criança fica sempre dependente de algum tipo de retorno e acaba não incorporando aquela vontade e desejo de progredir, crescer e fazer as coisas cada vez melhor”, alerta.

Embora tudo, em uma família, deva ser fruto de combina-

dos e diálogos, algumas tarefas do dia a dia não devem ser negociadas, nem recompensadas, diz o especialista. “Tarefas domésticas como lavar a louça, varrer ou juntar os brinquedos nunca devem ser premiadas porque são obrigações da criança, ela precisa participar. Podemos elogiar, brincar, dar um abraço, tudo isso serve como incentivo e faz com que ela se sinta pertencente à família. Mas premiar a tarefa, nunca”, detalha.

O cenário é outro quando se fala de situações que não são corriqueiras e que fogem às rotinas diárias da criança. “Pode ser em dinheiro, pode ser um passeio, pode ser um brinquedo. Isso precisa ser combinado com a criança. Assim, ela vai entender que aquilo é um extra, não faz parte das tarefas comuns que ela tem”, explica.

Nem sempre é necessário dar uma recompensa física ou simbólica para que os pequenos colaborem com as atividades de casa. O ideal é que eles se sintam incluídos ao ponto de que participar dessas atividades se torne um impulso natural.

Uma das formas de fazer isso é por meio dos elogios ao esforço contínuo da criança. “Quando você elogia uma criança por sua beleza ou inteligência, ela entende que essas são características que ela já tem como garantidas. Mas, se você elogia pelo esforço em realizar uma tarefa, então ela entende que será elogiada sempre que se esforçar e sente mais vontade de colaborar”, diz Meier.

A dica para os pais é elogiar sempre o trabalho, o esforço, a dedicação e a persistência. Elogiar quando a criança fala a verdade, ainda que esteja com medo, enfim, elogiar os princípios dos pequenos. O mesmo vale para as críticas. Elas sempre devem ser feitas em particular e sem ofender a criança. Busque criticar o comportamento e não o indivíduo. Não diga coisas como ‘você é relaxado, agressivo ou maldoso’, mas substitua por ‘o quarto que você arrumou ficou muito bagunçado’. Isso é criticar o comportamento, o que preserva a personalidade da criança.

ESCOLA E FAMÍLIA

Envolvimento dos pais e responsáveis no processo de educação é fundamental

Para Mara Duarte, neuropedagoga, psicopedagoga, psicomotricista é fundamental tratar do papel dos pais no processo de educação das crianças, já que, quando estão envolvidos, os pequenos tendem a se sentir mais valorizados e encorajados a se dedicar aos estudos.

Segundo ela, tanto nas áreas cognitivas e comportamentais, quanto nas afetivas, sociais e familiares, a participação dos pais, mães ou responsáveis no processo educacional só traz benefícios. Explica que isso ajuda a fortalecer os laços entre família e escola, criando uma parceria que contribui para o sucesso acadêmico e emocional dos alunos. “Além disso, permite que os pais compreendam melhor o processo educacional, podendo auxiliar e apoiar seus filhos de forma mais eficaz”, afirma.

É essencial que a escola incentive a participação dos pais em projetos escolares. “Envolver os pais em projetos escolares é uma excelente maneira de mostrar que sua contribuição é valorizada. A escola pode promover atividades em que os pais possam colaborar, como feiras de ciências, apresentações culturais, eventos esportivos ou projetos de voluntariado. Essas experiências promovem o senso de comunidade e reforçam o papel dos pais como parceiros na educação das crianças”, diz Mara Duarte.

A escola também deve promover uma comunicação constante com a família da criança, de forma que pais, mães e responsáveis estejam sempre atualizados. “A escola pode utilizar canais de comunicação eficientes, como reuniões presenciais, e-mails, grupos de mensagens ou até mesmo um aplicativo escolar. É importante criar um ambiente acolhedor, onde os pais se sintam à vontade para compartilhar suas preocupações e ideias”, orienta.

Segundo a especialista, outras táticas podem ser usadas para que pais e responsáveis participem mais do processo educacional das crianças. “Uma delas é a escola disponibilizar materiais educativos para os pais, com dicas e estratégias para apoiar o aprendizado em casa. Isso pode incluir sugestões de leitura, atividades complementares e orientações sobre como lidar com desafios específicos, como o transtorno opositivo desafiador”, afirma Mara Duarte.

O envolvimento dos pais e responsáveis na educação das crianças é essencial para o desenvolvimento integral dos alunos. “Ao estabelecer uma parceria sólida entre escola e família, é possível criar um ambiente propício ao aprendizado, onde as crianças se sentem apoiadas e estimuladas a crescerem acadêmica e emocionalmente”, finaliza.



Oferecer benefícios e recompensas é uma forma eficaz de conseguir a atenção dos pequenos, mas nem sempre é recomendável apelar para esse tipo de recurso



 **Casa do Produtor**
PET SHOP

NOVA LOJA!
Av. Ver. Toaldo Túlio, 4110



OPINIÃO SOCIAL

BY BEBEL RITZMANN

bebelpintandobordando@gmail.com

Personalidades jurídicas

Em um momento memorável, marcado pelo reconhecimento a uma das grandes personalidades jurídicas do estado, a Assembleia Legislativa entregou o título de Cidadão Honorário do Paraná ao advogado João Casillo, renomado profissional do Direito brasileiro. A homenagem celebrou a trajetória e as contribuições de Casillo aos setores jurídico e empresarial paranaense. Na ocasião, a advogada e produtora cultural Regina Casillo, esposa de João Casillo, recebeu uma homenagem especial: um diploma de Menção Honrosa, em reconhecimento aos notáveis serviços prestados aos paranaenses nas áreas de arte e cultura, e pelas comemorações dos 32 anos do Solar do Rosário.



Foto: Valdir Amaral/Alep

Advogados João Casillo e Regina Casillo são homenageados na Assembleia Legislativa do Paraná

Selo de Boas Práticas

Com apoio do Governo do Estado, foi lançado, no Palácio Iguazu, o Selo de Boas Práticas no Combate à Violência contra Mulheres. A certificação é uma iniciativa da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT) e do Instituto Nós Por Elas (NPE) para reconhecer empresas comprometidas com a causa da prevenção e do combate à violência contra as mulheres. A certificação é aplicável a qualquer tipo de organização, pública ou privada, independente da sua dimensão, localização e tipo de negócio.



Foto: Gabriel Rossi/AEN

Solenidade de lançamento do Selo de Boas Práticas no Combate à Violência contra Mulheres foi realizada no Palácio Iguazu

Prêmio ABIME Saúde 2024

Profissionais da saúde foram homenageados pela Abime (Associação Brasileira de Imprensa e de Mídia Eletrônica e Digital) em uma solenidade realizada no dia 13/08, na Câmara Municipal de São Paulo. Ao todo, foram homenageados 44 profissionais e instituições de diversas especialidades entre médicos, dentistas e nutricionistas. A premiação, idealizada por Vera Tabach, presidente da ABIME e pela vereadora Edir Sales, madrinha da associação, tem como objetivo reconhecer personalidades e instituições que se destacam na promoção da saúde e bem-estar na comunidade.



Fotos: divulgação

Entrega do prêmio ao médico Euderson Kang Tourinho



Médico André Torres recebe o prêmio da ABIME

80 anos de Paulo Leminski

No dia 06.08, os advogados Ernani Buchmann Luiz Meister conduziram o bate-papo "Repara bem no que não digo", comemorativo aos 80 anos de Paulo Leminski. O encontro aconteceu no Edifício René Ariel Dotti, na sede da OAB Paraná e contou com a coordenação da Comissão de Assuntos Culturais da Seccional.



Foto: Bebel Ritzmann

Bate-papo comemorativo aos 80 anos de Paulo Leminski

DESCANSO OU AVENTURA

Paraná tem belezas naturais que encantam qualquer turista

Um passeio pelo Paraná pode demorar dias ou semanas. O Estado tem de tudo: praias limpas, ilhas e trilhas, como o México; canyons e construções arquitetônicas emblemáticas, como os Estados Unidos; cataratas mais simbólicas que as do Canadá; matas intocadas e um grande cinturão verde preservado, como as florestas russa e amazônica; paraísos de água doce com pôr-do-sol como o Mediterrâneo; e belezas naturais que parecem de outra era, como Vila Velha e o Egito.

O Paraná foi o quarto estado que mais recebeu estrangeiros

no primeiro semestre de 2024. Foram 507.560 visitantes de todos os cantos do mundo, um aumento de 25,79% em relação aos 403.504 do mesmo período do ano passado, atrás apenas de São Paulo (1.111.522), Rio de Janeiro (760.280) e Rio Grande do Sul (619.021).

Um levantamento da Secretaria de Estado do Turismo (Setu) mostra que 86,3% dos paranaenses têm a intenção de realizar alguma viagem até o fim do ano. A maioria (46,3%) pretende se deslocar ao Interior, outros 40,3% para o Litoral e

13,4% para a Capital. De acordo com a maioria dos participantes (74,6%), as principais motivações para viajar são o lazer e passeio.

Para adequar ainda mais o setor, o governo do Estado tem apostado em qualificação profissional, exposição do Paraná em feiras internacionais, atração de novos voos, cruzeiros marítimos, investimentos diretos em infraestrutura e apoio aos municípios, formação de novos roteiros e uma grande marca de um Estado que preserva o meio ambiente e o futuro.

LUGARES IMPERDÍVEIS

Buraco do Padre

O nome está ligado à história dos padres jesuítas que meditavam no local. É uma espécie de anfiteatro subterrâneo com uma cascata de 30 metros de altura, formada pelo Rio Quebra Perna. Para chegar até lá, é necessário percorrer uma trilha de um quilômetro. Devido à acessibilidade, cadeirantes e pessoas de dificuldade de locomoção podem percorrer a trilha principal.

Vila Velha

O Parque Estadual de Vila Velha foi criado em 1953 para preservar as formações de arenito e os campos nativos do Paraná. Tombado como Patrimônio Histórico e Artístico Estadual em 1966, tem mais de três mil hectares, vinte quilômetros de trilhas e diversas atrações, entre elas os Arenitos, as Furnas e a Lagoa Dourada. O parque também preserva importantes animais da fauna brasileira e conta com atividades de arborismo, novas trilhas, balonismo, cicloturismo e festivais gastronômicos.

Salto São João

Entre uma das mais lindas quedas d'água do Sul do País, o Salto São João, com 86 metros, impressiona pelo cenário e pela exuberância de sua paisagem. O salto pode ser contemplado por dois mirantes: o

1º possui total acessibilidade e o 2º possibilita uma bela caminhada em uma trilha aberta e sinalizada, com a vista para a cabeceira. O caminho para chegar até o local também vale como um belo passeio. É possível apreciar belas paisagens de campos e pinheirais, além de algumas típicas casas que marcam a colonização da região.**Litoral**

Guaratuba, Matinhos, Morretes, Antonina, Pontal do Paraná, Paranaguá e Guaraqueçaba. História, praias, cultura e gastronomia. As sete cidades do Litoral são ponto de encontro dos paranaenses no verão e destino certo de turistas que querem hospitalidade, praias limpas e seguras e atrações o ano todo.

Ilha do Mel

O Parque Estadual tem 337,84 hectares e a Estação Ecológica 2240,69 hectares, sendo cerca de 93% da Ilha do Mel protegida por unidades de conservação. As áreas de preservação possuem como entorno belíssimas praias e atrativos turísticos, como a Fortaleza de Nossa Senhora dos Prazeres, o Morro do Farol e a Gruta das Encantadas, que, ao longo dos anos, transformaram a Ilha do Mel num dos pontos mais visitados por turistas no Paraná.

Pico Paraná

Campina Grande do Sul é berço da montanha mais alta do Paraná e da região Sul do Brasil. Com 1.877 metros de altitude e uma vista magnífica em seu cume, o Pico Paraná é muito procurado por praticantes de montanhismo e escalada. Embora a trilha seja bem sinalizada, por questões de segurança recomenda-se sempre enfrentar o trajeto com alguém que conhece o caminho.

Cataratas do Iguazu

As Cataratas são consideradas uma Maravilha Mundial da Natureza e atraem todos os dias milhares de turistas das mais distintas partes do planeta. Elas são atração principal do Parque Nacional do Iguazu, considerado referência internacional na conservação da natureza e no turismo sustentável. O complexo tem 275 quedas que se estendem por quase cinco quilômetros do Rio Iguazu. É, sem dúvida, a atração que mais encanta os visitantes.

São Luiz do Purunã

Este local diferenciado, que fica entre o cruzamento da BR-277 e BR-376, entre Curitiba e Ponta Gross, concentra Cabanhas e Haras, hotéis e spas, trilhas e cachoeiras, enoturismo e grandes restaurantes. É uma região serrana que é um marco do Paraná.



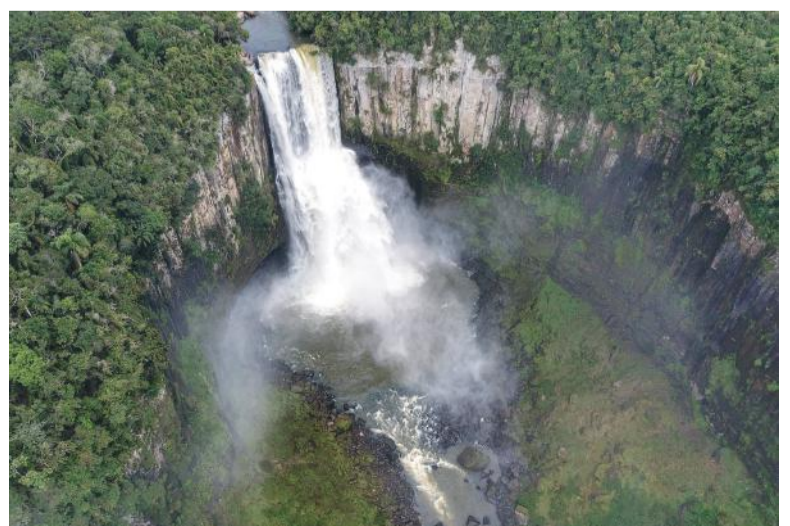
Cataratas do Iguazu



Ilha do Mel



Vila Velha



Salto São João

JOGO RÁPIDO

Por Zé Domingos

Mendicância assustadora tira encantos de Curitiba

Sou apaixonado por Curitiba e isto revelei há muitos anos. Foram em situações as mais diversas. Contínuo a admirando e a considerando uma cidade encantadora, apaixonante mesmo.

Como em todas existem as mazelas, as dificuldades e os desafios. Agora quando da aproximação de novo pleito municipal com eleição de vereadores e prefeito surgem inúmeros "salvadores" que tem soluções para tudo.

Promessas de realizações distantes das atribuições das funções são anunciadas entusiasticamente. Os problemas ser enfrentados com seriedade e responsabilidade. Cuidado com os falastrões.

Um dos desafios é encontrar caminhos para um combate efetivo a mendicância. De uns anos para cá tornou-se assustadora e aumenta momento a momento. Difícil transitar quer no centro ou nas ruas mais movimentadas dos bairros sem ser seguidamente abordado.

"Estou com fome", "Faltam só dois reais para completar o almoço", "estou com filhos doentes e preciso de medicamentos" e tantas outras colocações para clamar por ajuda. O curitibano embora considerado como fechado é extremamente humanitário e repassa contribuições. A bondade acaba sendo estímulo para a proliferação dos pedintes.

A Prefeitura vem desenvolvendo uma campanha visando conscientizar a população a não dar esmolas. É uma tentativa de diminuir os esmoleiros. Existem políticas sociais públicas para amparar e orientar os necessitados, mas, a maioria quando abordado por assistentes sociais os repele inclusive violentamente.

Presenciei isto em algumas oportunidades. Trabalho complicado, extremamente complicado. O fato é que este quadro é negativo e triste. A expectativa é de que a população acate o clamor da Prefeitura de Curitiba e colabore no combate a mendicância.

Há homens e mulheres que são profissionais da mendicância. Outro problema é o elevado número de "cuidadores de carros". Mesmo assim Curitiba segue querida e apaixonante.

José Domingos Borges Teixeira (Zé Domingos)

Rádio Cidade Curitiba – AM 670, Internet, face book e aplicativos
Rádio Cidade Paranaguá – FM 97.3 de segunda a sexta feira das 17 às 19 horas Cidade Esportiva e transmissões de jogos, telefone (41) 99972-0129 – e-mail – contato.josedomingos@hotmail.

MEMÓRIA OLFATIVA

Uma nova esperança no tratamento de Alzheimer

Terapias aromáticas têm sido cada vez mais utilizadas para estimular identificação e recuperação de memórias em estágios avançados da doença; médico do Hospital Paulista explica as razões para o êxito

A memória olfativa, que é a nossa capacidade de lembrar e associar cheiros a experiências passadas, vem sendo cada vez mais utilizada como ferramenta para o tratamento de pessoas com Alzheimer, assim como de outras doenças neurodegenerativas.

Embora estas sejam condições bastante complexas, que afetam a memória e a cognição, o uso de aromas familiares e agradáveis tem demonstrado grande potencial na melhoria da qualidade de vida dos pacientes. E isso também vem sendo confirmado por repetidos estudos, conforme destaca o otorrinolaringologista Alexandre Yakushijin Kumagai.

"O estímulo à memória olfativa tem sido bastante utilizado como parte do tratamento de algumas doenças, em especial aquelas relacionadas ao sistema nervoso central, que é o caso do Alzheimer e outras similares. O objetivo principal é ajudar na identificação e recuperação de memórias em estágios avançados da doença, já que a memória olfativa costuma ser uma das últimas habilidades sensoriais a serem perdidas", explica o médico.

Na prática, isto significa que a estimulação olfativa pode ajudar a ativar memórias antigas e promover o reconhecimento de pessoas, lugares e eventos mar-



cantes da vida, proporcionando uma sensação de conexão com o passado, além de ajudar a manter um vínculo com o ambiente ao seu redor.

"Por estar intimamente ligada ao sistema límbico e ao hipocampo, que são áreas do cérebro responsáveis pela emoção e pela memória, a memória olfativa tem o poder de evocar lembranças e emoções vívidas de experiências passadas de uma maneira que outros estímulos sensoriais não conseguem. Por isso ela tão importante", destaca o especialista.

Redução de ansiedade e estresse

Além de auxiliar na evocação de memórias, o médico ressalta que os estímulos olfativos podem ainda obter um efeito calmante e redutor de estresse. "Aromas como lavanda, camomila e hortelã são conhecidos por suas propriedades relaxantes. Para pessoas com Alzheimer, que frequentemente enfrentam ansiedade e mudanças de comportamento, criar um ambiente com esses cheiros pode ajudar a reduzir o

estresse e melhorar o bem-estar emocional."

Contudo, o médico pondera que é sempre importante levar em conta as preferências individuais de cada paciente. Ou seja, o que funciona para uma pessoa pode não ter o mesmo efeito para outra. "Por isso, é sempre recomendável que os cuidadores e familiares consultem profissionais de saúde especializados para ajustar as abordagens às necessidades específicas de cada indivíduo", reforça.

Covid, lesões cerebrais e AVCs

As terapias olfatórias também têm sido largamente utilizadas como complemento ao tratamento convencional de pós lesões cerebrais, acidentes vasculares cerebrais e Covid.

No caso das lesões cerebrais e AVCs, o objetivo, sobretudo, é reativar áreas do cérebro eventualmente afetadas, melhorando a função cognitiva. Já em relação ao Covid, o foco é na reabilitação sensorial de quem teve o olfato/paladar prejudicados.

#hostelbebel
Esse será um dos seus lugares favoritos em Curitiba

Hostel Bebel

Rua 24 de Maio, 1087 - Bairro Rebouças - www.hostelbebel.com.br
Mais informações pelo whatsapp 41 9 9957-1547

Leia na web:
www.omoradoronline.com.br



CONSUMO SUSTENTÁVEL

Pesquisa mostra que consumidor quer comprometimento ambiental das marcas

O termo consumo sustentável vem se popularizando nos últimos anos. O conceito se refere às escolhas, por parte dos consumidores, no momento de selecionar um produto para compra, visando trazer um menor impacto ao meio ambiente. Nessa relação, do outro lado da equação, está a participação das marcas na produção de seus produtos, que também devem assumir sua parte no compromisso com a sustentabilidade.

O consumo responsável é indispensável para que o mercado evolua de forma mais sustentável, e os brasileiros vêm demonstrando interesse e engajamento em iniciativas ecológicas. Neste contexto, uma pesquisa da Descarbonize Soluções, empresa especializada em soluções de energia, revelou que 66% dos brasileiros se sentem engajados com ações sustentáveis, e que 70% consideram o comprometimento ambiental por parte das marcas como critério importante no momento da compra de um produto.

Das respostas, 40% dos entrevistados consideram que a responsabilidade ambiental é fator determinante no momento de uma compra e 30% como fator muito importante,

enquanto apenas 2,4% disseram que o critério é nada importante.

Neste cenário, existem diversas iniciativas sustentáveis que as marcas podem tomar que trazem contribuições para o meio ambiente e que reforçam o compromisso na participação de todo o ecossistema do consumo mais responsável.

As principais ações sustentáveis que deveriam ser praticadas pelas empresas a partir da visão dos consumidores, são: redução da emissão de gases poluentes (66%); investimento em energias renováveis e eficiência energética (65%); implementação de políticas de redução de resíduos e reciclagem (60%); promoção do uso de matérias primas sustentáveis (60%), e o investimento em inovação para o desenvolvimento de produtos ecológicos (58%).

Tatiana Fischer, especialista no assunto, fala da importância da responsabilidade das marcas em toda sua cadeia de produção. “De uma visão mercadológica, para além dos benefícios ambientais, as marcas também trazem inspiração social. As ações sustentáveis por parte das empresas funcionam como um incentivo aos consumidores. É muito mais fácil seguir um



divulgação

O consumo responsável é indispensável para que o mercado evolua de forma mais sustentável exemplo quando grandes instituições realizam grandes ações. Além disso, da parte estratégica, cada vez mais clientes serão fieis às marcas que são realmente engajadas”, explica Fischer.

“Da parte das energias renováveis, que não emitem gases poluentes, além da contribuição ecológica, o investimento em matrizes energéticas limpas ainda gera uma economia a médio e longo prazo para as empresas. São oportunidades que exigem, sim, um planejamento institucional, mas que trazem inúmeras contribuições, tanto para o futuro da empresa quanto do coletivo”, finaliza.

ROUPAS DELICADAS

Dicas para prolongar a vida útil das peças

Roupas delicadas, de tecidos finos como seda e renda, por exemplo, exigem cuidados especiais na lavagem que garantam sua aparência e qualidade ao longo do tempo. Por isso, seguir algumas dicas simples pode ajudar a prolongar a vida útil dessas peças. Para garantir a efetividade de uma lavagem segura e perfeita, Angelo Max Donaton, especialista no assunto, listou algumas dicas que facilitam o processo.

Siga as etiquetas de cuidados

Antes de qualquer coisa, é importante ler as etiquetas de cuidados das peças. “As instruções fornecem informações essenciais sobre como lavar, secar e passar cada tecido. Seguir essas instruções específicas pode evitar danos muitas vezes irreversíveis”, afirma.

Lavanderias self-service são uma boa escolha

Além da rapidez e conveniência, recorrer às lavanderias também são econômicas, já que o valor gasto é muito menor se comparado às lavagens em casa. “As máquinas profissionais são uma ótima opção para a lavagem segura dessas peças mais delicadas. Em média, gasta-se oito horas para lavar e secar duas máquinas de roupas



Pixabay

Roupas de tecidos finos como seda e renda, por exemplo, exigem cuidados especiais na lavagem

em casa, já em lavanderias self-service, por exemplo, tudo é resolvido em aproximadamente uma hora e em mais de 90% dos casos não é necessário passar as peças, pois já saem prontas para uso. Além disso, na Lavô, por exemplo, já está incluso no serviço o uso de produtos profissionais, que são neutros e aplicados na medida certa para uma lavagem ideal e desgastam menos o tecido, fazendo com que as peças durem mais”, destaca Angelo.

Armazenamento adequado

Guarde as peças em um local seco e arejado. “Evite pendurá-las em cabides que deformam os ombros das roupas. Para as que não devem ser penduradas, dobre-as e guarde-as em caixas ou gavetas forradas. Sacos de TNT também são ótimas opções para armazenamento em armários e cômodas”, completa.

COISAS básicas DO CONDOMÍNIO VOLUME 1

Karla Pluchennik Moreira

Bonjuri

Precisando de:

- Agendas;
- Cartões de Visita;
- Folders;
- Notas Fiscais;
- Receituários;
- Impressos em geral.

Ligue para:
|41| 3242-7174

taquari
GRÁFICA

www.graficataquari.com.br

Av. Pres. Arthur da Silva Bernardes, 621
Vila Isabel - Curitiba Paraná
www.peperone-buffet.com.br
Fone: 3023-4338

Despiche Curitiba

Uma atitude de todos para o bem-estar da vida urbana.

SAÚDE OCULAR

Uso indiscriminado de colírios à base de corticoide aumenta risco de glaucoma

O uso de colírios à base de corticoide pode causar glaucoma, principalmente quando estes medicamentos são usados sem prescrição ou orientação de um oftalmologista. Ou seja, o hábito de se automedicar pode colocar a saúde ocular em risco.

De acordo com uma pesquisa do ICTQ (Instituto de Ciência, Tecnologia e Qualidade), 79% dos brasileiros têm o hábito de usar medicamentos por conta própria. Contudo, há certos fármacos que aumentam o risco de complicações, como os colírios à base de corticoide, que podem causar glaucoma. Entram nessa lista outros corticoides de uso tópico, como cremes, pomadas e sprays nasais.

Segundo Maria Beatriz Gueiros, oftalmologista geral e especialista em glaucoma, os colírios não são inofensivos, inclusive àqueles usados para lubrificar os olhos, chamados de lágrimas artificiais.

"Os colírios que contêm cor-

ticoides são usados para doenças oculares com origem inflamatória, na maioria dos casos. Contudo, um dos efeitos adversos destes medicamentos é o aumento da pressão intraocular (PIO). Esta elevação dos níveis da pressão dentro dos olhos pode causar lesões no nervo óptico, levando a um glaucoma"

"Em pessoas que já têm o diagnóstico do glaucoma, o perigo também existe. Isto porque o paciente pode apresentar um aumento repentino da PIO, levando a uma crise de glaucoma agudo, por exemplo", alerta a especialista.

Problemas oculares

Para além dos colírios à base de corticoides, temos os colírios usados para lubrificar os olhos, bem como àqueles para reduzir a vermelhidão ocular, chamados de descongestionantes. Caso a pessoa use esses colírios por tempo prolongado, ou ainda sem recomen-

dação do oftalmologista, podem ocorrer diversos problemas.

"Os colírios descongestionantes contraem os vasos sanguíneos dos olhos. A partir da contração, a circulação de sangue diminui e leva ao clareamento do globo ocular. Contudo, quando a pessoa usa por tempo prolongado, pode ocorrer o chamado efeito rebote. Ou seja, para alcançar o mesmo efeito (clareamento do olho), será preciso aumentar a dose", explica.

"A razão é que os vasos sanguíneos dos olhos perdem a elasticidade. Em alguns casos, embora raros, a pessoa pode apresentar alterações cardíacas e aumento da pressão arterial. Outro efeito adverso dos colírios descongestionantes é o desenvolvimento precoce de catarata", complementa a médica.

Além do glaucoma

Os colírios conhecidos como "lágrimas artificiais" também costumam estar na lista dos medicamentos usados por conta própria. Contudo, estes fármacos também têm efeitos colaterais.

"A pessoa pode apresentar visão turva durante algum tempo, após a instilação. Por este motivo, é preciso evitar dirigir ou operar máquinas até que a nitidez da visão volte ao normal", aponta Maria Beatriz.

Reação alérgica também faz parte dos efeitos colaterais indesejados dos colírios

Qualquer pessoa está sujeita a apresentar uma reação alérgica aguda a medicamentos, inclusive aos colírios. Desta maneira, é preciso estar atento a essa situação, chamada de anafilaxia. Trata-se de uma emergência médica e, em alguns casos, pode levar a pessoa ao óbito.

"A recomendação final é nunca usar colírios sem prescrição e orientação de um oftalmologista, especialmente os colírios à base de corticoides. Como vimos, até mesmo os colírios lubrificantes e descongestionantes podem trazer efeitos indesejados", finaliza Dra. Maria Beatriz.



Colírios para clarear e lubrificar os olhos também escondem perigos para a saúde ocular

DICAS PARA USO SEGURO DE COLÍRIOS

- Nunca use colírios sem a prescrição de um oftalmologista;
- Os colírios não devem ser compartilhados;
- Ao aplicar um colírio, não deixe que o dispensador encoste nos olhos ou em outras superfícies. Caso isso aconteça, o risco de contaminação por micro-organismos aumenta e pode trazer outras complicações;
- Em geral, colírios vencem em 30 dias após abertos. Portanto, fique atento ao prazo de validade;
- Antes de aplicar um colírio, lave bem as mãos;
- Mantenha o colírio em local seco e protegido do calor;
- Jamais use um colírio à base de corticoide por conta própria;
- Peça orientação ao médico quando houver necessidade de usar; medicamentos tópicos à base de corticoide, principalmente se já existe um diagnóstico de glaucoma ou histórico familiar da condição.

COSMETOLOGIA

Conheça os diferentes tipos de olheiras e suas causas



Tipos de olheiras e suas causas:

Olheiras pigmentares - Apresentam uma coloração mais escura, geralmente marrom ou preta. Tem como causas mais prováveis a genética, excesso de produção de melanina, exposição ao sol e inflamações cutâneas.

Olheiras vasculares - Elas têm coloração azulada, roxa ou avermelhada. Como causas, estão os vasos sanguíneos dilatados ou congestionados, pele muito fina na área dos olhos, má circulação sanguínea, alergias e retenção de líquidos.

Olheiras estruturais - Causadas por um relevo ou depressão na região abaixo dos olhos, elas geram uma aparência de sombra. Como causas prováveis estão fatores genéticos, perda de gordura na região periorbital devido ao envelhecimento e estrutura óssea facial.

Olheiras com gordura orbital - Além da coloração escura, apresentam inchaço visível na região abaixo dos olhos. Entre as causas mais prováveis estão: retenção de líquido, hereditariedade, envelhecimento, alergias, consumo excessivo de sal, falta de sono e acúmulo de gordura na região periorbital.

As olheiras podem ter diferentes tipos e causas, de acordo com fatores como genética, hábitos, exposição ao sol e outros. Com isso, muitos são os tratamentos possíveis, que vão desde cremes clareadores a preenchementos dérmicos e mudanças no estilo de vida.

Segundo a Fernanda Sanches, especialista em cosmetologia, as olheiras podem causar prejuízo à autoestima, mas podem ser controladas e até desaparecer de vez. "O primeiro passo é entender qual é o tipo de olheira que a pessoa tem para que o problema possa ser combatido na raiz, ou seja, em alguns casos dá para melhorar a aparência das olheiras simplesmente evitando determinados hábitos. Em outros, porém, é preciso um pouco mais de ajuda", afirma.

De acordo com a especialista, quem sofre com a questão das olheiras deve procurar um profissional especializado, como um esteticista ou dermatologista, para realizar uma avaliação. "A partir daí será possível entender qual o tratamento mais recomendado", explica a Dra. Fernanda. Ela ressalta que o mercado de dermocosméticos está cada vez mais tecnológico e possibilita tratamentos incríveis. Um profissional da área de estética saberá fazer a melhor recomendação em cada caso", sugere a especialista em cosmetologia.

NATAÇÃO? AMARAL.
NATAÇÃO • HIDROGINÁSTICA • HIDROTERAPIA

Amaral
30 anos

LIGUE 3335.4343
www.amaralnatacao.com.br

RAÍZES

Jornada dos imigrantes é retratada em exposição no Arquivo Público do Paraná

O Arquivo Público do Paraná, departamento ligado à Secretaria estadual da Administração e da Previdência, inaugurou a exposição "Raízes Paranaenses: A Jornada dos Imigrantes no Paraná". Na abertura, o vice-governador Darci Piana, que tem ascendência italiana e foi homenageado em fevereiro deste ano pela contribuição para o fortalecimento das relações entre Itália e Paraná, falou sobre a importância da mostra.

"Um povo sem memória não tem futuro. Essas memórias estão sendo preservadas pelo Arquivo Público. Os imigrantes que chegaram no Paraná ajudaram o Estado a crescer e ser essa pujança que somos hoje", salientou. Piana recebeu um retrato de seus pais, Angelo e Augusta Piana. A família do vice-governador é de origem italiana da região de Bérgamo.

A exposição reúne registros das diversas etnias que contribuíram para a formação do Estado, incluindo indígenas, afrodescendentes, poloneses, alemães, italianos e japoneses, destacando a importância de

cada grupo na construção da identidade paranaense. A mostra estará disponível ao público até novembro, com entrada gratuita, de segunda a sexta-feira, das 9h às 12h e das 13h às 17h, na sede do Arquivo, localizada na Rua dos Funcionários, 1.796, no bairro Cabral, em Curitiba.

Exposição

Entre os registros históricos está, por exemplo, um livro de 1877 da Matrícula de Colonos da Colônia Nova Itália, um dos documentos mais antigos do acervo. A colônia Nova Itália foi fundada em 1875, primeiro como colônia Alexandra, em uma área no Litoral do Paraná. No livro disponível na exposição é possível conferir a chegada da família Fedeli ao Porto de Paranaguá em 22 de abril de 1877, com Giovanni, de 29 anos, sua esposa Maddalena, de 25, e o pequeno Giuseppe, de apenas um ano.

"Esse registro é apenas um dos muitos que compõem a rica narrativa da imigração no Paraná. A ideia da exposição é aproveitar os mais de 100 mil documentos e registros de imigrantes guardados

no acervo do Arquivo Público para promover um mergulho na história das várias comunidades que ajudaram a moldar o Paraná", explicou a chefe do Departamento de Arquivo Público, Kássia Cavallari Basso.

A mostra é composta por registros fotográficos, livros que detalham a entrada de imigrantes pelo Porto de Paranaguá, documentos de hospedarias onde esses imigrantes foram recebidos, além de peças raras e originais. Um dos destaques é a pintura do Índio Guairacá, obra do escultor e pintor João Zaco Paraná, um imigrante polonês naturalizado brasileiro em 1923.

"O Arquivo Público é um repositório da história do Paraná e permite que os cidadãos busquem suas raízes e entendam suas origens. Tudo isso de maneira gratuita, inclusive com certidões que podem ser incluídas em processos de dupla cidadania. Além disso, é um espaço rico para que pesquisadores revelem fatos que mantêm viva a história do Paraná", afirmou o secretário da Administração e da Previdência, Claudio Stabile.



Exposição mostra as raízes paranaenses pela jornada dos imigrantes no Paraná

GENTE NOVA

Jefferson Svoboda é o novo residente do Museu Casa Alfredo Andersen



Artista plástico Jefferson Svoboda

O projeto de residência artística do Ateliê Alfredo Andersen, anexo ao Museu Casa, recebe Jefferson Svoboda para uma temporada de produção e pesquisa até 31 de agosto. Paranaense de nascimento, mas com forte influência carioca, o artista explora em suas obras a relação entre espaço, história e transformação cultural, usando cores vibrantes e formas abstratas.

Svoboda se descreve como "cria da Vila Guaira" e reflete sobre a migração que o levou do Paraná ao Rio de Janeiro com 11 anos de idade, comparando sua experiência à de Alfredo Andersen, que deixou a Noruega para vir ao Paraná. "Assim como o Andersen, que saiu da Noruega e se inseriu em um novo contexto cultural, minha mudança para o Rio me trouxe uma nova perspectiva de vida", explicou o artista.

Descendente de imigrantes tchecos, cresceu em um bairro de Curitiba onde a diversidade cultural era evidente, convivendo com famílias de origem ucraniana, italiana e polonesa. Desde cedo, percebeu a necessidade de encontrar uma forma de expressão que transcendesse as barreiras linguísticas,

optando pela arte como uma linguagem universal. "A imagem fala em qualquer cultura", disse.

Inspirado por coloristas como Matisse e Volpi, Svoboda explora as interações entre luz, sombra e cor, experimentando técnicas como têmpera, acrílica e esmaltes de porcelana. Durante a residência, ele aprofunda sua produção em pintura, especialmente na representação do que vê pela cidade paranaense. "O que eu sinto precede o que eu penso", destaca o artista, revelando como suas escolhas de cores e formatos são guiadas pela intuição.

O público pode acompanhar o processo de segunda a sexta, no período da tarde. Para atualizações sobre a residência, siga as redes sociais do Museu Casa Alfredo Andersen (@museualfredoandersen) e do artista (@jeffersonsvoboda).

Desde 2019, o projeto de residência artística do Museu Casa Alfredo Andersen recebe artistas do Paraná, do Brasil e do mundo para temporadas de produção e interação com o acervo. Artistas como Rettamozzo, Alfi Vivern e o italiano Alberto Salvetti já passaram pelo ateliê, trazendo suas perspectivas ao diálogo com o espaço.



O choro dos atletas olímpicos e dos cozinheiros: emoções em movimento

Salve salve gafanhotos olímpicos do meu coração, hoje quero falar a respeito de uma manifestação de emoção que nos represento muito assim como aos nossos atletas olímpicos, o choro, ou o ato de chorar. O choro é uma expressão emocional profunda e complexa, que pode revelar tanto a dor quanto a alegria de uma experiência intensa. No universo dos atletas olímpicos, o choro é frequentemente visto em momentos de derrota ou vitória, refletindo as longas jornadas de esforço, dedicação e sacrifício. De maneira similar, na profissão de cozinheiro, o choro também emerge como uma resposta às pressões diárias, ao estresse e, eventualmente, às grandes conquistas.

Para um atleta olímpico, cada lágrima derramada é carregada de significado. A derrota em uma competição para a qual se preparou durante anos pode desencadear um sentimento avassalador de frustração e perda. Essas lágrimas não representam apenas a dor do fracasso, mas também o peso das expectativas não cumpridas, tanto as pessoais quanto as de uma nação que acompanhou e torceu. Por outro lado, o choro pela vitória é igualmente carregado de emoção. Quando um atleta atinge o ápice de sua carreira, conquistando uma medalha olímpica, o choro é uma liberação das tensões acumuladas ao longo dos anos de treinamento rigoroso, lesões, sacrifícios pessoais e desafios superados. É uma manifestação de alívio, alegria e orgulho que transcende a mera satisfação física.

Entre a Pressão e o Reconhecimento. Assim como os atletas, os cozinheiros também enfrentam uma rotina exaustiva, marcada por longas jornadas de trabalho, pressão constante e a necessidade de manter um padrão de excelência a cada prato servido. A cozinha é um ambiente onde o estresse é quase palpável, e a linha entre o sucesso e o fracasso é extremamente tênue.

O choro do cozinheiro, tal como o do atleta, pode surgir após um serviço caótico, onde nada saiu conforme o planejado. É uma resposta à frustração, ao desgaste físico e mental, e ao peso de não atingir as expectativas. No entanto, o choro também aparece em momentos de triunfo, como quando um restaurante recebe uma estrela Michelin ou é listado entre os melhores do mundo. Esses momentos de reconhecimento são a culminação de anos de trabalho árduo, criatividade e paixão pela gastronomia, e as lágrimas que surgem são de alívio, alegria e realização.

O que conecta o choro do atleta ao do cozinheiro é a intensa jornada emocional que ambos percorrem. Tanto nas arenas olímpicas quanto nas cozinhas dos melhores restaurantes, a busca pela perfeição exige um nível de dedicação quase sobre-humano. Os sacrifícios pessoais, a pressão por resultados, e o esforço contínuo para superar limites são realidades comuns às duas profissões. A rotina pesada, seja nos treinos exaustivos ou nas longas horas na cozinha, é onde ambos experimentam os desafios mais difíceis. Cada erro, cada falha, cada contratempo se torna um fardo emocional, mas também uma oportunidade de aprendizado e crescimento. No entanto, é na conquista, seja uma medalha olímpica ou uma estrela Michelin, que a emoção alcança seu ápice, e o choro se torna um símbolo da vitória sobre todas as adversidades enfrentadas.

Portanto, O choro, tanto para atletas quanto para cozinheiros, é uma forma de expressão que encapsula a complexidade de suas jornadas. Ele é o reflexo das dores e alegrias vividas ao longo de anos de dedicação e sacrifício.

Essas lágrimas, seja de derrota ou vitória, falam de uma paixão profunda por aquilo que fazem, de um compromisso inabalável com a excelência e de uma resiliência que é admirável. Em última análise, tanto na arena olímpica quanto na cozinha, o choro é um tributo às batalhas travadas e às conquistas celebradas.

Por isso cozinheiro, vá agora mesmo para uma câmara fria e chore, mas volte com força total para as batalhas que ainda terá que lutar.

Chef Alê Gonçalves é ex-proprietário dos restaurantes O Fornari Pizzaria e Restaurante e Pistache Pizza e Gastronomia, é professor titular de Gastronomia do Instituto Gastronômico das Américas, formado pela Universidade Positivo e pós graduado em Docência de gastronomia no ensino superior, possui experiência internacional e tem um canal de gastronomia no Youtube (Falando de comida).

RECEITAS

Fotos e fonte: Isabela

Lasanha Parisiense

Ingredientes:

Molho

- 4 embalagens de molho branco pronto (800 ml)
- 1 ½ xícara (chá) de leite (300 ml)

Lasanha

- 1 embalagem de lasanha (500 g)
- 1 xícara (chá) de ervilhas (120 g)
- 350 g de presunto fatiado
- 350 g de muçarela fatiada
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão, ralado fino

Modo de Preparo:

Molho

Em um refratário grande e alto, coloque o molho, misture o leite e leve ao micro-ondas, potência alta, por 3 minutos para aquecer bem. Reserve.



Lasanha

Em um refratário quadrado (24 cm x 24 cm x 6 cm de altura) espalhe um pouco do molho. Acomode uma camada de massa, um pouco de molho por cima, um pouco de ervilha, fatias de presunto e muçarela. Cubra com mais molho e repita o processo com o restante da massa e recheio, sendo a última camada de molho. Polvilhe o parmesão,

cubra com papel-manteiga e leve ao micro-ondas, potência alta, por 5 minutos. Deixe descansar por mais 5 minutos dentro do micro-ondas e sirva em seguida.

Dica: para a montagem, o molho deve estar bem quente. Caso perceba que durante o processo ele esfriou, aqueça-o novamente antes de continuar a montar a lasanha.

Rendimento: 6 porções

Torrone de Wafer

Ingredientes:

Marshmallow

- 3 xícaras (chá) de açúcar
- 1 xícara (chá) de glucose de milho amarela
- 2 claras
- ¼ xícara (chá) de pistache sem sal, torrado e grosseiramente picado
- ½ xícara (chá) de amendoim sem pele e sem sal, torrado e quebrado
- ¼ xícara (chá) de amêndoa torrada e picada
- 1 xícara (chá) de damasco seco picado

Montagem

2 embalagens de biscoito wafer chocolate (290 g)

Modo de Preparo:

Marshmallow

- Em uma panela média, coloque 1 ½ xícara (chá) de água, misture o açúcar, a glucose e leve ao fogo baixo, sem mexer, até formar uma calda em ponto de fio.

- Bata as claras em neve e, sem parar de bater, acrescente a calda quente em fio. Continue batendo até obter picos firmes e

brilhantes. Desligue a batedeira e junte o pistache, o amendoim, as amêndoas e o damasco. Misture bem e reserve.

Torrões

Acomode metade dos Wafers em uma assadeira, espalhe o marshmallow e cubra com o restante dos Wafers. Pressione levemente, cubra com filme-plástico e deixe firmar por pelo menos 6 horas. Após

esse tempo corte os torrões em retângulos, aproveitando o formato do Wafer, e corte cada retângulo em 3 partes iguais.

Dica do chefe: Os torrões podem ser preparados com antecedência de até 1 dia. Para que permaneçam sequinhos, mantenha-os em recipiente bem vedado, longe de umidade.

Rendimento: 54 mini torrões

Tempo de preparo: 40 minutos



LANÇAMENTO

Escritor Pedro Jucá lança primeiro romance “Amanhã tardará”

O escritor Pedro Jucá, cearense radicado em Curitiba (PR), também Procurador do Estado do Paraná, lançou seu primeiro romance, publicado pelo selo Tusquets Editores. O livro “Amanhã tardará” (320 páginas, R\$ 64,90) foi apresentado em Curitiba (PR), Rio de Janeiro (RJ), Fortaleza (CE) e São Paulo (SP).

De acordo com o autor, a obra aborda as nuances e complexidades das relações familiares, da potência inesgotável do trauma e, acima de tudo, das inapagáveis marcas da infância sobre a concepção do desejo, da sexualidade e da própria passagem do tempo.

“O protagonista do romance se vê obrigado a retornar à casa de sua infância na fria e remota Ourives, onde o pai está à iminência da morte. O personagem descobre que sua vila natal é tão pouco convidativa quanto sua história familiar progressa. Inês, sua irmã, o recebe com um gesto de violência e de medo, forçando-o a navegar pelo contrafluxo da memória na tentativa de revisitar as razões que levaram ao rompimento de sua relação”, narra Pedro Jucá.

O selo Tusquets Editores traz para o Brasil obras de autores do calibre de Marguerite Duras, Agulosa, Camila Sosa Villada, Édouard Louis, Bob Dylan e Marina Colasanti.

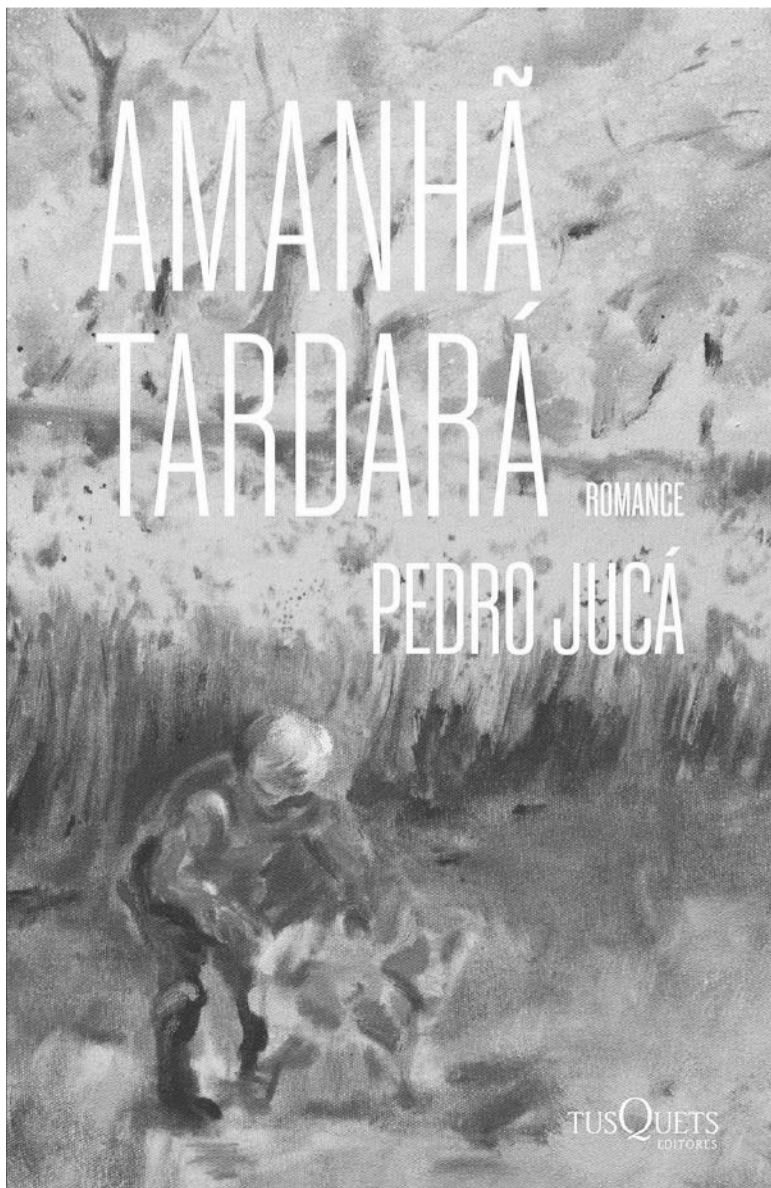
Depoimentos

“Pedro é um escritor talentoso, dedicado e comprometido com a literatura—quer seja como um leitor voraz, quer seja como o autor devotado e de ampla bagagem cultural que é. Com um vocabulário riquíssimo, parte de seu léxico familiar, ele tem muito a enriquecer a literatura brasileira contemporânea”, Fabiane Secches.

“Amanhã tardará é brutal, como é brutal o desejo, na mesma medida que é belíssimo, como é belo o instante exato em que uma criança bambeia e dança os primeiros passos amparados pelos olhares atentos da família. É terno, e talvez seja essa a assinatura do autor. É tenso, porque o desejo pressupõe que o sangue bombeie certas zonas, é universal porque é sobre crescer”, Jeovanna Vieira.

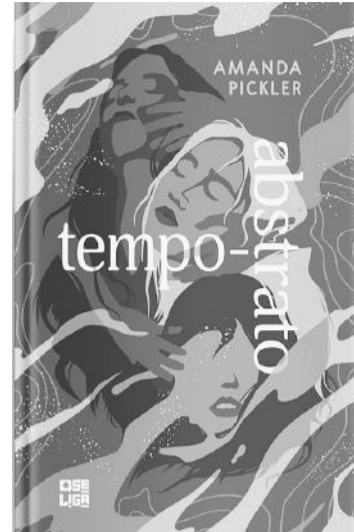


Escritor Pedro Jucá, cearense radicado em Curitiba (PR) e Procurador do Estado do Paraná



Livro “Amanhã tardará” (320 páginas, R\$ 64,90), publicado pelo selo Tusquets Editores

LEIA MAIS



TEMPO-ABSTRATO

Amanda Pickler

O livro é intenso e abre discussão para temas como os embates geracionais, a vida e a morte, a abstração do tempo e sua imprevisibilidade. Revela uma alma que grita para o mundo que desacelere, aquiete-se e entenda que o fracasso certamente vai se fazer presente em nossas vidas.

(Se Liga Editorial, 288 páginas, R\$ 49,90)

Fotos: divulgação



DESCOBRINDO COMO LIDAR COM O TDAH

Felipe Rosenberg

O livro compartilha informações valiosas, técnicas terapêuticas e histórias vívidas e reais de indivíduos que enfrentam diariamente os seus desafios do TDAH. Traz um olhar acolhedor, sensível e empoderador para aqueles que vivem com ele.

(Editora Letras do Sertão, 250 páginas, R\$ 55,80)



BICHOS DE A A Z

George Gimenes

O livro infantil convida os jovens leitores a uma aventura educativa e cheia de descobertas. As crianças vão se entreter com poemas rimados que as desafiarão a identificar e conhecer 26 animais de acordo com o alfabeto. Desenhos são de Rodrigo Cordeiro.

(Editora Tudo!, 64 páginas, R\$ 40,90)



NAGOMI

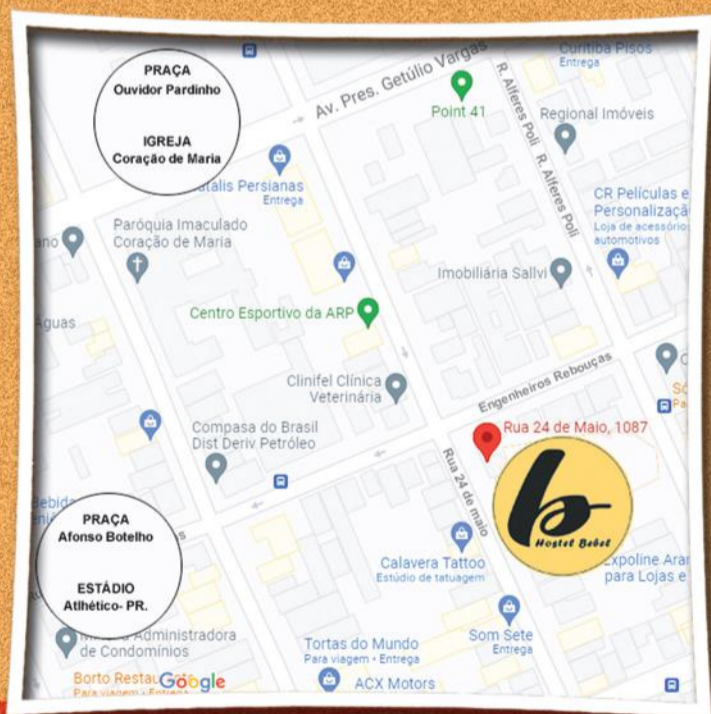
Ken Mogi

O livro revela os segredos da cultura japonesa para viver melhor, ajudando a pessoa a manter relacionamentos felizes, aprender coisas novas, buscar sempre honestidade, a encontrar a paz em tudo o que faz e a ter maior compreensão dos aspectos positivos da vida.

(Buzz Editora, 176 PÁGINAS, R\$ 49,90)



Um hotel boutique
no centro de Curitiba



Rua 24 de Maio, 1087 - Rebouças
Curitiba - PR. - CEP 80220-060
whatsapp: 41 9 9957 1547

www.hostelbebel.com.br



EXPERIÊNCIA
única para quem
viaja **SOZINHO**,
com a **FAMÍLIA**
ou em **GRUPO**

