

OPINIÃO

CURITIBA

Distribuição Gratuita nos bairros da Região Sul

O JORNAL QUE FALA POR VOCÊ

Ano XVI
Edição nº 192
fevereiro de 2025

ACESSIBILIDADE

Quem mora ou visita a Vila Pantanal, no Alto Boqueirão, aprovou o novo itinerário da linha de ônibus 533-Erico Veríssimo/Pantanal, que liga a região ao Terminal Boqueirão

Página 3



A suplementação de vitaminas e minerais vem ganhando espaço no dia a dia das pessoas. No entanto, seu uso indiscriminado pode trazer consequências

Página 7



Lançado edital voltado a interessados na elaboração de estudos para a implantação da Arena Olímpica do Paraná, um complexo esportivo, na capital

Página 11

ALERTA

Cresce o número de casos de conduta perigosa de pedestres e ciclistas nas canaletas e demais áreas de circulação de ônibus da cidade

Página 4

Tarifa Zero vai atender quem mais precisa e fortalecer o mercado de trabalho em Curitiba

FINANÇAS

Especialista compartilha orientações para ajudar consumidores a quitar as dívidas, principalmente, com cartão de crédito

Página 10

CONTRA ENCHETES

Os municípios de Pinhais, São José dos Pinhais e Colombo vão se unir a Curitiba e definir ações para prevenir alagamentos nas regiões

Página 12

ALIMENTOS

De acordo com a Organização das Nações Unidas (ONU), a população mundial deverá chegar aos 10 bilhões de pessoas

Página 12



O programa, lançado pelo prefeito Eduardo Pimentel, garante passagem gratuita de ônibus para quem está desempregado e à procura de uma colocação no mercado de trabalho em Curitiba.

Páginas 9

ARTIGO

A pressão pela beleza ideal e resultados imediatos

Nos dias atuais, o mercado da beleza, aliado ao apelo da mídia e ao marketing agressivo, exerce uma influência poderosa sobre o cotidiano das pessoas. Estabelece comportamentos e transforma a busca pelo corpo perfeito em uma obsessão. A pressão para atender a um padrão de beleza estimulado pela sociedade tem gerado consequências significativas, especialmente para as mulheres que, ao longo das últimas décadas, têm se deparado com exigências cada vez mais rigorosas em relação à sua aparência.

Essa pressão, que antes estava mais restrita aos meios de comunicação, se reflete nas redes sociais, onde a imagem pessoal é muitas vezes vista como sinônimo de sucesso. A equação entre beleza e sucesso tem se mostrado falaciosa. A autoimagem, quando excessivamente vinculada ao

físico, pode distorcer a percepção de identidade e de valor próprio.

A emancipação feminina no mercado de trabalho, embora tenha proporcionado maior independência financeira e acesso a direitos, também trouxe um novo desafio: as mulheres passaram a ser cobradas não apenas pelo seu desempenho profissional, mas também pela sua aparência. Além disso, o culto ao corpo perfeito, promovido por academias e estúdios de estética, alimenta a busca constante por um ideal inalcançável, com promessas de bem-estar e sucesso em troca de uma aparência impecável.

Entretanto, a busca pela beleza perfeita tem se tornado uma corrida desenfreada, onde os limites da vaidade estão sendo ultrapassados a qualquer custo. As cirurgias plásticas, por exemplo, têm se tornado cada vez mais populares, e muitas vezes

são encaradas como uma solução rápida para corrigir imperfeições. A promessa de resultados instantâneos e a pressão por resultados imediatos têm levado muitos indivíduos a recorrerem a procedimentos sem avaliar adequadamente os riscos.

Infelizmente, a alta demanda tem gerado um mercado onde profissionais não qualificados acabam explorando essa vulnerabilidade, realizando cirurgias plásticas sem a devida competência. Além disso, muitos pacientes negligenciam os cuidados pré e pós-operatórios necessários, com o objetivo de alcançar o "corpo ideal" sem considerar as implicações para sua saúde física e mental. O que parecia ser uma escolha para aumentar a autoestima pode, muitas vezes, se tornar um pesadelo, com resultados frustrantes e complicações médicas.

No fundo, a verdadeira reflexão que se deve fazer é sobre os limites que cada um está disposto a aceitar para atender aos padrões impostos pela sociedade. A beleza deve ser entendida como algo que vai além da aparência física, e o autocuidado deve envolver também a preservação da saúde mental e emocional. As pessoas precisam ter mais cautela ao seguir tendências ditadas por influenciadores digitais ou pela mídia, e lembrar que, no fim, a busca por um corpo perfeito não pode se sobrepor ao cuidado com a saúde e o bem-estar integral.

Neste contexto, é urgente que o mercado da beleza evolua para promover uma visão mais realista e inclusiva da aparência humana, respeitando a individualidade de cada um, sem causar danos à saúde ou ao equilíbrio emocional.



Por Eduardo Sucupira, cirurgião plástico, membro titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica

VIDA EM CONDOMÍNIO

A importância da transparência na gestão do condomínio

A elaboração e a apresentação do balancete mensal são práticas essenciais para garantir a transparência na gestão do condomínio.

A transparência financeira é um dos pilares da boa administração, pois permite que todos os condôminos acompanhem de perto a situação financeira e participem ativamente das decisões do condomínio. Além disso, a transparência contribui para a confiança entre os moradores e a gestão condominial.

Quando os condôminos têm acesso às informações financeiras de forma clara e regular, sentem-se mais seguros e confiantes na gestão do síndico ou da administradora.

Isso reduz a possibilidade de conflitos e desentendimentos, promovendo um ambiente mais harmonioso e colaborativo no condomínio.

Benefícios de um balancete bem elaborado

Um balancete bem elaborado oferece diversos benefícios para a gestão do condomínio. Primeiramente, porque proporciona uma visão clara e detalhada das finanças, permitindo que o síndico identifique possíveis problemas. Isso inclui a identificação de despesas excessivas, necessidade de ajustes no orçamento, entre outros.

Além disso, um balancete detalhado facilita a prestação de contas nas assembleias. Os condôminos podem acompanhar de perto as receitas e despesas, questionar e discutir os dados apresentados.

Entendendo a prestação de contas do síndico os condôminos tendem a participar de forma mais ativa nas decisões financeiras do condomínio. Isso fortalece a relação entre a administração e os condôminos, promovendo um ambiente de confiança e

colaboração.

Outro benefício importante é a possibilidade de planejamento e projeção financeira. Com um balancete detalhado, o síndico pode planejar melhor as despesas futuras, prever possíveis aumentos nas taxas condominiais, e preparar-se para investimentos e melhorias no condomínio.

Assim, garantirá uma gestão mais eficiente e organizada, evitando surpresas e problemas financeiros.

Concluindo, o balancete de um condomínio é uma ferramenta essencial para a gestão financeira, proporcionando uma visão clara e detalhada das receitas e despesas. Sua elaboração e apresentação de forma transparente e objetiva são indispensáveis para garantir a confiança dos condôminos e promover uma administração eficiente e harmoniosa.

Todos os condôminos têm o direito de acessar o balancete, garantindo a transparência e a participação nas decisões financeiras do con-

domínio. A elaboração do balancete deve seguir um processo organizado e preciso, garantindo a exatidão dos dados e facilitando a compreensão por parte dos condôminos.

Um balancete bem elaborado não só facilita a prestação de contas, mas também proporciona uma base sólida para o planejamento e a projeção financeira, garantindo uma admi-

nistração mais eficiente e organizada.

Investir na elaboração de balancetes detalhados e transparentes é um passo essencial para uma gestão condominial de sucesso e que realmente atenda os interesses dos condôminos.

E no seu condomínio, você sabe como é realizado o balancete mensal?

Simone Gonçalves - Advogada e Consultora Especialista em Direito Imobiliário
E-mail: contato@simonegoncalves.com.br |



CondoCast
o podcast do seu condomínio

Envie sua dúvida para

condocastbrasil@gmail.com



Episódios disponíveis no

Spotify



YouTube

Expediente

OPINIÃO
CURITIBA
O JORNAL QUE FALA POR VOCÊ

Redação e Administração
Rua 24 de maio, 1087 Rebouças
CuritibaPR 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.

TRANSPORTE COLETIVO

Linha 707-Tatuquara/Centro tem mais um ponto de parada

A linha 707-Tatuquara/Centro ganhou mais um ponto de parada. O novo local de embarque e desembarque fica na Rua Jovenilson Américo de Oliveira, no trecho entre as ruas Juez Távora e Tenente Antônio Emilio Vaz Lobo, no bairro Tatuquara, e vai atender aos passageiros que seguem nos dois sentidos.

Lançada em 19 de agosto de 2024 pela Urbanização de Curitiba S.A. (Urbs), empresa gestora do sistema de transporte coletivo da capital paranaense, a linha 707-Tatuquara/Centro percorre um trajeto de 46,9 quilômetros e proporciona aos seus passageiros uma economia de tempo de 15 minutos no total do trajeto. Antes dela, os moradores da região tinham que se deslocar até o Terminal Pinheirinho, para depois seguirem para o Centro.

Tendo como partida o Terminal Tatuquara, o ligeirinho da linha



Linha Tatuquara - Centro, saída do terminal do Tatuquara

707 passa a iniciar suas paradas pelo novo ponto na Rua Jovenilson Américo de Oliveira, seguindo então pelas estações-tubo Xaxim e PUC—ambas na Linha Verde, Teatro Paiol e, por fim, a Praça Rui Barbosa.

De acordo com o presidente da Urbs, Ogeny Pedro Maia Neto, a linha tem capacidade para atender até 14,4 mil usuários por dia. “A criação deste novo ponto de parada, localizado ainda nos

limites do bairro Tatuquara, busca facilitar o acesso dos passageiros à linha e às possibilidades de integração ofertados por ela”, explica Ogeny.

A linha 707-Tatuquara/Centro é atendida por 15 ônibus. Os veículos circulam com intervalo de 8 minutos no horário de pico e de 20 minutos em horário de menor movimento. O tempo total do percurso completo, do bairro ao centro, é de 60 minutos.

RICARDO MARAJO/SECOM

INTEGRAÇÃO

Linha Barreirinha/São José amplia itinerário

A linha de ônibus 206-Barreirinha/São José ganha uma extensão de itinerário com a inauguração da nova estação-tubo Praça Getúlio Vargas, no Centro de São José dos Pinhais. O itinerário foi ampliado em um quilômetro, passando para 44 quilômetros.

Inaugurada em julho do ano passado, a linha Barreirinha/São José retomou a integração direta entre a capital e o município vizinho, que havia sido interrompida em 2015. Por dia, beneficia 21 mil passageiros.

A linha, tipo Ligeirinho, é mista, operada em conjunto pela Urbs, que gerencia o transporte coletivo na capital, e a Agência de Assuntos Metropolitanos do Paraná (Amp), responsável pelo transporte metropolitano.

O itinerário liga, nos dois sentidos, o Terminal Barreirinha até o Terminal central de

São José dos Pinhais. Com 14 ônibus, funciona todos os dias, com frequência de oito minutos no horário de pico e 14 minutos entre picos. São 83 horários em cada sentido.

A estação-tubo Praça Getúlio Vargas, que fica na Rua Padre Bittencourt, 65, no Centro de São José dos Pinhais, tem sete módulos, com um total de 10 metros de comprimento. A estrutura foi reformada a partir de uma estação-tubo de Curitiba que estava desativada. “Foram investidos R\$ 120 mil em um trabalho de 15 dias para adequações”, explica Alceu Portela, gestor da área de manutenção da Urbs.

A nova estação será ponto de parada entre o Terminal Boqueirão e o Terminal Central de São José dos Pinhais e vai funcionar somente sentido São José dos Pinhais.

BOQUEIRÃO

Vila Pantanal ganha nova rota de ônibus com parada acessível

Quem mora ou visita a Vila Pantanal, no Alto Boqueirão, aprovou o novo itinerário da linha de ônibus 533-Erico Veríssimo/Pantanal, que liga a região ao Terminal Boqueirão. O principal motivo da satisfação com a mudança, em vigor desde o início de fevereiro, foi a instalação de duas paradas na Rua Maria Josephina Monteiro Franco, em local mais acessível.



Vila Pantanal no Alto Boqueirão tem nova linha de ônibus que atende o lugar

Até então, o ponto de ônibus ficava na Rua Waldomiro Correa de Matos, no alto de um barranco. Para chegar até ele, era preciso usar uma escada improvisada pelos moradores. Ou então, era necessário se deslocar até o ponto final e pegar o ônibus em frente à Unidade de Saúde Pantanal.

Edson Carpegiani Milani, presidente da Associação de Morado-

res da Vila Pantanal.

O prefeito Eduardo Pimentel pediu prioridade na solução da questão, que era uma demanda da comunidade. “Era um problema para pessoas em cadeiras de rodas, idosos e mães com bebês, e que agora está resolvido”, lembra o presidente da Associação de Moradores da Vila Pantanal, Edson Carpegiani Milani, mais conhecido como Gordo.

A mudança foi possível porque a Prefeitura fez obras de pavimentação e drenagem no acesso, que era de saibro. Por causa do tipo de pavimento, o ônibus não podia passar pela via. A linha transporta 915 passageiros por dia, de segunda a sexta-feira.

JOSÉ FERNANDO OGURA/SECOM



Linha Barreirinha/São José tem itinerário ampliado com nova estação-tubo

DIVULGAÇÃO/URBS

Leia:
www.bebelritzmann.com.br



ORIENTAÇÕES

Urbs alerta para conduta perigosa de pedestres e ciclistas em espaços de circulação de ônibus

A Prefeitura de Curitiba faz um alerta para o crescimento dos casos de conduta perigosa de pedestres e ciclistas nas canaletas e demais áreas de circulação de ônibus da cidade. Levantamento realizado pela Urbs mostra que, no ano passado, foram registrados 114 acidentes nestes locais, envolvendo ciclistas e pedestres, com um saldo 104 feridos e duas mortes. O volume é 21% superior ao de 2023, quando foram 94 acidentes, com 85 feridos e três mortes.

Os principais motivos de acidentes nesses espaços são a desatenção, causada principalmente pelo uso do celular ou fones de ouvido; atravessar a rua fora do local apropriado; e ações proibidas: caminhar, correr ou pedalar na canaleta e pegar "rabeira" nos veículos.

De 1 de janeiro a 10 de fe-

vereiro deste ano, já foram dez acidentes, contra seis no mesmo período do ano passado. Do total de 114 ocorrências no ano passado, mais da metade foram nas canaletas, com 70 acidentes.

"Existe uma falsa ideia de que a canaleta é mais segura, o que faz com que as pessoas prefiram pedalar ou correr nesses espaços, mas isso não é verdade. O impacto de um ônibus expresso ou um biarticulado é brutal, mesmo em velocidade baixa. Nós controlamos a velocidade dos expressos a 30 km por hora nas saídas e terminais em frente às escolas, porém, ao longo da canaleta eles podem chegar até 50 km por hora. Então, as pessoas precisam evitar andar, caminhar ou se exercitar nas canaletas", diz o presidente da Urbs, Ogeny Pedro Maia Neto.

Canaletas exclusivas

As canaletas exclusivas para o transporte coletivo desempenham um papel fundamental na melhoria da mobilidade urbana, garantindo maior fluidez ao transporte público e contribuindo para a redução do congestionamento nas vias da cidade. No entanto, conforme estabelece o Código de Trânsito Brasileiro (CTB), elas são exclusivas para os ônibus. Somente veículos que realizam atendimentos de emergência em saúde e segurança pública estão autorizados a circular por essas vias. Ou seja, caminhar, pedalar ou praticar esportes nas canaletas é proibido e bastante perigoso.

"É necessário prestar atenção, buscar um local seguro para a travessia nos cruzamentos, de preferência na faixa de pedestres e no semáforo. Também



De 1 de janeiro a 10 de fevereiro deste ano, já foram dez acidentes, contra seis no mesmo período do ano passado.

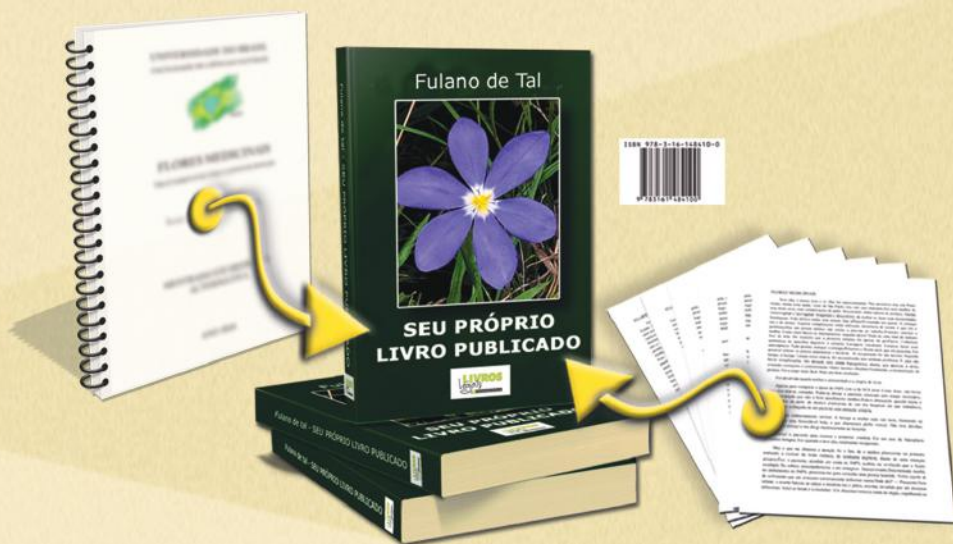
é importante evitar distrações, como celular e fones de ouvido. Por vezes, a pessoa pode pensar que o ônibus está parado na estação, atravessar e ser atingida por outro veículo em ultrapassagem", alerta o superintendente de trânsito, Bruno Pessuti.

Há ainda a conduta perigosa de pegar "rabeira" nos ônibus, como alguns ciclistas fazem. As

fotos na canaleta também são outro perigo. No outono, por exemplo, muita gente vai para a Rua a Deputado Heitor Alencar Furtado, no bairro Mossunguê, para fazer registros das árvores avermelhadas, que são uma atração da capital. Só que algumas pessoas se deitam no asfalto do corredor dos biarticulados para fazer selfies.

DIVULGAÇÃO

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.

DENGUE. O COMBATE COMEÇA NA SUA CASA.

Cada um faz a sua parte
e a gente protege Curitiba.



Use
repelente



Não deixe
água
parada



Acesse
e saiba
mais.



Prefeitura de
CURITIBA

HORA DO PASSEIO

Cuidados são essenciais para a saúde e bem-estar do pet

O passeio é, sem sombra de dúvidas, o momento mais esperado pelos cães. “É durante o passeio que o pet explora seus sentidos, desestressa, conhece outros animais e humanos, gasta a energia acumulada e, além disso, fortalece o vínculo com o tutor”, explica Marina Tiba, médica-veterinária. Porém, para que essa aventura exploratória aconteça com segurança e sem imprevistos, é fundamental adotar alguns cuidados.

Confira:

Sempre utilize guia e coleira com identificação: esses acessórios são indispensáveis para garantir sua segurança. A coleira com identificação facilita o reencontro caso ele se perca e ajuda a protegê-lo de situações de risco, como aproximação de insetos perigosos ou desníveis no caminho.

Varie os trajetos do passeio: mudar o lado da rua, explorar um quarteirão diferente, visitar uma praça ou um parque nas redondezas são formas simples de evitar a monotonia.

Cuide da saúde preventiva do pet: manter as vacinas, a vermifugação e o uso de anti-parasitários externos (contra pulgas, carrapatos, mosquitos e flebotomos) sempre em dia é essencial para garantir não apenas a saúde e segurança do animal.

Escolha os horários adequados, especialmente no verão: o ideal é passear antes das 9h e após as 17h, quando o chão está mais fresco. Um truque simples para testar a temperatura do solo é encostar o dorso da mão por alguns segundos: se estiver quente para você, também estará para o pet.

Leve água e petiscos: em dias quentes ou caminhadas mais longas, oferecer água ao pet durante o passeio é essencial para evitar a desidratação. Os petiscos são uma ótima opção para repor a energia e podem ser usados como reforço positivo em atividades ao ar livre.

Permita que o pet aproveite o passeio: para os cães, passear vai muito além de caminhar. Eles marcam território, exploram cheiros, interagem com outros animais e liberam o estresse do dia a dia. Sempre que possível, escolha trajetos onde o pet tenha liberdade para cheirar, interagir e explorar o ambiente.

Respeite os limites do cão: não há um tempo ideal de passeio – cada pet tem suas próprias necessidades. Em alguns dias, ele pode querer caminhar mais; em outros, uma volta curta pode ser suficiente. Observar e respeitar o ritmo do cão torna o passeio mais prazeroso para ambos.

Cuide da higiene ao voltar para casa: as patas dos cães acumulam sujeira e microrganismos do chão, podendo abrigar fungos e bactérias. Por isso, após o passeio, lave-as com água e xampu neutro específico para cães, limpando bem entre os dedos e sob as unhas. Em seguida, seque completamente para evitar problemas de pele. Manter os pelos das patas aparados também ajuda na higiene. Lembre-se: lavar sem secar adequadamente pode favorecer a proliferação de fungos.



Um momento de lazer que exige atenção para garantir segurança e diversão

TRABALHO INÉDITO

Parceria garante saúde de gatos de vida livre

As colônias de gatos de vida livre - aqueles sem tutores e que vivem em ambientes externos - passaram a ser acompanhadas mais de perto e estão recebendo um trabalho específico feito pela Rede de Proteção Animal da Prefeitura de Curitiba em parceria com a Organização da Sociedade Civil Crazy Cat Gang. Os serviços são complementares às ações da Rede de Proteção e incluem a identificação das colônias dos gatos chamados de asselvajados, a captura desses animais, a castração com técnica específica e a soltura após de castrados. O termo de parceria para o trabalho foi firmado em agosto do ano passado pela Prefeitura e a organização. A intenção é cuidar da saúde e do bem-estar animal dos gatos de vida livre.

O trabalho feito pela ONG envolve o monitoramento e o levantamento de onde existem as colônias de gatos ferais. “Muitos são gatos que, em algum momento, foram abandonados e se estabeleceram em determinadas regiões, vivem ali de uma forma asselvajada. A captura desses gatos é feita com uma ferramenta adequada, preconizando os princípios de bem-estar animal, para possibilitar a castração e, assim, a interrupção do nascimento de novas ninhadas”, explicou diretor de Pesquisa e Conservação da Fauna, Edson Evaristo.

A cirurgia de castração específica para esses gatos permite uma recuperação mais rápida. “Esse trabalho é uma forma de complementar as ações que o município já desenvolve, como os mutirões de castração gratuita e as ações clíni-



Parceria entre a Rede de Proteção Animal e ONG Crazy Cat Gang garante bem-estar animal para gatos de vida livre em Curitiba cas nos bairros”, concluiu Evaristo.

Como é feito

A captura desses gatos ferais é feita com arapucas pelos voluntários da Crazy Cat Gang. Os gatos de vida livre também são uma questão de saúde pública, pois podem passar doenças para outros gatos e seres humanos, como a esporotricose.

De acordo com a coordenadora do setor de Capturas da Crazy Cats Gang, Raquel D. de Oliveira, a parte mais difícil é conseguir pegar os gatos, que são muito ariscos.

“Este é o diferencial do projeto, conseguir levar em segurança para a clínica animais que não se deixam tocar ou sequer se aproximar. Normalmente, são gatos bravos e estão em locais de difícil acesso, o que torna cada castração um evento”, explicou Raquel.

Pelo site da Crazy Cats Gang é possível aprender dicas de como socializar gatinhos assustados. A ONG é formada majoritariamente por mulheres e busca instruir a sociedade em relação ao abandono, cuidados com os felinos e o bem-estar animal. Também é possível acompanhar e se tornar um voluntário da ONG seguindo @crazycatgang no Instagram.



petclin[®]
VETERINÁRIA

www.petclin.com.br

HOSPEDAGEM

PET SHOP

EXAMES

PET TÁXI

E MUITO MAIS...

(41) 3015-5551

Rua Baltazar Carrasco dos Reis, 2288
esquina com Nunes Machado

MELHORAR A SAÚDE

Passos importantes para desintoxicar o fígado

O fígado é um dos órgãos mais importantes do corpo humano, sendo responsável pelo processamento de nutrientes absorvidos pelo intestino, regulação da composição do sangue e metabolização de toxinas. No entanto, maus hábitos alimentares, estresse e consumo excessivo de substâncias prejudiciais podem sobrecarregá-lo, comprometendo sua função.

Alguns sintomas podem indicar que o fígado está sobrecarregado: gases e má digestão, refluxo e azia, intestino preso (constipação), pele amarelada, suor excessivo e perda de apetite. Caso apresente esses sinais, o ideal é buscar orientação médica.

Se o objetivo for manter o fígado saudável e evitar sobrecarga, a nutricionista, pesquisadora Aline Quissak preparou uma lista com 15 passos essenciais para ajudar na desintoxicação e no melhor funcionamento do fígado.

De acordo com Aline Quissak, uma detox eficaz dura, em média, de 7 a 10 dias, permitindo que o organismo absorva os nutrientes essenciais e restabeleça o equilíbrio do fígado. "Podemos e devemos usar a alimentação a nosso favor, mas é fundamental contar com o acompanhamento de um profissional qualificado para um diagnóstico preciso e personalizado".

1. Retire da alimentação alimentos que contêm corantes e conservantes;
2. Tome sucos de vegetais, como couve, cenoura, espinafre, pepino, gengibre e maçã;



Manter um fígado saudável é essencial para o bem-estar geral

3. Consuma alimentos ricos em potássio, como melão, melancia, água de coco, mamão e lentilha;
4. Consulte um nutricionista para avaliar a dosagem adequada de suplementos;
5. Inclua pelo menos dois ovos na sua alimentação ao longo do dia;
6. Utilize apenas azeite de oliva extravirgem para cozinhar e preparar os alimentos;
7. Consuma alimentos alaranjados, como manga, cúrcuma, cenoura, pimentão amarelo (orgânico), pêssego, mamão e laranja;
8. Ingira ao menos um dente de alho cozido e 1/4 de xícara de cebola roxa diariamente;
9. Coma três colheres de sopa de abacate (pode ser com mel ou em formato de guacamole);
10. Consuma três castanhas-do-Pará por dia antes de dormir, acompanhadas de kefir ou iogurte natural;
11. Beba bastante água ao longo do dia para auxiliar na eliminação de toxinas;
12. Prefira chá verde durante o dia e chá de camomila ou erva-doce antes de dormir;
13. Reduza o consumo de álcool e cafeína, pois podem prejudicar o funcionamento hepático;
14. Pratique atividades físicas regularmente para estimular a circulação sanguínea e ajudar na eliminação de toxinas;
15. Invista em boas noites de sono, pois o fígado realiza processos importantes de detoxificação enquanto dormimos.

RECOMENDAÇÃO

Nutricionista orienta sobre suplementação de vitaminas e minerais

A suplementação de vitaminas e minerais vem ganhando espaço no dia a dia das pessoas, seja por motivações ligadas à saúde, estética ou desempenho esportivo. No entanto, seu uso indiscriminado pode trazer consequências. Para esclarecer sobre o uso adequado desses suplementos, a nutricionista Cintya Bassi explica os benefícios, indicações e cuidados necessários para um consumo seguro e eficaz.

Segundo Cintya, a suplementação é recomendada quando a alimentação não atende às necessidades diárias do organismo, podendo gerar deficiências nutricionais identificadas por sinais clínicos ou exames laboratoriais. "A suplementação visa corrigir deficiências específicas e os benefícios variam conforme o nutriente suplementado", explica.

Apesar de estar acessível a todos, o uso de suplementos deve ser orientado. "O consumo de vitaminas e minerais sem uma necessidade comprovada pode não atingir o resultado esperado, pois cada nutriente tem formas



Apesar de estar acessível a todos, o uso de suplementos deve ser orientado

de absorção e funções distintas. Ainda que os suplementos sejam úteis em alguns casos, o ideal é que uma alimentação diversificada seja a principal fonte de nutrientes. Bassi recomenda que a suplementação seja personalizada e acompanhada por um profissional, com o tipo, quantidade e tempo de uso ajustados às necessidades individuais.

Confira alguns suplementos populares e seus efeitos, segundo a especialista:

- Colágeno: contribui para a elasticidade dos tecidos e ganho de massa magra.
- Magnésio: ajuda a reduzir o desejo por doces, aliviar o estresse e melhorar o desempenho esportivo, sendo encontrado em alimentos como sementes de abóbora, castanhas e cacau.
- Creatina: conhecida pelo suporte à força muscular, redução da fadiga mental e melhora da memória, é um dos suplementos com mais comprovações científicas e pode beneficiar várias pessoas.
- Vitaminas do complexo B e Biotina: auxiliam em funções variadas; a biotina, por exemplo, é eficaz na redução da queda de cabelo.



Casa do Produtor
PET SHOP

NOVA LOJA!
Av. Ver. Toaldo Túlio, 4110



OPINIÃO SOCIAL

BY BEBEL RITZMANN

bebelpintandobordando@gmail.com

Mobilidade urbana é referência na condução de projetos estruturantes

Foi concluída a missão de desempenho do Programa de Aumento da Capacidade e Velocidade do BRT nos eixos Leste/Oeste e Sul de Curitiba. Durante três dias, especialistas do New Development Bank (NDB), o banco dos Brics, realizaram visitas técnicas e reuniões estratégicas para avaliar o andamento das obras financiadas pela instituição na capital paranaense. A missão do NDB reforçou o alinhamento técnico entre o banco e o município, e destacou Curitiba como referência na condução de projetos estruturantes.



JOÃO PAULO PIMENTEL

Missão do NDB encerra semana de avaliações do projeto do BRT Leste-Oeste e Sul

Insights sobre o futuro do varejo

O Grupo OM Comunicação Integrada promoveu a tradicional devolutiva ao mercado regional do Pós-NRF 2025 - Retail's Big Show. O evento trouxe os principais aprendizados do maior e mais influente encontro global do varejo, realizado de 12 a 14 de janeiro de 2025, no Centro de Convenções Jacob K. Javits, em Nova York.



FABIO ORTOLAN

A programação contou com palestras de Angelita Ferraz, CEO da Ferraz Pesquisas, de Zeh Henrique Rodrigues, executivo do Grupo OM, e Daniela Capeletti, Head of Client Performance da Senso

Prêmio do McDonald's

A Excom Comunicação foi premiada pela maior franquia independente do McDonald's no mundo, a Arcos Dorados, por seu trabalho na comunicação da marca envolvendo o Portas Abertas, programa que incentiva os consumidores a conhecerem o que realmente acontece na cozinha mais famosa do mundo. São premiados a imprensa e formadores de opinião e comunicação do Méqui ao redor do país.



DIVULGAÇÃO

O prêmio foi recebido por Milena Chezanoski, assessora de imprensa que atende o McDonald's, Cecile Freire Krüger, diretora da Excom, e Juliane Fladzinski, coordenadora de comunicação estratégica

Pequenos empreendedores

José Roberto Ricken foi eleito por unanimidade como novo presidente do Conselho Deliberativo Estadual (CDE) do Sebrae/PR. Presidente da Organização das Cooperativas do Estado do Paraná (Sistema Ocepar), Ricken se comprometeu em ampliar os esforços para o desenvolvimento dos pequenos empreendedores e dos pequenos negócios de modo geral.



DIVULGAÇÃO

José Roberto Ricken assume o posto do CDE pelos próximos dois anos

Espaço icônico

O Cine Lido, um dos espaços icônicos da cena cultural de Curitiba, passará por um amplo processo de revitalização e reformulação de suas atividades. Inaugurado em 1959 e conhecido por ter abrigado a maior tela de cinema do Sul do país, o Cine Lido será transformado em uma moderna casa de shows e eventos. O espaço, localizado na Rua Ermelino de Leão, entre a Cruz Machado e a Cândido Lopes, terá capacidade para aproximadamente 2.800 pessoas, que poderão aproveitar uma infraestrutura completa, com três andares e 2.000 m², e contará com uma programação diversificada, reforçando o cenário cultural e impulsionando a economia na região central da cidade.



DIVULGAÇÃO

Prefeito de Curitiba, Eduardo Pimentel, com os idealizadores do novo Cine Lido: Bruno Neves, Gian Zambon, Malu Cornelsen e Patrik Cornelsen

ÔNIBUS GRATUITO

Lançado o programa o Tarifa Zero a Caminho do Emprego



O prefeito Eduardo Pimentel lança oficialmente o Tarifa Zero a Caminho do Emprego, primeiro programa do gênero na capital, que vai garantir passagem gratuita de ônibus para quem está desempregado e à procura de uma colocação no mercado de trabalho em Curitiba. O decreto 790/25, institui o benefício na unidade do Sistema Nacional de Emprego (Sine) da Rua da Cidadania Pinheirinho.

Pelo programa, o trabalhador que está à procura de emprego vai receber duas passagens (ida e volta) para poder se deslocar a uma entrevista ou processo seletivo. Para ter direito ao benefício, ele precisa ser encaminhado à seleção exclusivamente por uma das dez unidades do Sistema Nacional de Emprego (Sine) administradas pelo município ou pelo Sine

Móvel.

O valor equivalente ao das duas passagens será carregado no cartão-transporte Urbs, na categoria USUÁRIO, nas unidades do Sine, em máquinas já instaladas pela Urbs. Cada encaminhamento dá direito a duas passagens.

O programa prevê até três encaminhamentos por candidato por mês (com um total de seis passagens gratuitas). O projeto é válido para vagas em Curitiba registradas no Sine municipal.

“Essa foi uma promessa de campanha que estamos entregando hoje. Em janeiro, lançamos o Domingão Paga Meia, que foi um sucesso. Hoje, iniciamos o Tarifa Zero a Caminho do Emprego”, lembrou Eduardo Pimentel.

Se o trabalhador é morador do Cajuru e tem uma entrevista

no Fazendinha, a Prefeitura vai bancar a passagem de ônibus até o destino. O emprego é o primeiro passo para a dignidade da pessoa. O Tarifa Zero é um auxílio temporário, até que a pessoa consiga uma colocação, mas muito importante para quem precisa”, disse o prefeito.

REQUISITOS

Para poder usufruir do benefício, o candidato que está desempregado terá que: ser morador de Curitiba, ter renda familiar de até três salários mínimos, ter cadastro no e-Cidadão, apresentar número do CPF e documento de identificação oficial com foto (RG, carteira de trabalho, carteira de motorista, levar o cartão-transporte Urbs USUÁRIO registrado no seu nome. Se o candidato já tem o cartão-transporte Usuário não há necessidade de fazer um novo. Mas se ainda não tem, é possível obtê-lo gratuitamente.

ONDE FAZER

Com os documentos e o cartão Urbs USUÁRIO, o trabalhador deve ir a uma das dez unidades do Sine da Prefeitura de Curitiba ou à Unidade Móvel. Todo processo será presencial e o atendimento será por ordem de chegada. As unidades Sine da Prefeitura ficam nas nove Ruas da Cidadania e na Administração Regional da CIC, com atendimento das 8h às 17h, de

DEPOIMENTOS SOBRE OS BENEFÍCIOS

Logo após assinar o decreto que instituiu o Tarifa Zero a Caminho do Emprego na Rua da Cidadania do Pinheirinho, o prefeito Eduardo Pimentel conversou com os primeiros atendidos pelo programa.



Entre eles, estava o pedreiro Silvio do Nascimento Mantovani, 54 anos. Animado, ele disse que “passei dois anos na rua, usava droga, bebia, minha família tinha se afastado. Uma senhora da FAS me abordou, me ofereceu pouso em um hotel social. Foi o primeiro passo para reconquistar minha vida, minha família”, que voltou a morar com a esposa e filhos. “Ter passagem de graça para buscar trabalho ajuda muito. Dá incentivo para quem está querendo trabalhar. Não tem mais desculpa para desemprego. Não falta oportunidade”, diz Mantovani.

Projeto exemplar

A professora Vera Maia, 50 anos, também saiu do Sine Móvel com uma entrevista de emprego assegurada e duas passagens de ônibus para ir ao processo seletivo. Há dois meses ela perdeu seu último trabalho em sala de aula. “O que não dá é ficar sem emprego. Achei maravilhoso esse projeto da Prefeitura para auxiliar o desempregado, isso não se vê em outros estados, é um exemplo. Quero parabenizar o prefeito por essa oportunidade, que é de extrema importância para a vida do trabalhador”, disse Vera.



Chega de ir a pé

O marceneiro Joanes Santos de Jesus, 43 anos, está desempregado há dois meses, o que o obrigou a “apertar o cinto” em casa para equilibrar as dívidas e manter o cuidado do filho de 3 anos. Para ele, ter a garantia de que conseguirá ir até as entrevistas de emprego – mesmo em locais mais distantes do



Capão Raso, onde mora – é um impulso para voltar a trabalhar, colocar o aluguel em dia e retomar os planos de ter uma casa própria. “Ontem, fui a pé a uma entrevista de emprego na CIC, mas a vaga tinha acabado de ser preenchida. Para a próxima entrevista, eu tenho como ir de ônibus e voltar. Estar desempregado não é fácil. Acredito que esse apoio de não pagar a passagem para buscar trabalho vai ajudar muita gente”, disse.

segunda a sexta-feira.

FISCALIZAÇÃO

A gratuidade de passagens no transporte coletivo dentro do Tarifa Zero será registrada em um novo sistema desen-

volvido pela Superintendência de Tecnologia da Informação da Secretaria Municipal de Administração e TI (Smat) para a Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico e Inovação (SMDEI).



Pelo programa, o trabalhador que está à procura de emprego vai receber duas passagens (ida e volta) para poder se deslocar a uma entrevista ou processo seletivo

JOGO RÁPIDO

Por Zé Domingos

Colocações chocantes do presidente Lula colocam brasileiros em polvorosa

Sempre me defini politicamente como de centro, pois, entendo existirem boas posições tanto entre os de esquerda e os de direita, bem como posições radicais que não levam a lugar nenhum e a nada. Não é comodismo afirmar ser de centro, pois, alguns entendem ser uma forma de ficar bem com todos.

O fato é que quando observo situações merecedoras de aplausos bato palmas e quando merecedoras de críticas as faço muitas vezes de forma contundente. Entendo que a atual fase dos brasileiros é de incertezas, de dificuldades e previsões sem nenhuma visão positiva. Este clima adverso e assustador fica ainda mais tenso quando o presidente Luiz Inácio Lula da Silva afirma que se tal produto está caro não compre e logo vem respostas como "Imposto Tá Caro Não Pague" e outras menções na mesma linha.

Ele fez referências a gêneros alimentícios e outros de primeira necessidade como se as pessoas pudessem viver sem se alimentar, sem manter higiene, sem cuidar da saúde com uso de medicamentos contínuos e fundamentais. A inconsequência do dito pelo presidente até parece fake News, mas, o pior que não é, ele falou mesmo.

Em meio ao desespero diário para sua manutenção e de seus familiares os brasileiros se deparam com informações de gastos astronômicos em viagens internacionais de grandes delegações, algumas lideradas pela primeira dama e outras.

Despesas astronômicas com mordomias e que com respeito aos brasileiros que pagam a maior e mais cara carga de impostos do mundo deveriam ser evitadas e aplicadas em fundamentos básicos da vida como saúde, educação e alimentos. De uns tempos para cá também a pressão contra religiosos tem sido alarmante.

Comprovadamente o brasileiro em sua maioria esmagadora é cristão e que ter liberdade para seguir os seus princípios. Até as religiões estão sendo pressionadas. Realmente as incertezas são inúmeras e elas estão levando a este povo ordeiro, alegre que só quer trabalhar e viver com dignidade ao desespero. Desespero que observar bandidos com leis cada vez mais brandas que coíbem os crimes.

Como o novo povo é cristão e acredita num ser supremo SENHOR – DEUS oremos com fé pedindo a ele que nos safe desta angústia e que mentes se iluminem para fazer com que as linhas políticas tomem rumos condizentes com as verdadeiras aspirações populares.

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.



#hostelbebel
Esse será um dos
seus lugares favoritos
em Curitiba

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

DICAS PRÁTICAS

Especialista ensina como sair das dívidas do cartão de crédito



As dívidas de cartão de crédito são uma realidade para muitos brasileiros. Segundo a pesquisa Panorama Crédito no Brasil (Credits, 2024), sete em cada dez brasileiros já se endividaram, sendo o cartão de crédito um dos principais motivos. Além disso, dados do Banco Central (2024) revelam que os juros do crédito rotativo chegaram a 438,4% ao ano, transformando pequenas dívidas em grandes pesadelos financeiros. Neste contexto, especialista Edemilson Koji Motoda, compartilha orientações para ajudar consumidores a sair dessa armadilha. Após quitar as dívidas, crie o hábito de planejar seus gastos com antecedência. Estabeleça limites para o uso do cartão e crie uma reserva de emergência.

Sugestões:

- Faça um diagnóstico financeiro completo
- Antes de qualquer ação, entenda sua situação. Liste todas as dívidas, suas taxas de juros e

os valores mínimos de pagamento.

- Priorize as dívidas mais caras
- As dívidas com juros mais altos devem ser pagas primeiro. Se o crédito rotativo está no topo da lista, foque em quitá-lo antes de qualquer outro gasto.
- Negocie com o banco
- Muitas vezes, as instituições financeiras estão abertas a negociações. Solicite um parcelamento com juros mais baixos ou renegocie as condições da dívida.

- Reduza despesas não essenciais
- Identifique onde é possível cortar gastos no dia a dia. Reduzir supérfluos e adiar compras grandes pode liberar recursos para o pagamento das dívidas.
- Crie um plano financeiro para o futuro
- Após quitar as dívidas, crie o hábito de planejar seus gastos com antecedência. Estabeleça limites para o uso do cartão e crie uma reserva de emergência.

NCACOMUNICAÇÃO
Novo Conceito Assessoria em Comunicação

(41) 3333-8017

: Soluções em Marketing e Assessoria de Imprensa ::

Leia www.omoradoronline.com.br



BANCO CENTRAL

Paraná tem maior salto da atividade econômica do Sul e Sudeste no 4º trimestre

Segundo dados do Banco Central, a atividade econômica paranaense avançou 7,48% no 4º trimestre de 2024, em comparação ao mesmo período de 2023, o que garantiu ao Estado a liderança entre as Unidades da Federação das regiões Sul e Sudeste, superando também o resultado nacional (4,4%). Os dados foram compilados pelo Instituto Paranaense de Desenvolvimento Econômico e Social (Ipardes).

Logo depois do Paraná aparecem Santa Catarina (com crescimento de 6,89% da atividade econômica), Rio Grande do Sul (5,3%), Minas Gerais (4,56%), São Paulo (3,1%), Espírito Santo (0,67%) e Rio de Janeiro (-1,83%), o único com variação negativa. De acordo com o Ipardes, o número é resultado de bons indicadores setoriais de indústria, comércio e serviços, produção agropecuária em expansão e mercado de trabalho aquecido, com a menor taxa de desemprego da série histórica (3,3%).

O Paraná também liderou o avanço na comparação com o trimestre imediatamente anterior (3º trimestre de 2024), contabilizando avanço



ROBERTO DZIURA/JRA/EN

O Paraná também terminou o ano de 2024 com um saldo comercial internacional positivo de US\$ 3,7 bilhões

de 1,96%, acima de Minas Gerais (0,75%), Santa Catarina (0,48%), Rio Grande do Sul (0,16%), São Paulo (-0,29%), Rio de Janeiro (-0,38%) e Espírito Santo (-1,24%). No País, a atividade econômica evoluiu apenas 0,02% nessa base de comparação.

De acordo com o Ipardes, considerando que o resultado estadual do último trimestre (7,48%) foi superior à taxa referente a todo o exercício de 2024 (2,96%), há indicação de aceleração da atividade econômica paranaense no final do ano passado.

"Observamos uma evolução considerável dos setores, que vêm sendo impulsionados pela ampliação do emprego e da renda no Estado", afirma Jorge

Callado, diretor-presidente do Ipardes. "A elevação da atividade produtiva local tem relação com o crescimento dos serviços e do comércio, que atendem preponderantemente a demanda interna".

O Paraná também terminou o ano de 2024 com um saldo comercial internacional positivo de US\$ 3,7 bilhões, obtendo o maior superávit financeiro da região Sul do Brasil no mercado mundial. O valor é o resultado de uma receita de US\$ 23,3 bilhões obtida com exportações de produtos paranaenses e da aquisição de US\$ 19,6 bilhões em produtos de outros países. Foi o quinto melhor resultado do País no período e o segundo melhor da série histórica recente, atrás apenas de 2023

COMPLEXO ESPORTIVO

Governo vai contratar estudos para criação de uma Arena Olímpica em Curitiba

O Governo do Estado publicou edital voltado a interessados na elaboração de estudos para a implantação da Arena Olímpica do Paraná, um complexo esportivo situado em Curitiba que vai oferecer diversas modalidades, incluindo atletismo e ginástica, com a proposta de formar atletas de alto desempenho. O mesmo edital contempla a possibilidade de estudos sobre um complexo de esportes aquáticos, também na Capital.

Interessados no Procedi-

mento de Manifestação de Interesse (PMI) do projeto que queiram apresentar estudos para viabilidade técnica-operacional, econômico-financeira, ambiental e jurídica para estruturação do projeto podem se cadastrar até o dia 21 de março de 2025. O edital e seus anexos encontram-se disponíveis, na íntegra, em <https://www.parcerias.pr.gov.br/Pagina/Arena-Olimpica-do-Parana>. O valor máximo nominal para ressarcimento do estudo escolhido será de R\$ 3,5 milhões.



SEES-PR

O edital também contempla a implantação de um complexo aquático

COISAS básicas DO CONDOMÍNIO VOLUME 1

Karla Pluchennik Moreira

Bonijuris

Precisando de:

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

Ligue para:
|41| 3242-7174

taquari
GRÁFICA

www.graficataquari.com.br

Peperone
BUFFET

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.

UNIDOS CONTRA AS ENCHENTES

Ações conjuntas para prevenir alagamentos



Prefeito Eduardo Pimentel com o secretário do Desenvolvimento da Região Metropolitana, Thiago Bonagura, em reunião com as prefeitas de Pinhais, Rosa Maria e de São José dos Pinhais, Nina Singer, o vice-prefeito de Colombo, Paulo Coradin e a deputada estadual Marli Paulino

Os municípios de Pinhais, São José dos Pinhais e Colombo vão se unir a Curitiba em ações para prevenir alagamentos. A decisão de um grande trabalho conjunto durante um encontro no Palácio 29 de Março. O prefeito da capital, Eduardo Pimentel, recebeu em seu gabinete as prefeitas Nina Singer, de São José dos Pinhais e Rosa Maria de Jesus Colombo, de Pinhais, o vice-prefeito de Colombo, Paulo Coardin e o secretário municipal de Desenvolvimento da Região Metropolitana de Curitiba, Thiago Bonagura, que definiram as ações.

“Integração metropolitana. É isso que nós estamos fazendo em parceria com os municípios vizinhos de Curitiba. Vamos re-

alizar ações de limpeza e desassoreamento de forma conjunta nos rios das regiões que fazem o limite dos municípios. Estamos nos unindo no trabalho de prevenção de enchentes porque queremos resultados rápidos. E, em breve, nós traremos mais obras e mais informações para nossa população”, disse Eduardo Pimentel.

Macro drenagem em parceria

Esta semana, o município de Pinhais já havia firmado parceria com Curitiba para o trabalho conjunto de prevenir alagamentos a partir da macro drenagem do Rio Atuba, um dos principais cursos d’água da capital paranaense.

As intervenções vão ampliar a capacidade de vazão. O Rio Atuba tem um papel essencial na drenagem urbana de Curitiba, uma vez que recebe águas de diversos afluentes e marca o limite da capital com os municípios de Pinhais e Colombo.

Bacias de contenção

Eduardo Pimentel também anunciou aos representantes dos municípios que, na próxima semana, assina ordem de serviço para a implantação de duas novas bacias de contenção do Rio Atuba, na região do bairro do Atuba, na capital. Além de beneficiar Curitiba, as intervenções também ajudam a reduzir o impacto de alagamento nos municípios limítrofes.

“Curitiba é uma cidade metropolitana e este trabalho de prevenção de alagamentos com este intenso regime chuvas tem que ser em parceria com os municípios e nós vamos trabalhar em conjunto”, concluiu o prefeito curitibano.

Também participaram da reunião desta quinta-feira: o vice-prefeito de São José dos Pinhais, Michel Carvalho; o diretor executivo de Meio Ambiente da Prefeitura de Colombo, William Zanini e deputada estadual Marli Paulino.

HORTA À VISTA

Alto Boqueirão vai ganhar mais uma unidade de agricultura urbana

Com a participação da comunidade, um terreno vago da Prefeitura está prestes a se transformar em mais uma unidade do programa de agricultura urbana. A nova área produtiva prevê o cultivo de temperos, ervas medicinais, legumes, árvores frutíferas, colmeia de abelhas nativas e sem ferrão, além de sistema de compostagem de resíduos. Ela será implantada junto ao condomínio Campo Belo III, no Alto Boqueirão, até o fim do semestre.

Uma visita técnica reuniu no local representantes da Secretaria Municipal de Segurança Alimentar e Nutricional (SMSAN), da Administração Regional e dos moradores, além do vereador Tico Kuzma, presidente da Câmara Municipal.

Comunidade empolgada

O síndico do condomínio, Edson Reis, disse que a comunidade está animada. “Está todo

mundo querendo colocar a mão na massa. É bom para produzir e distribuir alimento e também tem o lado terapêutico de lidar com a natureza”, disse o líder comunitário. Somente no seu conjunto residencial são 104 sobrados onde moram cerca de 400 pessoas, também possíveis agricultores urbanos.

Dezessete famílias já se cadastraram para participar e ainda há vagas para mais 13. Entre os interessados está a dona de casa Yauri Cristina Vallejo de Lopez. Venezuelana de El Tigre, perto do Brasil, ela mora no Alto Boqueirão há 4 anos.

“A gente se criou na fazenda da minha avó, na Venezuela, e conhece tipos de plantas”, disse Yauri. Enquanto a horta não começa, ela tratou de plantar um pé de mamão em frente de casa e que exibe, orgulhosa, aos visitantes. Além disso, Yauri entende que o projeto agrícola vai trazer mais segurança. “Vai afastar os desocupados que vão lá para usar droga”, disse.



Futura instalação da horta urbana na Rua Iporã, no Alto Boqueirão, junto ao condomínio Porto Belo 3

NATAÇÃO?
AMARAL.
NATAÇÃO • HIDROGINÁSTICA • HIDROTERAPIA

Amaral
30 anos
LIGUE 3335.4343
www.amaralnatacao.com.br

DEMANDA GLOBAL

Fazendas verticais são saída possível para produção de alimentos

De acordo com a Organização das Nações Unidas (ONU), a população mundial deverá chegar aos 10 bilhões de pessoas até 2050. Com isso, a agricultura, principal setor responsável pela produção de alimentos em todo o mundo, deve enfrentar um grande desafio. Afinal, para atender à demanda global será necessário produzir 70% mais alimentos.

O setor agrícola precisa de grandes áreas para produzir e cultivar. E essas áreas, além de grandes, precisam ser férteis ou, pelo menos, facilmente fertilizadas. E uma das consequências dessa necessidade é o fato de que, em todo o mundo, muitas florestas vêm sendo substituídas por plantações. Segundo relatório do Laboratório de Análise e Descoberta de Terras Globais da Universidade de Maryland, nos Estados Unidos, a cobertura florestal mundial perdeu 3,7 milhões de hectares em 2023, uma área que equivale, em média, à destruição de dez campos de futebol por minuto. Em um cenário como esse, as fazendas verticais podem desempenhar um papel fundamental no crescimento da produção agrícola.

Fazendas verticais são espaços fechados e altamente automatizados, onde plantas alimentícias são cultivadas em estruturas verticalizadas, ou seja, empilhadas em várias prateleiras, como se fosse um edifício. Essas estruturas oferecem um ambiente controlado que permite um cultivo muito mais eficiente e com menor risco de desperdícios. “A temperatura, a umidade e a iluminação são reguladas de forma automatizada, o que reduz praticamente em 100% as perdas causadas por fatores externos, como pragas e variações climáticas”, detalha o coordenador do curso de Engenharia de Bioprocessos e Biotecnologia da Universidade Positivo (UP), Leonardo Wedderhoff Herrmann.

Diferentemente das estufas



A fazenda vertical pode contribuir para o aumento da produção de alimentos com menor impacto ambiental

convencionais, que possuem uma estrutura com fechamento por vidros ou grades de tecido, as fazendas verticais podem ser construções mais fechadas, muitas vezes concretadas e sem limites de extensão, podendo chegar a até cinco metros de altura. Além disso, se comparadas com as técnicas agrícolas tradicionais, elas demandam uma área de plantio menor e também uma quantidade significativamente menor de água, devido ao sistema fechado e à irrigação automatizada. Todos esses fatores as tornam mais eficientes. “As fazendas verticais têm um impacto ambiental muito menor que as tradicionais, pois geram menos desperdício de água, demandam menos pesticidas e fertilizantes e não necessitam de equipamentos pesados como tratores e colheitadeiras. É um método alternativo que, em geral, apresenta uma produtividade até maior do que o cultivo em solo”, explica Herrmann. Ele ressalta, ainda, que o agricultor também tem a opção de fazer com que as plantas absorvam um pouco mais de gás carbônico que o normal, a fim de reduzir o aumento do efeito estufa.

Mesmo com todas as vantagens ambientais e produtivas, as fazendas verticais apresentam alguns desafios. O custo de implementação e manutenção é bastante elevado, pois as instalações precisam ser equipadas com sistemas de controle climático, iluminação artificial e tecnologias de irrigação, aponta

o especialista. “É um investimento muito grande em manutenção de tubulações e prateleiras, troca de lâmpadas, tecnologias de controle de umidade, entre outros.” Além disso, o cultivo em ambiente sem solo, como as plantas hidropônicas, pode resultar em uma diminuição do valor nutricional dos produtos. Como as plantas não têm acesso aos nutrientes presentes no solo, eles precisam ser fornecidos de outras formas, o que ajuda a encarecer o processo. “Quando não há um solo rico em nutrientes, o alimento tem um poder nutricional mais fraco, com menos vitaminas, minerais e outros compostos que normalmente são fornecidos pelo solo. A planta só terá acesso a esses nutrientes se o agricultor utilizar uma água especial com essas substâncias”, revela o professor.

Apesar disso, a fazenda vertical é um método alternativo mais sustentável, que pode contribuir para o aumento da produção de alimentos com menor impacto ambiental. A ideia, entretanto, não é que ela substitua completamente a agricultura tradicional, mas se some a ela na busca por uma maneira sustentável de alimentar a humanidade. “A grande maioria do setor ainda é composto por pequenos produtores que não têm a estrutura necessária para construir uma fazenda vertical. Essa alternativa veio para reinterpretar o cultivo das plantas, não para substituir completamente os métodos convencionais”, finaliza Herrmann.

ESPECIALISTAS

Hábitos para tornar a vida em 2025 mais sustentável e saudável

Que tal adotar novos hábitos que promovam não apenas o bem-estar, mas também a sustentabilidade em diversas áreas? Especialistas em psicologia, finanças, meio ambiente e tecnologia dão dicas de como harmonizar esses ingredientes para este ano mais equilibrado, harmonioso e saudável.

Saúde mental

Fernanda Landeiro, doutora em Saúde pela Universidade Federal da Bahia (UFBA) e especialista em terapia cognitivo-comportamental, destaca: “Comece 2025 com novos hábitos, não tenha medo de mudar e esteja preparado para isso. Procurar um profissional da psicologia pode ser um caminho para te ajudar na direção de um novo ano e de uma mudança que você precisa e almeja. Além disso, o esforço que você deposita para fazer as coisas serem diferentes influencia no resultado. Adeque o esforço que você está disposto a fazer ao seu objetivo. Ou você pode se esforçar na mesma medida, ou diminui o objetivo para não se frustrar. A vida não é sobre ganhar, é sobre não desistir”.



Sempre que possível, optar por alternativas de plásticos reutilizáveis ou compostáveis

Controle financeiro

Daiane Gubert, head de assessoria de investimentos da Melder, recomenda: “Deixe de salvar o número do cartão de crédito em sites de compras ou apps. Estudos mostram que salvar os dados aumenta a impulsividade, pois o simples fato de precisar buscar o cartão na bolsa pode fazer a pessoa repensar e se desconectar da compra, evitando que ela fique parada no carrinho. Parece um hábito simples, mas isso é muito comum de acontecer. Faça uma revisão mensal da sua fatura de cartão de crédito. Esse hábito lhe permitirá visualizar seus gastos mensalmente e refletir sobre o uso do cartão. Alimentação e transportes via apps fazem o cartão 'explodir'. Essa 'limpeza' mensal ajuda a cortar desperdícios e, claro, a refletir sobre seus hábitos financeiros.”

Desenvolvimento profissional

Alexandre Mutran, diretor-executivo da Junior Achievement Brasil, acentua que: “Foque na carreira, invista em cursos gratuitos para formação profissional é uma excelente maneira de adquirir novas habilidades sem comprometer o orçamento. Organize uma rotina de estudos. Separe um tempo específico na sua agenda para se dedicar aos cursos escolhidos e garanta um ambiente tranquilo para maximizar o aprendizado. Priorize cursos que desenvolvam tanto habilidades técnicas, necessárias para a sua área de atuação, quanto competências interpessoais, como liderança e inteligência emocional, cada vez mais requisitadas no mercado”.



A farsa do falso *fine dining*: quando o luxo é apenas aparência

Bom dia, boa noite, boa tarde meus queridos e amados gafanhotos, tudo de “bão” pra vocês tá bom! Hoje quero falar sobre um assunto um tanto quanto espinhoso, o falso *Fine dining*. Bora lá! Nos últimos anos, o conceito de *fine dining* se popularizou, deixando de ser um privilégio exclusivo para apreciadores de alta gastronomia e tornando-se um fenômeno de marketing. O que antes significava uma experiência cuidadosamente planejada, com ingredientes de excelência, serviço impecável e técnicas refinadas, passou a ser uma desculpa para cobrar preços abusivos sem entregar a devida qualidade. O falso *fine dining* é um reflexo da tendência do luxo artificial, onde a embalagem vale mais que o conteúdo.

O que define um restaurante de *fine dining* legítimo não é apenas a decoração refinada ou o preço elevado dos pratos, mas sim o conjunto de fatores que incluem excelência na cozinha, atendimento atencioso e ambientação que complementa a experiência gastronômica. Muitos estabelecimentos, porém, utilizam artifícios para mascarar suas deficiências e criar uma ilusão de sofisticação.

Entre as principais estratégias enganosas estão o ambiente glamoroso para disfarçar a comida medíocre, uso de ingredientes baratos vendidos como exclusivos e cardápios cheios de termos técnicos para impressionar: O uso excessivo de palavras em francês ou técnicas de gastronomia molecular (sem real aplicação) é outra estratégia comum. Termos como “espuma de ervas frescas”, “texturização a vácuo” e “redução de infusão de frutas exóticas” criam uma sensação de sofisticação que, muitas vezes, não se traduz em sabor e fazem você pagar mais caro por algo comum.

Além do uso de estratégias de marketing para encantar desavisados, muitos restaurantes exploram seus clientes através de táticas de encarecimento artificial da experiência. Alguns exemplos são: as porções minúsculas a preços exorbitantes, as cartas de vinhos com preços abusivos e claro os serviços pretensiosos, mas ineficientes. Vários restaurantes renomados já foram alvo de críticas pesadas por oferecerem experiências decepcionantes, apesar dos altos preços cobrados. Alguns exemplos incluem: Salt Bae (Nusr-Et Steakhouse, Londres): O restaurante do chef turco Nusret Gökçe, famoso pelo gesto teatral de salgar carnes e cobrar mais de R\$ 6.000 por uma refeição que não superava a de churrascarias tradicionais. Le Cinq (Paris): Um dos restaurantes mais conceituados da França foi alvo de críticas severas de jornalistas gastronômicos que denunciaram pratos insossos, preços abusivos e um serviço que não correspondia à fama do local. Oue Sushi (São Paulo): Este restaurante foi recentemente criticado por oferecer um menu omakassê a quase R\$ 200 por pessoa, com sushis “sem graça e até incomíveis. Tem muitos outros, mas vamos ficar só nestes três.

Para não ser vítima dessa tendência de restaurantes que vendem mais marketing do que gastronomia, alguns cuidados podem ser tomados:

- **Pesquise bem antes de ir** – Leia avaliações em diversas fontes e observe padrões nas reclamações.
- **Desconfie de exageros no marketing** – Menos fotos e mais comida boa
- **Evite lugares que vivem de fama instantânea** – Influenciadores ganham dinheiro para falar bem.
- **Observe a relação custo-benefício** – o preço tem que ser justificado pela qualidade
- **Fique atento ao serviço** – Um bom restaurante não apenas tem comida excelente, mas também um atendimento que faz a experiência valer a pena.

O verdadeiro *fine dining* é aquele que combina técnica, criatividade, ingredientes excepcionais e hospitalidade genuína. No entanto, com a popularização do conceito, muitos restaurantes apenas exploram a estética e o marketing, sem entregar uma experiência verdadeiramente memorável. Ficar atento a essas armadilhas é essencial para garantir que seu investimento em uma refeição especial valha a pena. Pare de ser enganado gafanhoto, não deixa estes caras te passarem a perna não hein!! Espero ter te ajudado um pouquinho a não cair nestas armadilhas. Até a próxima!

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

Ceviche de peixe branco com leite de coco

Ingredientes

- 1kg de peixe branco
- 170g de cebola roxa (uma unidade média)
- 30g de pimenta dedo de moça
- 120 mls de suco de limão taiti
- 30g de gengibre
- 180 mls de leite de coco
- 200g de palmito pupunha
- 5g de tabasco
- 20g de sal
- 100g de manga
- 50g de coentro
- 30g de azeite

Modo de Preparo

Colocar em um recipiente o peixe branco limpo cortado em cubinhos de 1cm x 1cm. Adicionar a cebola roxa cortada fina em meias luas, o gengibre



ralado, a pupunha crua cortada em cubos pequenos (com cerca de meio centímetro).

- Temperar com suco de limão, azeite, tabasco e sal.
- Adicionar a pimenta sem sementes picada.
- Finalizar com leite de coco e coentro.

- Levar para a geladeira por pelo menos 30min antes de servir.

Para a decoração, servir porções dentro de metade de um coco aberto (como na imagem) e colocar pequenos cubos de manga por cima.

Fonte: Chef Edvaldo Moraes

Arroz cremoso com amendoim

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de arroz tipo 1 lavado e escorrido
- 3 xícaras de chá de água fervente
- 1 cebola média picada
- 2 dentes de alho amassados
- 4 colheres de sopa de azeite

- 200 ml de leite de coco
- Sal a gosto
- 50 gramas de amendoim triturado

Modo de preparo:

Inicialmente, refogue o alho e a cebola no azeite até dourar. Acrescente o arroz e continue refogando. Depois, adicione a água fervente, o leite de coco

e tempere com sal a gosto. Deixe cozinhar em fogo alto por alguns minutos. Em seguida, abaixe o fogo, deixe a panela semitampada por 20 minutos ou até o arroz ficar macio. Em uma vasilha, acomode o arroz e salpique o amendoim triturado por cima. Sirva.

Fonte e foto: Água Doce Sabores do Brasil



TEATRO

Festival de Curitiba ocorre de 24 de março a 6 de abril

Com aproximadamente 350 atrações em mais de 70 espaços de Curitiba e Região Metropolitana, o Festival de Curitiba divulgou a programação oficial de sua 33ª edição, que ocorre de 24 de março a 6 de abril, reunindo espetáculos teatrais premiados e aclamados pelo público, assim como estreias nacionais, dança, circo, humor, música, oficinas, shows, performances e gastronomias.

Com aproximadamente 30 espetáculos selecionados pela curadoria que segue para o seu terceiro ano de atuação, formada pela produtora e pesquisadora Daniele Sampaio, a atriz e diretora Giovana Soar e o dramaturgo e crítico teatral Patrick Pessoa, a Mostra Lucia Camargo tem como marca a diversidade contemporânea do teatro nacional e internacional e a representatividade de diferentes grupos.

Mostra Fringe

Com parte de sua programação gratuita e acessível a todos os públicos, a mostra ocupa teatros, praças, parques e ruas de Curitiba e Região Metropolitana, com aproximadamente

280 espetáculos, produzidos por mais de 1800 artistas e técnicos vindos de 12 estados do Brasil e de outros países.

Guritiba

Projeto cultural, social e de formação de plateia, que ocorre durante todo o ano e tem início junto ao Festival de Curitiba, tem como foco a democratização do acesso à arte para crianças, adolescentes, educadores e famílias. Em 2025, o Guritiba ocorre de 25 de março a 6 de abril com uma programação especial com espetáculos para toda a família.

MishMash

Mostra de variedades artísticas e performáticas que diverte famílias inteiras com números de malabarismo, mágica, mímicas, circo, palhaçaria, música, entre outras vertentes, ocorre nos dias 5 e 6 de abril, no Teatro UP Experience – Universidade Positivo, com curadoria de Rafael Barreiros, o Palhaço Alípio. Com o tema “Histórias Fantásticas”, a edição deste ano do MishMash contará, por meio da arte, as histórias marcantes dos artistas que irão compor o espetáculo.

Risorama

Mantendo sua tradição em formato de um grande comedy club com os maiores nomes do humor do país, o Risorama chega em sua maioria, na 21ª edição, com humoristas de destaque da televisão, da internet e dos palcos. E ocorre de 27 de março a 1º de abril, na Live Curitiba.

Gastronomix

O primeiro evento artístico e gastronômico ao ar livre do país, o Gastronomix une programação de música instrumental, artes cênicas e gastronomia. Com curadoria do estrelado Chef Celso Freire, o festival de gastronomia conta com a participação de restaurantes e chefs nacionais e internacionais premiados.

Serviço

33.º Festival de Curitiba
Data: De 24/3 a 6/4 de 2025
Valores: Os ingressos vão de R\$00 até R\$85
Ingressos: festivaldec Curitiba.com.br e na bilheteria física exclusiva no Shopping Mueller



Trupe do espetáculo “Os Mambembes”, que vai abrir as atividades do Festival de Curitiba, em 24 de março, no Teatro Guaira

LEIA MAIS



SEJA LUZ: COMO SE TORNAR A SUA MELHOR VERSÃO EM 101 DIAS

Igor Faria

Inspirar reflexões profundas é o propósito do livro, que compartilha palavras de orientação e conforto para quem busca uma vida mais plena, feliz e significativa.

(Citadel Editora, 288 páginas, R\$ 79,90)



COMO AGENTES PÚBLICOS SE DESVIAM E O IMPACTO NO DIREITO DAS CRIANÇAS

Carlos André

A obra reúne casos reais e relatos detalhados de como influências externas, falhas estruturais e práticas corruptas afetam as decisões judiciais e a segurança de meninos e meninas.

(Clube de Autores, 186 páginas, R\$ 48,76)

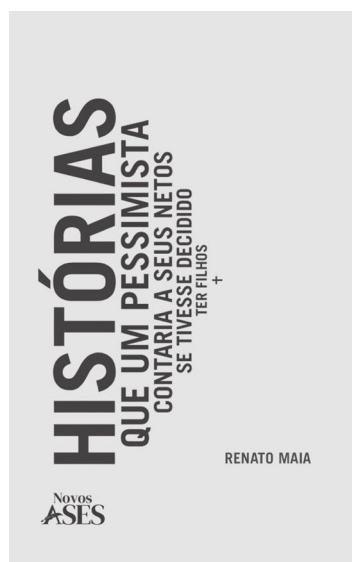


BLU, COMO A COR AZUL

Marie-France Leger

O romance aborda o impacto da autossabotagem nas relações amorosas e a importância de saber gerenciar as emoções e de se permitir escolher a si em vez do outro.

(Editora Mood, 352 páginas, R\$ 58,76)



HISTÓRIAS QUE UM PESSIMISTA CONTARIA A SEUS NETOS SE TIVESSE DECIDIDO TER FILHOS

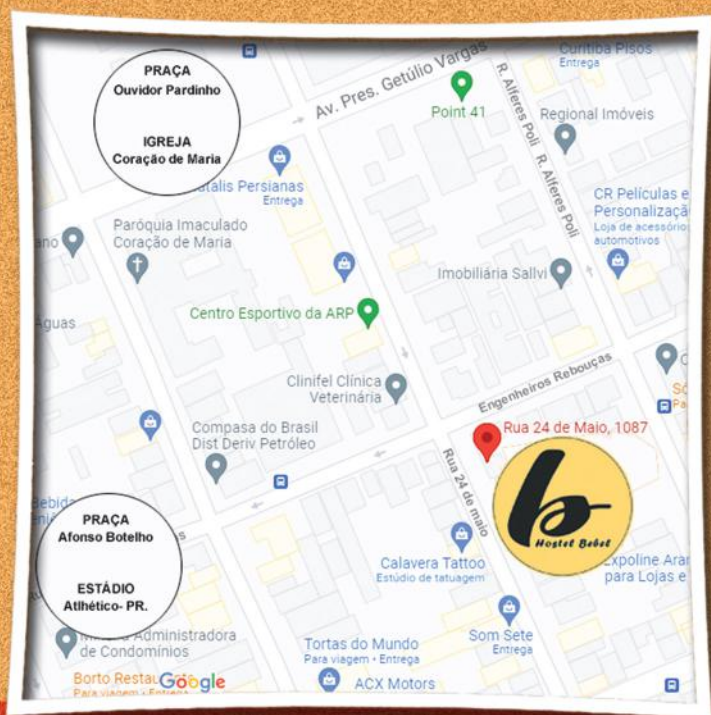
Renato Maia

A obra evoca o sentimento dos típicos dramas gregos por meio de pessoas comuns. Traz uma perspectiva acerca da vida que une tristeza ao humor e a existência na contemporaneidade.

(Editora Ases da Literatura, 202 páginas, R\$ 74,90)



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**

