

# OPINIÃO

## CURITIBA

Distribuição Gratuita nos bairros da Região Sul

### O JORNAL QUE FALA POR VOCÊ

Ano XVI  
Edição nº 189  
outubro de 2024

#### NEGÓCIOS

Especialista explica como podem ser resolvidos os conflitos em empresas familiares

Página 7



Gabriel Rosa

O Ganhando o Mundo vai enviar 1,2 mil alunos da rede pública estadual, em 2025, para estudarem no Canadá, Austrália, Nova Zelândia, Reino Unido e Irlanda

Página 3



pixabay

O câncer de mama é a neoplasia mais comum em cadelas e a terceira mais frequente em gatas, representando um grave problema de saúde animal

Página 6

#### SAÚDE MENTAL

Terapia comportamental auxilia a controlar emoções no caso do transtorno borderline

Página 9

## Sanepar ocupa a primeira colocação no Ranking 500 Maiores do Sul em serviços públicos



André Chaves Aguiar/Sanepar

A Companhia de Saneamento do Paraná tem equilibrado resultados financeiros profícuos, pujante capacidade de investimento e entrega de serviços cada vez mais qualificados para a população do Estado

Páginas 4

#### EDUCAÇÃO

Brincadeiras contribuem no desenvolvimento de habilidades e no aprendizado infantil

Página 10

#### ORIENTAÇÕES

Nutricionista indica as melhores escolhas alimentares para consumo das crianças

Página 11

#### TURISMO

Portal Saúde do Viajante traz informações atualizadas sobre saúde, segurança e ecoturismo seguro

Página 15

## ARTIGO

# Como combater o etarismo no mercado de trabalho

Finalmente, e felizmente, a sociedade cada vez se abre mais para discutir o preconceito mais universal dentre todos os outros: o etarismo, ou seja, a discriminação contra a idade. Diferente do que muitos pensam, o etarismo não é a intolerância apenas contra a pessoa idosa. Jovens também são vítimas dele, ou vocês nunca ouviram a frase "Ele é muito jovem para esse cargo"? Agora, sem dúvida, a principal vítima é a pessoa idosa, até porque nossa sociedade celebra o que é novo e despreza o que é velho. Mas como combater esse preconceito? Sempre digo que a luta começa dentro da gente.

Uma das formas mais cruéis desse preconceito é o autoetarismo. A sociedade tanto renega, desvaloriza e diminui a pessoa idosa que acaba-

mos nos convencendo que "nossa época já passou". Acabamos sendo preconceituosos com nós mesmos. Uma atitude autolimitante que nos tira a oportunidade de continuar procurando colocação no mercado de trabalho e, muito provavelmente, novos relacionamentos. Sem sermos produtivos - apesar de muitas vezes termos saúde para isso -, e sem dar espaço para novas relações, o que sobra é um possível estado de solidão e improdutividade. Talvez por isso exista uma verdadeira epidemia de depressão envolvendo a pessoa idosa.

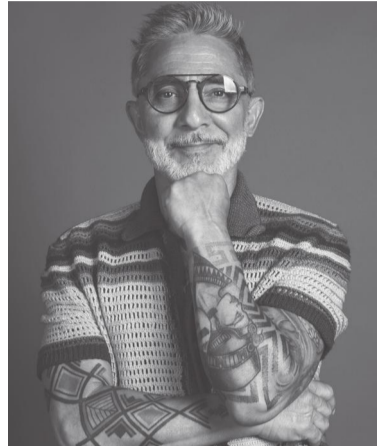
Então a primeira frente de batalha contra esse preconceito está dentro de cada um. Isso não quer dizer que, uma vez ganhando autoestima contra o etarismo, as próximas batalhas serão fáceis. Não serão,

mas iremos fortalecidos para elas. E que batalhas serão essas? Creio que uma das principais seja o mercado de trabalho. Estamos vivendo cada vez mais e melhor e isso quer dizer que teremos pela frente, a partir dos 60 anos, pelo menos mais 20 a 30 anos com capacidade de produzir. Para que o mundo profissional perceba na pessoa que já chegou à velhice essa capacidade produtiva ainda presente, ela deve estar preparada para o desafio de continuar produzindo.

O primeiro passo é acreditar que a experiência acumulada ao longo da carreira é muito importante e valorosa para que novas portas se abram no mercado de trabalho. Dito isso, é trabalhar com afinco para construir novas habilidades que o atual mercado de trabalho exige, como se abrir para

o aprendizado de novas habilidades (já pensou em aprender uma nova língua?), fazer uma atualização e adaptação para o mercado digital a ponto de demonstrar sua familiaridade com algumas das mais diversas ferramentas (como Inteligência Artificial). E assim passar a mensagem que você, pessoa 60+, tem a capacidade de se adaptar a um novo ambiente corporativo.

Nenhuma sociedade, mesmo com toda força do preconceito, irá conseguir, invisibilizar uma pessoa idosa caso ela consiga vencer o preconceito contra a idade primeiramente dentro de si. Vencendo essa batalha e se preparando para o que virá, a pessoa idosa terá armas suficientes para enfrentar o mais universal de todos os preconceitos que é o etarismo.



Por Ney Messias Jr., especialista em gerontologia, professor de Educação Física, autor do livro *De volta ao começo: uma jornada pelo envelhecimento (Latitude)* e instrutor de Mindfulness

## VIDA EM CONDOMÍNIO

# Saiba quem pode ter acesso ao balancete do condomínio

O balancete do condomínio é um relatório financeiro que apresenta, de forma resumida e organizada, todas as receitas e despesas em um determinado período, geralmente mensal.

Tais relatórios mensais são essenciais para uma gestão financeira eficiente.

Isso devido a apresentar uma visão clara e detalhada da saúde financeira, permitindo que sejam tomadas decisões mais condizentes com a real situação do condomínio.

O balancete inclui diversas informações importantes.

Primeiramente, especifica todas as receitas do condomínio como, por exemplo, a arrecadação das taxas condominiais, receitas provenientes de alugueis de espaços comuns, multas aplicadas a condôminos, entre outras fontes de renda.

A seguir, particulariza todas as despesas como pagamento

de funcionários, contas de água, luz, gás, manutenções, reformas e outros gastos necessários para o bom funcionamento do condomínio.

Acessando os Balancetes do Condomínio

A importância de um balancete condominial vai além do simples controle financeiro.

Tal porque proporciona transparência para os condôminos, que podem verificar como os recursos estão sendo utilizados.

A transparência financeira é crucial para manter a confiança dos condôminos na gestão do condomínio.

Além disso, o balancete facilita a prestação de contas do síndico nas assembleias, permitindo que todos os condôminos verifiquem e aprovem (ou não) a gestão financeira.

O acesso ao balancete do condomínio é um direito de todos os condôminos.

Esse direito é garantido pela legislação, a qual assegura que todos os condôminos tenham acesso às informações financeiras do condomínio.

Importante salientar que, ao tratar de documentação condominial, o direito ao acesso não inclui apenas os balancetes, mas todos os demais documentos do condomínio, como por exemplo, contratos com prestadores de serviços.

É responsabilidade do síndico garantir que esses documentos estejam disponíveis para consulta.

Na prática, o balancete é apresentado nas assembleias gerais, quando os condôminos têm a oportunidade de questionar e discutir os dados apresentados.

Mas nada impede de serem acessados em qualquer outra situação.

Atualmente, muitos condomínios disponibilizam esses do-

mentos em plataformas online.

Isto é, acessíveis por meio de login e senha, proporcionando ainda mais facilidade e transparência para os condôminos.

A transparência na gestão financeira do condomínio é vital a fim de evitar desconfianças e possíveis conflitos entre os condôminos e o síndico.

Condôminos bem-informados tendem a confiar mais na gestão e a participar ativamente das decisões do condomínio.

Além disso, o acesso regular aos balancetes permite aos condôminos acompanharem de perto a situação financeira e ajudar a identificar possíveis problemas ou irregularidades.

Simone Gonçalves - Advogada Especialista em Direito Imobiliário e Condominial. Blog <http://simonegoncalves.com.br> e Instagram @simonegoncalves.com.br



Envie sua dúvida para

[condocastbrasil@gmail.com](mailto:condocastbrasil@gmail.com)

Episódios disponíveis no



## Expediente



Redação e Administração  
Rua 24 de maio, 1087 Rebouças  
CuritibaPR Cep: 80230-080  
Fone / Fax (41) 3333-8017  
[opiniaocuritiba@gmail.com](mailto: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.

## GANHANDO O MUNDO

# Programa de intercâmbio enviará 1,2 mil alunos para Canadá, Austrália, Nova Zelândia e Irlanda



O governador anunciou os destinos de intercâmbio dos alunos da rede estadual de ensino do Paraná que vão participar do Ganhando o Mundo em 2025

O governador Carlos Massa Ratinho Junior anunciou os destinos de intercâmbio dos alunos da rede estadual de ensino do Paraná que vão participar do Ganhando o Mundo em 2025. Esta será a maior edição da história do programa, com 1,2 mil intercambistas viajando para cinco países.

O Ganhando o Mundo dá a oportunidade para que alunos da rede pública estudem um semestre letivo fora do país com as despesas pagas, aprendendo uma nova língua e conhecendo uma nova cultura. Em 2025, serão enviados 500 alunos para o Canadá, 200 para a Austrália, 200 para a Nova Zelândia, 150 para o Reino Unido e 150 para a

Irlanda - este último país o novo destino do programa.

O objetivo do programa é de que os alunos intercambistas dividam suas experiências com os colegas ao voltarem para o dia a dia nas escolas de origem. Assim, o conhecimento adquirido por cada estudante é compartilhado com toda a escola.

O programa abrange todo o Estado, com pelo menos um estudante de cada um dos 399 municípios do Paraná, além de mais de 100 alunos beneficiários do Bolsa Família.

As despesas são todas custeadas pela Secretaria de Educação, incluindo passagens, alimentação, hospedagem, materiais

didáticos, seguros, vacinas e emissão de vistos e documentos. Os alunos também recebem um auxílio de R\$ 800 mensais no período do intercâmbio.

Criado em 2019 pelo Governo do Estado e desenvolvido pela Secretaria da Educação como uma iniciativa de intercâmbio estudantil, o Ganhando o Mundo já levou 1.240 estudantes da rede estadual de ensino para países da América do Norte, Europa e Oceania. O programa também já enviou professores e diretores para períodos de imersão cultural e acadêmica em outros países.

Alguns destes alunos inspiraram os estudantes selecionados nesta chamada do programa. É o caso de Maria Clara Marquardt, do Colégio Orione, em Curitiba. Ela se interessou pelo intercâmbio após uma colega participar do programa e dividir com ela as experiências culturais e acadêmicas que vivenciou em outro país. “Desde então venho sonhando em ter essa oportunidade. Vou conseguir realizar este sonho e viajar para o Canadá. Espero, com isso, inspirar outros colegas também”, disse.

## EXEMPLO

# Colégio estadual é exemplo da educação científica

Os alunos da rede estadual de ensino do Paraná vivenciam diariamente a integração efetiva entre teoria e prática na rotina escolar quando o assunto é o componente curricular de Ciências, que abrange o ensino de Biologia, Física e Química. O enfoque técnico na área vai além da sala de aula, permitindo que os estudantes apliquem conceitos científicos em situações reais. Assim, eles desenvolvem habilidades fundamentais como o pensamento crítico, a experimentação e a resolução de problemas.

Neste contexto, iniciativas individuais, promovidas pelas escolas da rede estadual, desempenham papel fundamental, criando ambientes que incentivam a pesquisa e reforçando a importância das ciências como ferramenta para o desenvolvimento intelectual e social dos estudantes.

Essa é a proposta do programa Little Scientist, desenvolvido no Colégio Estadual Euzébio da Mota, em Curitiba. Lançado neste ano, o projeto destaca o talento, a criatividade e o domínio técnico dos alunos do Ensino Médio em áreas como experimentação, pesquisa científica e solução de questões ambientais. Esses ganhos se dão por meio da realização de projetos com potencial para gerar impacto positivo na sociedade. Participam da iniciativa 30 estudantes que já realizaram cerca de 12 projetos.

Desenvolvido pelas alunas Allana da Silva, 17 anos, e Katlyn

Costa, 16 anos, ambas no 3º ano do ensino médio, o trabalho consiste na criação de um minifoguete, de baixo custo, para reflorestamento de áreas degradadas e de difícil acesso. O foguete pode alcançar mais de 100 metros de altura e sua produção é de baixíssimo custo, entre R\$ 50 e R\$ 100.

Outro projeto audacioso foi desenvolvido pelas alunas Bianca Barbosa e Rafaela Rodrigues, ambas de 16 anos. Trata-se de uma ‘escape room’ (sala de fuga), na qual – para escaparem – os participantes precisam resolver enigmas e responder corretamente a questões relativas à ordem dos ofídios (cobras e serpentes). A atividade acontece numa sala de aula fechada, com equipes de quatro alunos que devem decifrar as pistas e os enigmas que envolvem os ofídios. O objetivo é chegar em um baú que permite a saída dos jogadores da sala. O enredo da aventura foi criado cuidadosamente.

Também ganhou destaque em 2024 o estudo do continente Antártico e os impactos ambientais do seu derretimento. Desenvolvido pelas alunas Larissa Barbosa e Sarah Carvalho, tem o objetivo de ampliar conhecimento científico sobre as mudanças climáticas em uma das regiões mais vulneráveis do planeta e também despertar a consciência coletiva, entre os estudantes, sobre a urgência de proteger o equilíbrio ambiental global.



Os alunos vivenciam diariamente a integração efetiva entre teoria e prática na rotina escolar

**NCACOMUNICAÇÃO**  
Novo Conceito Assessoria em Comunicação

(41) 3333-8017

Soluções em Marketing e Assessoria de Imprensa ::

## 500 MAIORES DO SUL

# Sanepar é campeã no setor de serviços públicos do Paraná no ranking da Revista Amanhã

A Companhia de Saneamento do Paraná (Sanepar) é a líder setorial em serviços públicos e a oitava empresa entre as maiores do Paraná em VPG (Valor Ponderado de Grandeza), de acordo com o ranking do Grupo Amanhã, que classifica as maiores empresas do Sul do país. A Companhia recebeu a premiação feita pelo Grupo Amanhã e pela PwC Brasil, responsável pela publicação "Ranking 500 Maiores do Sul."

O ranking reflete a dinâmica da economia regional e coloca a Sanepar com destaque no principal critério de classificação que é o VPG, calculado a partir de três grandes números de um balanço: patrimônio (com peso de 50%), receita (40%) e lucro líquido (10%). Esse índice reflete de forma equilibrada o tamanho e o desempenho das empresas.

De acordo com o Diretor de Inovação e Novos Negócios da Sanepar, Anatalicio Ridsen Junior, que representou

o diretor-presidente, Wilson Bley, no evento de premiação, a empresa tem um crescimento alicerçado em um alto grau de governança e busca constante de processos inovadores para alcançar a universalização do saneamento em bases sustentáveis. "Além de um planejamento constante com metas bem definidas, a Sanepar adota as melhores práticas de mercado e a inovação para a sustentabilidade na condução de seus negócios. Assim, a Companhia tem gerado valor para as partes interessadas, equilibrando resultados financeiros profícuos, pujante capacidade de investimento e entrega de serviços cada vez mais qualificados para a sociedade", diz.

A Sanepar atende 345 municípios no Paraná e um em Santa Catarina, e conta com um índice de atendimento com água tratada é de 100% e a cobertura com coleta de esgoto é de 80,75% da população urbana na área

de concessão, tratando todo o esgoto coletado. Até 2028, a Companhia investirá cerca de R\$ 11,2 bilhões. Um exemplo de inovação em gestão é a parceria público-privada firmada neste ano para as microrregiões Centro-Leste e Oeste que vai ampliar os serviços de coleta e tratamento de esgoto para mais de 900 mil pessoas, em 112 municípios.

#### Premiação

Em sua 34ª edição, a cerimônia de premiação das cem maiores empresas do Paraná que estão no ranking 500 Maiores do Sul foi realizada na sede da Federação das Indústrias do Paraná (Fiep). Além do Diretor Anatalicio Ridsen Junior, participou da cerimônia o Especialista em Pesquisa e Inovação, Gustavo Possetti.

De acordo com o Publisher do Grupo Amanhã, Jorge Polydoro, a parceria exitosa entre o Grupo Amanhã e a PwC Brasil revela um acompa-



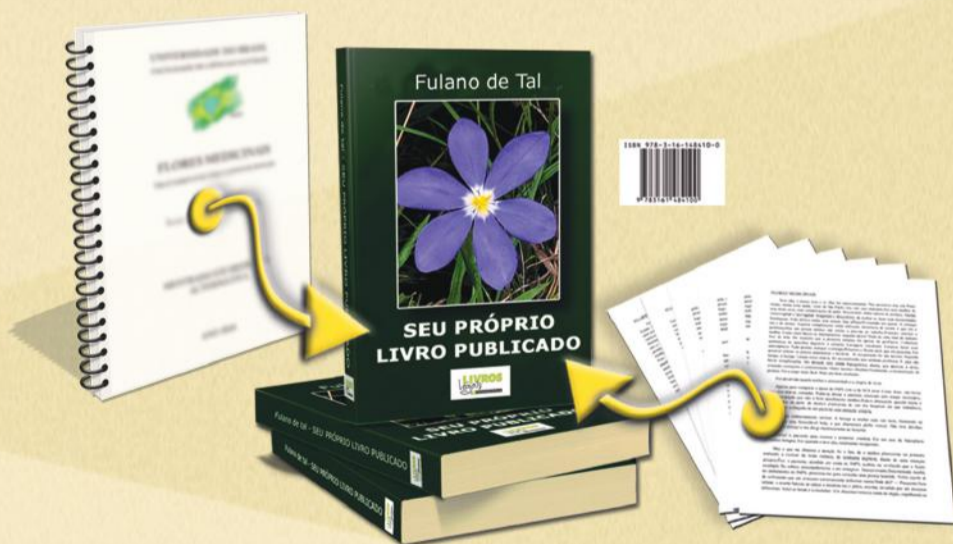
O ranking reflete a dinâmica da economia regional e coloca a Sanepar com destaque no principal critério de classificação que é o Valor Ponderado de Grandeza

mento histórico dos movimentos de diversos setores econômicos do Sul, assim como de cada um dos Estados da região. "Também temos conseguido mostrar o avanço do grau de competitividade das empresas sediadas na região Sul do país", afirmou.

"Em nossa análise dos balanços de empresas para a elaboração do ranking das 500

Maiores do Sul, pudemos perceber que o ano de 2023 foi desafiador. Em contrapartida, também foi possível notar que as companhias que estruturaram suas práticas de ESG, englobando governança, sustentabilidade, social e diversidade, destacaram-se e obtiveram resultados bastante positivos", salienta Carlos Peres, sócio da PwC Brasil e líder da região Sul.

## 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.

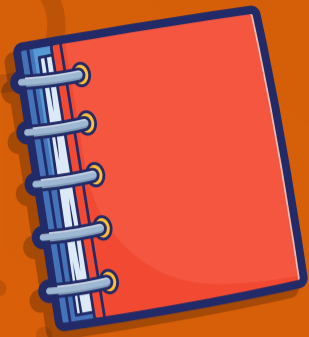
Acesse nosso site e entre em contato

[www.livroslegais.com.br](http://www.livroslegais.com.br)

selo editorial

**LIVROS**  
legais

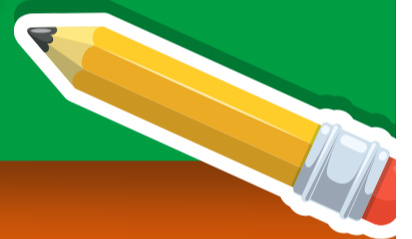
NCA Comunicação e Editora Ltda.



Ano letivo de 2025

# CADASTRAMENTO ESCOLAR

*Pré e 1º Ano*



do Ensino Fundamental  
da Rede Municipal de Curitiba.

DE 01/10 ATÉ 01/11/2024

Cadastros somente pelo site  
[cadastramento-escolar.curitiba.pr.gov.br](http://cadastramento-escolar.curitiba.pr.gov.br)



Saiba mais:



## CÂNCER DE MAMA

# Diagnóstico precoce aumenta chances de sucesso no tratamento

O câncer de mama é a neoplasia mais comum em cadelas e a terceira mais frequente em gatas, representando um grave problema de saúde animal. Os principais fatores que contribuem para o desenvolvimento de tumores mamários em fêmeas são de origem hormonal, especialmente em animais não castrados. O uso de anticoncepcionais injetáveis, frequentemente escolhido para evitar crias, também aumenta significativamente o risco de neoplasias.

Segundo Marina Tiba, médica-veterinária, embora a maioria dos casos ocorra em fêmeas com mais de sete anos, animais de todas as idades podem ser afetados e, em raras ocasiões, até machos podem desenvolver a doença. A gravidade do cân-

cer de mama está, em grande parte, no fato de que, quando diagnosticado tardiamente, o tratamento é mais complexo e as chances de cura diminuem. Assim como em outros tipos de câncer, diagnósticos precoces aumentam significativamente as chances de sucesso no tratamento.

Os tutores devem ficar atentos a sinais como inchaço no tecido mamário, secreções, dor, vermelhidão e sensibilidade na região. "Se algo incomum for detectado, é essencial buscar atendimento veterinário imediatamente para que o animal seja submetido a exames detalhados que confirmarão se o nódulo é maligno ou benigno", orienta Marina.

Um diagnóstico mais detalhado sobre o nódulo é fun-

damental para determinar o tratamento. "Quanto mais cedo o animal for diagnosticado e tratado, maiores serão as chances de cura. A prevenção, no entanto, é a chave no combate à doença", enfatiza Marina.

A castração é a forma mais eficaz de prevenção. Contudo, Marina destaca que a castração não substitui a necessidade de exames regulares e visitas frequentes ao médico-veterinário.

A prevenção, aliada ao acompanhamento veterinário regular, é fundamental para proteger a saúde dos pets, assegurando que eles vivam de forma saudável e com qualidade. Cuidar de forma preventiva é uma demonstração de carinho e responsabilidade, promovendo bem-estar e longevidade a esses companheiros tão queridos.



O câncer de mama é a neoplasia mais comum em cadelas e a terceira mais frequente em gatas

## SAÚDE DE PETS

# Uso de canabidiol para animais de estimação tem demanda crescente

O uso de canabidiol (CBD) para pets está ganhando destaque no Brasil, com a regulamentação e a demanda crescendo rapidamente. O CBD, derivado da cannabis, é conhecido por suas propriedades terapêuticas. Embora o uso recreativo ainda seja um tabu, sua aplicação medicinal, inclusive para pets, está em alta. Produtos como óleos, pomadas e rações enriquecidas com CBD já são usados em outros países e estão começando a chegar ao Brasil.

Apesar do crescente interesse, a prescrição de produtos à base de cannabis para pets no Brasil ainda enfrenta desafios. Não há uma regulamentação clara, o que deixa veterinários e tutores em uma posição complicada. "A prescrição veterinária no Brasil, ela não é proibida, mas ela não é regulamentada", explica o veterinário Fábio Mercante. Isso significa que, embora recomendada, a prescrição ainda carece de uma base legal, dificultando o acesso seguro aos produtos.

O processo de compra, porém, é simples. "O trâmite é muito simples, não tem burocracia: vem com uma receita e o relatório médico do veterinário, e vai conseguir comprar em alguma associação que tenha autorização para cultivo



Apesar do crescente interesse, a prescrição de produtos à base de cannabis para pets no Brasil ainda enfrenta desafios e produção, como a ABRACE, Apepi e entre outros ou até mesmo a Associação Brasileira de Petcannabis", explica Fábio. No entanto, a importação direta por veterinários ainda não é permitida.

Mesmo sem regulamentação, o mercado de CBD para pets no Brasil está crescendo. A busca por tratamentos alternativos tem levado mais tutores a procurar produtos de cannabis para seus animais. "Se o mercado fosse regulamentado, com certeza milhares de pacientes iriam se beneficiar pelo acesso fácil", diz Fábio, que também aponta a falta de informação como o maior obstáculo.



**petclin**<sup>®</sup>  
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

## FASE DA VIDA

# Psicoterapia na infância e adolescência

O que deveria ser uma fase leve e cheia de descobertas, a adolescência, muitas vezes é marcada por dificuldades que podem impactar de maneira negativa o futuro desses jovens. Questões como bullying, problemas familiares, dificuldade de socialização, o uso excessivo de dispositivos eletrônicos e redes sociais, e a falta de entendimento e perspectiva de futuro geram sofrimento, afetando profundamente o desenvolvimento e o bem-estar.

"O desempenho acadêmico, por exemplo, é uma das áreas mais afetadas. Crianças e adolescentes muitas vezes não compreendem a importância da dedicação, comprometimento e foco nos estudos. Esse trio de qualidades é fundamental não apenas para o rendimento escolar, mas também para o sucesso profissional e pessoal na vida adulta", comenta a psicoterapeuta Luti Christóforo. A psicoterapia ajuda a criar essa consciência, oferecendo

ferramentas para que os jovens possam se engajar com mais clareza e propósito em seus estudos, ressignificando sua relação com o aprendizado e, por consequência, com suas aspirações futuras.

Outro fator preocupante é o impacto das redes sociais e do excesso de tecnologia, que muitas vezes funcionam como uma fuga da realidade. Esse abuso pode aumentar a dificuldade de socialização e o isolamento, tornando-se um obstáculo para o desenvolvimento emocional saudável. A psicoterapia oferece um espaço seguro onde crianças e adolescentes podem explorar essas questões, entendendo melhor seus sentimentos e aprendendo a equilibrar suas interações no mundo virtual e real.

Além disso, situações de bullying, problemas familiares e a falta de diálogo são motivos frequentes de sofrimento para os jovens. Em muitas famílias, não falta apenas o carinho

físico, mas também o diálogo honesto e motivacional, tanto entre os pais como entre pais e filhos. "A verbalização dos sentimentos é essencial, e o óbvio sempre precisa ser dito: dizer que ama, que se orgulha dos filhos, ou expressar qualquer outra emoção construtiva é crucial para fortalecer o vínculo familiar", afirma Luti Christóforo. Da mesma forma, explicar de maneira tranquila e honesta a importância do respeito à hierarquia e das regras familiares trará impactos extremamente positivos para o futuro desses jovens, ajudando-os a desenvolver respeito, empatia e senso de responsabilidade.

"Vale destacar que a psicoterapia pode começar já na primeira infância, com psicólogos especializados em crianças pequenas, e segue sendo valiosa ao longo do desenvolvimento. No meu caso, atendo crianças a partir dos 10 anos, fase em que esses jovens já conseguem articular melhor suas dificuldades e sentimentos, o que permite um trabalho mais profundo junto ao psicólogo no fortalecimento de sua identidade e na construção de recursos emocionais que serão fundamentais ao longo de sua vida", pontua Luti Christóforo.

É sempre importante lembrar que a psicoterapia pode ser um presente valioso, ajudando as crianças e adolescentes a lidarem com seus desafios, fortalecerem suas personalidades e desenvolverem as competências emocionais necessárias para o sucesso futuro, tanto nos estudos quanto na vida pessoal e profissional.



Luti Christóforo afirma que crianças e adolescentes, muitas vezes, não compreendem a importância da dedicação aos estudos

## NEGÓCIOS

# Especialista fala sobre conflitos em empresas familiares

Tudo começa com discussões frequentes em reuniões, depois, começam a ser tomadas decisões de negócios com base nas emoções, levando em conta favoritismos ou ressentimentos. Por fim, se criam grupos e alianças, baseados em disputas pessoais. Esses são os sinais de que as questões familiares podem estar interferindo na gestão da empresa. O cenário não é raro e pode levar ao fracasso da instituição, no entanto, tem solução. Para evitar que conflitos pessoais entre os membros da família impactem a operação de uma empresa, é essencial adotar estratégias que promovam uma gestão transparente e profissional.

Estabelecer regras e processos formais de governança é um grande passo para empresas familiares. Isso pode ser feito por meio de acordos e com a criação de um conselho de administração. Por meio deles são definidos os papéis e responsabilidades de cada membro, além de critérios objetivos para tomada de decisões. "Esses acordos devem ser revisados e respeitados especialmente em momentos de tensão ou divergências. É importante que decisões críticas sejam baseadas em dados e objetivos do negócio, e não em sentimentos pessoais", avalia a especialista Bianca Aichinger.

A comunicação também tem um papel fundamental na prevenção de conflitos. "Ela deve ser transparente e regular. A

sugestão é criar espaços onde os membros da família possam discutir questões de forma estruturada e com respeito, longe das emoções do dia a dia. Além disso, é recomendável que os familiares sejam incentivados a desenvolver habilidades de gestão de negócios e de resolução de conflitos para que possam lidar de maneira construtiva com as tensões que surgirem", avalia a especialista.

Outro ponto é considerar a contratação de profissionais externos, que não façam parte da família, que podem trazer objetividade e neutralidade para o processo de tomada de decisões e ajudar a evitar que os conflitos pessoais interfiram no andamento da empresa. "No entanto, para que esta estratégia funcione, é essencial que os membros da família abram espaço para estes profissionais de mercado de forma alinhada e intencional", alerta Bianca.



Bianca Aichinger orienta como separar o pessoal do profissional em empresas familiares



**Casa do Produtor**  
PET SHOP

**NOVA LOJA!**  
Av. Ver. Toaldo Túlio, 4110



## OPINIÃO SOCIAL

BY BEBEL RITZMANN

bebelpintandobordando@gmail.com

### Troféu Open Corps 2024

Finalista dentre as dez corporações que mais inovam com startups no país na categoria Saneamento, Gestão de Resíduos e Infraestrutura, a Sanepar foi destaque e recebeu o troféu Top Open Corps 2024. O prêmio reconhece as startups e corporações que mais praticam inovação aberta no país, a partir dos dados gerados pelo próprio mercado.



Representantes da Sanepar na entrega do Prêmio Top Open Corps Startups 2024

### Saúde filantrópica

O Hospital Angelina Caron conquistou o Prêmio Excelência da Saúde de 2024. Somente nos últimos 12 meses, as doações recebidas possibilitaram a realização de 32.668 sessões de hemodiálise, 180 transplantes, 17.767 procedimentos cirúrgicos, 13.619 internamentos nas UTIs e mais de 52 mil atendimentos no pronto-socorro.



Equipe do Hospital Angelina Caron comemora a saúde filantrópica da instituição

### Empossados 32 magistrados

Em cerimônia no auditório Pleno, 32 novos juízes substitutos tomaram posse no Tribunal de Justiça do Estado do Paraná (TJPR). Os magistrados vão atuar em seções judiciárias da Região Metropolitana de Curitiba, do Litoral e do interior do estado. Os novos ocupantes do cargo da magistratura estadual foram aprovados em um concurso que contou com 8.125 inscritos.



Os magistrados empossados em solenidade no Pleno do Tribunal de Justiça do Paraná

### Nariz Solidário

Desde 2014, a Associação Nariz Solidário tem a missão de transformar relações e pessoas por meio da palhaçaria. Até o momento, já atendeu 19 mil pessoas em 150 ações realizadas. A meta é impactar mais de 20 mil pessoas ao longo de 700 horas de atuação ao longo do projeto.



A Nariz Solidário tem sido amplamente reconhecida por suas práticas de gestão de voluntários e impacto social

### Posse no Consulado Honorário da Bélgica

A produtora cultural, empresária e jornalista curitibana Lucia Casillo Malucelli é a nova Cônsul Honorária da Bélgica para o Paraná. Ela tem intensa atuação cultural coordenando, no Solar do Rosário, eventos culturais, exposições de arte e edições de livros. Já organizou mais de 40 projetos culturais dos mais diversos.



Lucia Casillo Malucelli, a nova Cônsul Honorária da Bélgica para o Paraná



## BORDERLINE

# Terapia comportamental ajuda a controlar emoções

O transtorno de personalidade borderline (TPB), caracterizado pela instabilidade emocional, é uma condição de saúde mental que pode causar grande sofrimento, tanto para a pessoa afetada quanto para suas relações interpessoais. Segundo o psiquiatra Lucas Benevides, professor de medicina, o diagnóstico correto permite que a abordagem terapêutica ajude o paciente, assim como sua família.

O transtorno de personalidade borderline causa dificuldade nos relacionamentos e problemas de identidade, variando a cada indivíduo. As pessoas não nascem com a condição, que pode se desenvolver devido a experiências difíceis na infância. "Geralmente, o borderline está ligado a traumas na infância, como abusos ou negligência, e pode haver predisposição genética. Quem tem TPB costuma ter relacionamentos turbulentos, uma visão confusa ou negativa de si mesmo e mudar frequentemente de opinião sobre quem é e sobre os outros."

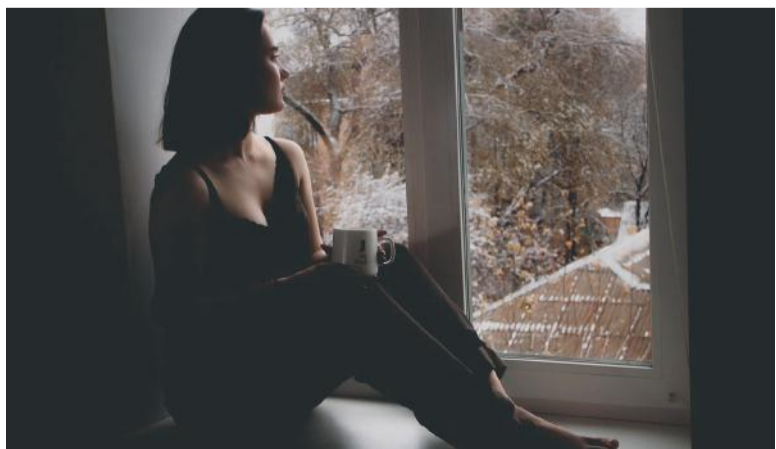
Segundo Lucas Benevides, o diagnóstico envolve identificar padrões de comportamento, como medo de abandono, instabilidade emocional e impulsividade, presentes desde a juventude. Ele considera a terapia como o principal tratamento, especialmente a Terapia Comportamental Dialética (DBT), que ajuda a controlar emoções e melhorar os relacionamentos, abordando as causas mais

profundas do transtorno.

Os medicamentos podem ajudar com sintomas específicos, conforme detalha o especialista, mas a terapia é o que traz mudanças duradouras. "Ao buscar um terapeuta, é importante que seja um profissional experiente, pois há risco de o paciente manipular o mesmo". A partir do diagnóstico de Borderline, o docente afirma que as mulheres podem manifestar mais sintomas de depressão e autolesão, enquanto homens tendem a ter comportamentos mais agressivos ou uso de substâncias, mas ambos sofrem com instabilidade emocional.

Benevides destaca a importância do apoio emocional e da compreensão para a recuperação dos pacientes. "Ter uma rede de apoio formada por amigos e familiares que entendam o transtorno é fundamental para ajudar no tratamento", afirma o psiquiatra. Segundo ele, muitos pacientes melhoram significativamente e podem levar uma vida mais estável após o diagnóstico e o início do tratamento.

Para auxiliar no controle das emoções durante uma crise, dentro e fora de tratamento, Benevides sugere o uso de técnicas como mindfulness, respiração profunda e a busca por uma pessoa de confiança para conversar. "É importante se atualizar sobre as novidades no tratamento para proporcionar uma vida melhor aos pacientes", completa.



Médico destaca a importância do apoio emocional e da compreensão para a recuperação dos pacientes a importância do apoio emocional e da compreensão para a recuperação dos pacientes

## ESTUDO

# Estresse crônico aumenta risco de desenvolvimento de Alzheimer



A identificação precoce do Alzheimer é crucial para melhorar a qualidade de vida dos pacientes

Um estudo recente publicado na revista científica *Alzheimer's Research & Therapy* identificou uma possível relação entre a Doença de Alzheimer (DA) e condições como estresse crônico e depressão. De acordo com o neurologista Roger Reis, a descoberta reforça a importância de um cuidado integrado com a saúde mental e física para a prevenção da doença.

O Alzheimer, uma doença neurodegenerativa que leva à perda progressiva de neurônios em áreas do cérebro responsáveis por funções cognitivas como memória e linguagem, é a forma mais comum de demência no Brasil, afetando cerca de 1,2 milhão de pessoas. Estima-se que 100 mil novos casos da doença sejam diagnosticados a cada ano no país, segundo o Ministério da Saúde.

"O risco de desenvolver Alzheimer é significativamente maior em pacientes que sofrem de estresse crônico ou depressão, o que destaca a necessidade de um foco maior em estratégias de prevenção. Pre-

cisamos agir agora para reduzir esses números alarmantes, especialmente considerando o envelhecimento da população", afirma o médico.

Segundo o estudo, o risco de desenvolver Alzheimer dobra em indivíduos com estresse crônico ou depressão, especialmente em adultos de 18 a 65 anos, que apresentam maior probabilidade de comprometimento cognitivo à medida que envelhecem.

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) indicam que cerca de 11,7 milhões de brasileiros, ou 5,8% da população, sofrem de depressão, reforçando a relevância desses fatores de risco.

Conforme esclarece o neurologista, embora a doença, geralmente, se manifeste após os 65 anos, menos de 5% dos casos são considerados de início precoce. Além do envelhecimento, fatores como predisposição genética, histórico familiar e condições como baixa escolaridade, doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes, depressão e estilo de vida sedentário são

contribuintes conhecidos para o desenvolvimento do Alzheimer.

O médico enfatiza que a identificação precoce do Alzheimer é crucial para melhorar a qualidade de vida dos pacientes. "Os primeiros sinais podem ser sutis, como esquecimentos frequentes, desorientação e alterações no humor. É fundamental procurar um especialista assim que esses sintomas forem observados", recomenda.

Recentemente, o tratamento do Alzheimer tem avançado com o uso de anticorpos monoclonais, como aducanumabe, donanemab e lecanemab, que mostraram potencial para retardar a progressão da doença. "Essas terapias inovadoras oferecem uma nova esperança para os pacientes, permitindo que o avanço da doença seja controlado de forma mais eficaz", acrescenta o neurologista.

"Com cuidados preventivos adequados e um diagnóstico precoce, muitos pacientes podem conviver com Alzheimer por anos, mantendo uma boa qualidade de vida", conclui o especialista.

## JOGO RÁPIDO

Por Zé Domingos

### Contrário a segundo turno e favorável a eleições gerais

Mostrei ao longo dos anos em inúmeros comentários por rádio, televisão, jornais, revistas, palestras e conversas ser favorável a eleições de Presidente da República a Vereadores. Sou defensor intransigente das chamadas eleições gerais. E de eleição em eleição que o pleito para todas as funções eletivas de quatro em quatro anos traria vantagens como concentração de despesas e em consequência economia.

As eleições dispendem recursos elevados, recursos estes que poderiam ser aplicados em atendimento as necessidades populares. De uns anos para cá criaram o desavergonhado Fundo Partidário tornando o processo ainda mais caro. As eleições gerais dariam aos senadores o mesmo número de anos de mandato dos demais cargos.

Senadores se elegem e ficam lá oito anos, alguns se fazer absolutamente nada por seu estado. Também ser aplicar a regra de que o político só poderia pleitear uma reeleição para esta ou aquela função. Caso quisesse seguir teria que ser candidato a outro cargo. Assim ocorreria a tal necessária renovação de valores.

O segundo turno serve apenas para achincalhes entre os adversários envolvendo os divulgadores e chamados cabos eleitorais. É o que está se verificando em Curitiba onde as redes sociais estão poluídas de acusações aos candidatos. Daí as citações desairosas são dadas como Fake News e o eleitor fica no meio deste "fogo cruzado". Acreditar em quem?

O que é certo, o que é errado? E quanto custa para nossos bolsos um segundo turno? Dinheiro, muito dinheiro. Dinheiro que poderia ser aplicado em saúde, educação, saneamento e obras tão necessárias que vão sendo proteladas. Mas, parece que não o mínimo interesse em economizar para realmente contemplar o povo em suas reivindicações. Como tem segundo turno vamos votar conscientemente entendendo que o nosso escolhido é a melhor opção.

#### 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.

## PLAY-BASED LEARNING

# Brincar contribui para o desenvolvimento infantil

Segundo estudos da Universidade de Cambridge, o aprendizado por meio de brincadeiras (play-based learning) ajuda a desenvolver habilidades essenciais como a resolução de problemas, a criatividade e o pensamento crítico. Crianças expostas a ambientes de aprendizado lúdico são mais propensas a absorver conhecimento de maneira mais natural e eficaz.

O play-based learning proporciona o estímulo ao desenvolvimento cognitivo. Ao interagir com o ambiente e com os colegas, as crianças desenvolvem a capacidade de raciocínio, resolvem problemas de maneira criativa e estabelecem conexões. "Ao reconhecer o brincar como uma atividade essencial para a construção de habilidades, destaca-se o papel

das atividades lúdicas no desenvolvimento de competências fundamentais para a vida, como empatia, criatividade, resolução de problemas, colaboração e pensamento crítico. Além disso, o brincar permite que as crianças desenvolvam uma forte autoestima e autonomia, pois elas se sentem capazes de criar, experimentar e aprender por si mesmas.", afirma a pedagoga Claudia Peruccini.

"Através da brincadeira, as crianças conseguem explorar o mundo ao seu redor de maneira ativa e significativa. É nesse ambiente que o aprendizado acontece de forma mais profunda e duradoura, pois conecta-se à curiosidade e ao prazer de descobrir. O brincar é, na verdade, uma das primeiras formas de aprendizagem infantil,

ajudando a criança a entender o mundo ao seu redor, a regular suas emoções e a interagir com outras pessoas", comenta Claudia.

O impacto do play-based learning vai muito além do período escolar. As crianças que vivenciam essa abordagem têm maior facilidade em se adaptar a diferentes contextos de aprendizado ao longo da vida e demonstram habilidades aprimoradas de resolução de problemas e criatividade. É importante que as famílias percebam que cada momento de interação com seus filhos pode ser uma oportunidade de aprendizado e crescimento. Seja durante uma simples brincadeira ou uma atividade mais estruturada, essas interações são valiosas.



O aprendizado lúdico contribui para o desenvolvimento integral das crianças



**#hostelbebel**  
Esse será um dos seus lugares favoritos em Curitiba



Rua 24 de Maio, 1087 - Bairro Rebouças - [www.hostelbebel.com.br](http://www.hostelbebel.com.br)  
Mais informações pelo whatsapp 41 9 9957-1547

Leia na web:  
[www.omoradoronline.com.br](http://www.omoradoronline.com.br)



## NUTRIÇÃO ADEQUADA

## Alimentos que garantem saúde e bem-estar

O nutricionista clínico e esportivo Dereck Oak explica que uma alimentação equilibrada não só previne doenças, como também melhora a qualidade de vida. E dá dicas quais alimentos são os que devem compor nossa dieta para uma nutrição adequada.

Segundo ele, uma dieta equilibrada deve conter uma variedade de alimentos que forneçam todos os nutrientes necessários para o bom funcionamento do corpo. "Uma boa nutrição é baseada no consumo de alimentos naturais e frescos, como vegetais, frutas, grãos integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis. Esses grupos alimentares formam a base para a saúde, promovendo o

equilíbrio energético e o funcionamento adequado dos sistemas do corpo", destaca Oak.

Entre os alimentos que merecem atenção especial estão as frutas e verduras, que são ricas em vitaminas, minerais e fibras, importantes para a digestão e o controle do peso. "Elas fornecem antioxidantes que ajudam a proteger o organismo contra o envelhecimento precoce e diversas doenças crônicas", acrescenta.

Outro grupo fundamental são as proteínas magras, como carnes brancas, ovos, peixes e leguminosas, que auxiliam na construção muscular e no reparo dos tecidos. Além disso, as gorduras saudáveis, encontradas em alimentos como

abacate, castanhas e azeite de oliva, são essenciais para o funcionamento cerebral e a saúde cardiovascular.

"É importante lembrar que a base de uma alimentação saudável está na variedade e no equilíbrio, evitando o excesso de alimentos industrializados, ricos em açúcares e gorduras saturadas, que podem ser prejudiciais à saúde", alerta o nutricionista.

O profissional ressalta que adotar uma dieta equilibrada, rica em alimentos naturais, é o caminho para uma vida mais saudável. "A conscientização sobre o que colocamos no prato é o primeiro passo para garantir uma boa saúde e qualidade de vida a longo prazo", reforça.



Entre os alimentos que merecem atenção especial estão as frutas e verduras

## DIETA SAUDÁVEL

## Nutricionista orienta sobre as melhores escolhas alimentares para crianças



As crianças aprendem a fazer boas escolhas alimentares quando participam no preparo das refeições

A obesidade infantil é uma preocupação crescente no Brasil. De acordo com dados do Ministério da Saúde, cerca de 15% das crianças entre 5 e 9 anos estão obesas, e mais de 30% apresentam sobrepeso. É fundamental que pais e responsáveis estejam atentos à qualidade da alimentação dos pequenos, criando hábitos saudáveis que podem ser levados para toda a vida, como explica a nutricionista Andréia Oliveira. "O número de crianças obesas no Brasil está diretamente relacionado com problemas que também são enfrentados pelos pais, como hábitos alimentares inadequados e o sedentarismo", explica a profissional.

De acordo com a especialista, uma alimentação equilibrada

na infância não é apenas uma questão estética, mas trata-se de um fator crucial para o desenvolvimento saudável. "As escolhas alimentares nos primeiros anos de vida moldam o crescimento físico e mental das crianças. Uma dieta balanceada, rica em frutas, verduras, proteínas e grãos, não só previne doenças, mas também melhora a capacidade de concentração e aprendizado", afirma Andréia.

Muitos pais, porém, não oferecem alimentos ricos em nutrientes para os filhos porque na correria do dia a dia, acabam optando por alimentos que têm preparo mais rápido e prático ou nenhuma preparação, como biscoitos recheados, macarrão instantâneo, embutidos e refrigerantes.

COISAS básicas DO CONDOMÍNIO VOLUME 1

Karla Puchiennik 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](http://www.graficataquari.com.br)

**Peperone**  
BUFFET

Av. Pres. Arthur da Silva Bernardes, 621  
Vila Isabel - Curitiba Paraná  
[www.peperone-buffet.com.br](http://www.peperone-buffet.com.br)  
Fone: 3023-4338

Despiche Curitiba

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

## BEM-ESTAR EMOCIONAL

# Brasil é o 4º país do mundo com o maior índice de trabalhadores tristes



*Incorporar pausas para meditação ou reflexões individuais ao longo do dia pode aliviar a pressão e restaurar o equilíbrio emocional*

A recente pesquisa 'State of the Global Workplace 2024', da consultoria Gallup revelou que o Brasil é o 4º colocado no ranking da América Latina quando se trata de trabalhadores enfrentando sentimentos de estresse, tristeza ou raiva diariamente, com 25% da população ativa lidando com essas emoções.

De acordo com Simone Nascimento, médica com especialização em saúde mental corporativa, é importante que as empresas "promovam uma comunicação aberta e ofereçam apoio psicológico, essenciais para fortalecer o vínculo dos colaboradores com a organização." Ela acredita que a implementação de práticas que prezam pelo bem-estar do colaborador capacita as equipes a lidarem com suas emoções de maneira mais saudável, contribuindo para a criação de um

espaço onde a saúde mental seja priorizada.

"É fundamental que as empresas adotem uma abordagem proativa em relação ao bem-estar de seus colaboradores, especialmente em um cenário onde a solidão e o estresse são cada vez mais prevalentes", pontua a profissional. "Para que possamos melhorar a saúde mental no ambiente de trabalho, devemos promover a comunicação franca, garantir segurança psicológica e implementar práticas que incentivem o equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Caso contrário, corremos o risco de perpetuar um ciclo vicioso de raiva, tristeza e estresse que não apenas afeta a qualidade de vida dos trabalhadores, mas também impacta diretamente a produtividade da organização.

Ela ressalta também que a

comunicação aberta é uma das chaves para dismantlar esse ciclo negativo. Quando os colaboradores sentem que podem se expressar sem medo de retaliação, isso não apenas diminui a sensação de solidão, mas também aumenta o engajamento e a produtividade. Criar canais de diálogo onde todos se sintam à vontade para compartilhar suas experiências pode transformar a cultura organizacional. Além disso, a implementação de programas de apoio psicológico pode oferecer um suporte essencial.

Outro aspecto fundamental para o bem-estar no ambiente de trabalho é o desenvolvimento de inteligência emocional. É crucial que as lideranças sejam treinadas para reconhecer e gerenciar suas emoções, bem como as de suas equipes, o que melhora o clima organizacional.

"Incorporar pausas para meditação ou reflexões individuais ao longo do dia pode aliviar a pressão e restaurar o equilíbrio emocional. Colaboradores menos sobrecarregados abordam desafios com mais clareza e perspicácia," sugere. Dessa forma, a adoção dessas práticas e a promoção de um ambiente saudável beneficiam não apenas os colaboradores, mas também resultam em melhorias significativas para a produtividade das organizações.

## CONFLITOS

# Psicóloga afirma que brigar pode ser considerado uma arte

Recentemente, a psicóloga e especialista em relacionamentos, Sheyla Aguiar, trouxe à tona importantes reflexões sobre comunicação saudável e a abordagem RelacionArte, e destacou que a maneira como os casais lidam com os conflitos é importante para o fortalecimento das relações.

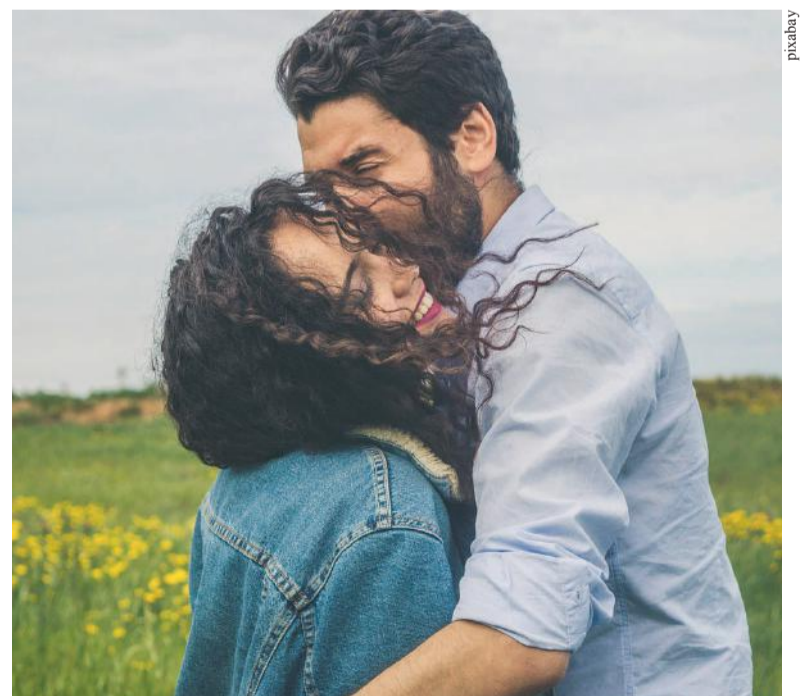
Sheyla explicou que, ao contrário do que muitos acreditam, brigar pode ser considerado uma arte quando ocorre de maneira construtiva. Durante a apresentação, ela compartilhou seu método de treinamento, que exige "paciência, boa vontade e flexibilidade", ressaltando a importância de manter o coração e a mente abertos à razão e à mudança. Segundo a psicóloga, é comum que casais entrem em padrões repetitivos de conflito, nos quais um "vence" a discussão às custas da relação, perpetuando um ciclo de desentendimentos e ressentimentos.

"Acredito que, quando o casal está guiado por uma motivação genuína e profunda, os resultados podem ser transformadores", afirmou Sheyla. Ela explicou que a abordagem RelacionArte permite que os parceiros se sintam livres para evoluir emocionalmente, o que não só fortalece o relaciona-

mento, mas também promove maior produtividade e criatividade nas suas vidas pessoais.

Sheyla também é adepta do conceito das "boas brigas", que envolve uma comunicação onde cada parceiro pode expressar suas opiniões e sentimentos sem ferir ou desrespeitar o outro. "Essa é a parte mais importante. E outra coisa que é muito importante, é você lembrar do amor que sente pela pessoa, porque na hora da raiva a gente esquece o amor e só quer brigar. Então, eu sempre falo que amor e empatia precisam estar juntos, e jamais esquecer do respeito", explicou a psicóloga.

Entre as dicas oferecidas pela especialista, destacam-se: encarar os conflitos como oportunidades de crescimento, focar no presente e autenticidade sem medo de represálias ou julgamentos. Segundo Sheyla, melhorar a comunicação e a forma de lidar com os conflitos impacta positivamente não só a vida sexual e a educação dos filhos, mas também permite descobertas surpreendentes no cotidiano. "A verdadeira arte de brigar com amor pode transformar as relações e proporcionar uma convivência mais leve e feliz", concluiu.



*A abordagem inovadora ajuda os casais a resolverem suas diferenças para fortalecer o vínculo emocional, permitindo um crescimento conjunto e harmonioso*

**NATAÇÃO?**  
**AMARAL.**  
NATAÇÃO • HIDROGINÁSTICA • HIDROTERAPIA

**Amaral**  
30 anos

LIGUE 3335.4343  
www.amaralnatacao.com.br

## EVENTO

# Bebel Ritzmann faz sessão de autógrafos de seus mais recentes livros

Em 05.10, o ambiente acolhedor e inspirador do Hostel Bebel foi palco de uma tarde especial dedicada à poesia. A jornalista, poeta e empreendedora Bebel Ritzmann fez sessão de autógrafos dos seus mais recentes livros de poesia: "Retalhos em Flor", "Outras Poesias e Eu" e "Páginas do Tempo", publicados pelo Selo Livros Legais.

Com uma carreira marcada pelo talento e sensibilidade literária, a jornalista já lançou suas obras em Lisboa (Portugal), Paris (França) e em diversas ci-

dades brasileiras, conquistando prêmios importantes ao longo de sua trajetória.

Bebel estreou na literatura com a coletânea de poesias "Entrega - da alegria aos medos, paixões e prisões". Também publicou dois livros infantis "Bebel, a menina arteira" e "A pequena Bebel e seu jeito feliz", ambos ilustrados pela artista plástica Mercedes Ritzmann.

Os livros, que traduzem sua essência poética e seu olhar apurado sobre a vida, estão sendo celebrados pelo público

e pela crítica especializada, pontuando a autora como uma das vozes mais importantes da poesia contemporânea. A sessão de autógrafos será uma oportunidade única para admiradores e novos leitores se aproximarem de sua obra e de sua criatividade.

O encontro também promete ser um momento intimista, onde a poesia será o centro das atenções, e o público poderá adquirir os exemplares autografados e compartilhar ideias e inspirações com a autora.



Andrea Bockmann, Bebel Ritzmann e Adriane Fayet



Arecê Capriglione e Bebel Ritzmann



Arriete Rangel e Bebel Ritzmann



Cyropa Ritzmann parabeniza a escritora



Cita Rocha Loures, Mercedes Ritzmann e Sônia Schlemm



Sérgio Ritzmann e Adriane Savytzky

## RESENHA

# Jornalista lança "Juro que Comi"

A gastronomia, assim como a arte, se alimenta da experiência sensorial e da história pessoal de quem a vivencia. Nessa fusão entre memória, sabor e descoberta a jornalista Jussara Voss lançou o livro, "Juro que Comi", uma obra que vai além da crônica e mergulha profundamente na cultura e na evolução da gastronomia mundial recente.

"Juro que Comi" traz a resenha de mais de 100 restaurantes visitados em 15 países e é, ao mesmo tempo, uma autobiografia delicada e um guia envolvente de viagem gastronômica. A publicação tem prefácio do renomado crítico gastronômico Josimar Mello, posfácio de Rosa Moraes e a orelha é assinada por João Grinspum Ferraz. O leitor vai encontrar uma narrativa reflexiva e sensorial sobre a comida como um elo entre culturas, pessoas e o prazer universal de comer.

## Autora

Jussara Voss é uma mulher de múltiplas paixões e caminhos. Economista de formação, encontrou na comunicação e no jornalismo sua verdadeira vocação, com incursões anteriores no mundo da moda e da produção cultural. Foi no universo gastronômico, contudo, que ela encontrou sua maior inspiração e prazer. Em 2007, ao criar um blog de gastronomia, sua vida se transformou em uma busca incansável por restaurantes ao redor do mundo, frequentando congressos e eventos especializados para contar, com detalhes, as experiências que viveu à mesa.

A jornalista, que também assinou colunas em revistas e jornais de prestígio, como a Revista Ideias e o caderno Bom Gourmet, da Gazeta do Povo, compartilha em "Juro que Comi" suas aventuras e memórias de viagens gastronômicas, revelando o papel transformador da comida em sua vida.

## Reflexo histórico

No livro, Jussara conduz o leitor por duas décadas de mudanças no cenário gastronômico mundial. A obra aborda a revolução culinária liderada pelo restaurante elBulli e o movimento de vanguarda espanhol, além da ascensão da Nova Cozinha Nórdica e a crescente relevância dos rankings gastronômicos e premiações.

Por trás das crônicas de refeições memoráveis, há uma análise cuidadosa sobre o impacto da globalização, das redes sociais e até da pandemia no setor de alimentação. Jussara reflete sobre as novas demandas dos consumidores por uma culinária saudável, sustentável e acessível, como demonstrado pela sua admiração pelo chef Alain Ducasse e seu restaurante au naturel, que promoveu uma alimentação baseada em princípios de sustentabilidade e simplicidade.

## Relato Íntimo

"Juro que Comi" é, sobretudo, um relato íntimo, sutil e delicado. A autora se abre ao compartilhar seu olhar único e a história pessoal que acompanha suas narrativas, revelando o papel da comida na construção de sua própria identidade. Por meio de sua prosa direta e envolvente, Jussara apresenta o mundo pelos seus olhos, nariz e boca, evocando o prazer e a emoção que cada refeição lhe proporcionou. Como ela mesma diz, sua jornada é uma coreografia de coragem e emoção, na busca por sabor e sentido.

Com ilustrações exclusivas de Raro de Oliveira e um trabalho primoroso de edição da escola de escrita e da Editora Telarinha, "Juro que Comi" promete agradar tanto os amantes da gastronomia quanto aqueles que buscam uma leitura rica em histórias pessoais e reflexões. Em "Juro que Comi", Jussara Voss lembra que comer é mais do que um ato de nutrição. É uma forma de experimentar o mundo, de vivenciar histórias e, acima de tudo, de se conectar com as emoções mais profundas que o sabor pode evocar.



## A febre do pistache no Brasil

Salve salve meus querido gafanhotos gastronômicos! Hoje quero falar sobre algo que muito me intriga, para isso queria deixar aqui uma pequena indagação, desde quando o brasileiro começou a gostar tanto de pistache? Bem, vocês bem sabem que que desta oleaginosa eu entendo não é mesmo? Afinal meu restaurante levava exatamente este nome não por acaso, eu amo este negócio e me lembro muito bem que os meus clientes nunca foram assim tão apaixonados por este sabor, inclusive tínhamos muitos pratos com o dito cujo em que os clientes de forma quase que corriqueira, pediam para que nós o retirássemos. O que eu achava um absurdo claro.

Pois bem, nos últimos anos, o pistache tornou-se uma verdadeira febre no Brasil. Incorporado em sobremesas sofisticadas, sorvetes, produtos gourmet e até pratos salgados, este fruto ganhou espaço em restaurantes e nas prateleiras dos supermercados. No entanto, apesar da popularidade, poucos conhecem a origem desta oleaginosa e os desafios que o mercado enfrenta, especialmente quando se trata de qualidade e autenticidade do produto.

O pistache é uma oleaginosa originária do Oriente Médio, onde é cultivado há milhares de anos. Espécies selvagens de pistache foram encontradas em escavações arqueológicas que datam de 7.000 a.C. Na antiguidade, foi amplamente difundido em regiões como o Irã, a Síria e a Turquia, sendo apreciado pelas elites como símbolo de status. Hoje, o Irã, os Estados Unidos e a Turquia estão entre os maiores produtores mundiais do fruto. Entre as várias variedades disponíveis, o pistache de Bronte, da Sicília, é considerado um dos mais nobres e requintados. Conhecido como "ouro verde", esse pistache se destaca pelo seu sabor doce e intenso, além da cor verde vibrante e uma textura inigualável. Sua produção é limitada, o que o torna um produto de luxo e objeto de desejo para chefs e amantes da boa gastronomia. O pistache de Bronte é cultivado em condições únicas no solo vulcânico do Monte Etna, o que confere ao fruto características singulares. Ele é colhido apenas a cada dois anos e submetido a um rigoroso controle de qualidade, tornando-o um dos pistaches mais caros e valorizados no mercado internacional.

É exatamente aí que mora o perigo, vejamos, o pistache disponível no varejo brasileiro, muitas vezes, não tem a mesma procedência. Grande parte dos produtos vendidos como "pistache" são misturas de variedades de qualidade inferior, ou até mesmo amêndoas tingidas ou aromatizadas para imitar o pistache. Isso se deve à alta demanda e ao custo elevado do pistache verdadeiro, o que faz com que comerciantes busquem alternativas mais baratas para o mercado de massa. Entendeu o motivo de você ter este sabor em milkshakes de valores baixos em redes de fast food? Você está sendo enganado gafanhoto, mais ou menos como foram os casos de hambúrguer de picanha.

O consumidor, por vezes, é levado a acreditar que está adquirindo um pistache premium, quando na verdade está comprando um produto de qualidade bem inferior. Essas versões mais baratas podem ser menos nutritivas e ter um sabor menos acentuado. Esse tipo de engano é facilitado pela falta de conhecimento sobre as diferenças visuais e gustativas entre os tipos de pistache. Mas nem tudo está perdido. Com o aumento da demanda por produtos de pistache no Brasil, cresce também a busca por opções de alta qualidade. Consumidores mais exigentes têm investido em versões premium, como o pistache de Bronte, enquanto o mercado busca educar o público sobre as diferenças entre as diversas variedades e origens. Para quem deseja experimentar o verdadeiro pistache de Bronte, é essencial verificar a procedência e buscar fornecedores de confiança, evitando ser enganado por produtos que imitam a nobreza desta oleaginosa.

A "febre do pistache" no Brasil reflete uma tendência global de valorização de produtos gourmet e de qualidade superior. Contudo, é fundamental estar atento à autenticidade do produto e às práticas enganosas que podem desviar o consumidor de sua busca por alimentos realmente diferenciados. Então gafanhoto, muito cuidado com o famoso gato por lebre, pense sempre que não tem almoço de graça, se você está comprando um sorvete, risoto, pasta ou qualquer outro produto que tenha um valor considerado baixo por levar este tão valorizado fruto, algo de errado não está certo. Fique de olho por aí que eu fico por aqui. E lembre-se, cozinhar é um ato de amor!

**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

# Tagliatelle ao molho pesto



Tagliatelle ao molho pesto

### Ingredientes:

- 500 gramas de tagliatelle
- 3,5 litros de água
- 1 colher de sopa de sal para colocar na água de cozimento
- 40 gramas de manjeriço fresco
- 10 gramas de salsinha
- 240 gramas de nozes

- 300ml de azeite
- 180 gramas de parmesão ralado
- 2 colheres de café de alho

### Modo de preparo:

Em uma panela, cozinhe a massa al dente e reserve um pouco da água de cozimento, aproximadamente 300ml. Bata em um liquidificador o manjeri-

ção, a salsinha, o azeite e parte das nozes. Em uma frigideira, coloque uma colher de sopa de azeite e frite o alho até dourar, adicione o molho, e aqueça até começar a ferver. Acrescente o macarrão e a água do cozimento na mistura e ajuste o sal se for necessário. Sirva decorado com a outra parte das nozes.

Fonte: Água Doce Sabores do Brasil | Foto: Bruno Marconato

## Sorvete de morango



Sorvete de morango

### Ingredientes:

- 1 lata de leite condensado
- 200 ml de creme de leite
- 1 gelatina de morango
- 100 gramas de morango picado

### Modo de preparo:

Inicialmente, prepare a gelatina conforme as instruções da embalagem, depois acrescente o leite condensado, o creme de leite e o morango. Bata por quatro minutos e leve ao conge-

lador por cinco horas. Retire do freezer e bata por oito minutos na batedeira e leve a mistura novamente para o freezer por mais quatro horas. Sirva como preferir.

**Rendimento:** 10 porções

Fonte e foto: Divino Fogão

## BRASIL E EXTERIOR

# Portal Saúde do Viajante traz informações essenciais

Orientações sobre saúde e segurança em deslocamentos nacionais e internacionais, informações atualizadas sobre prevenção de doenças, cuidados com alimentação, ecoturismo seguro e até mesmo práticas de sexo seguro. Todo esse conteúdo está reunido o Portal Saúde do Viajante. Desenvolvido pela Secretaria de Estado da Saúde do Paraná (Sesa), em parceria com a Celepar, trata-se de uma ferramenta essencial para quem se desloca a qualquer ponto do país ou do Exterior para passeios, negócios ou estudos.

Ele foi criado para responder à crescente demanda por informações sobre saúde pública específicas para quem está em trânsito. Formulado dentro do Programa Estadual de Saúde do Viajante, o portal também é utilizado durante as ações do Verão Maior Paraná, tanto para turistas quanto para paranaen-

ses que se vão para o Litoral.

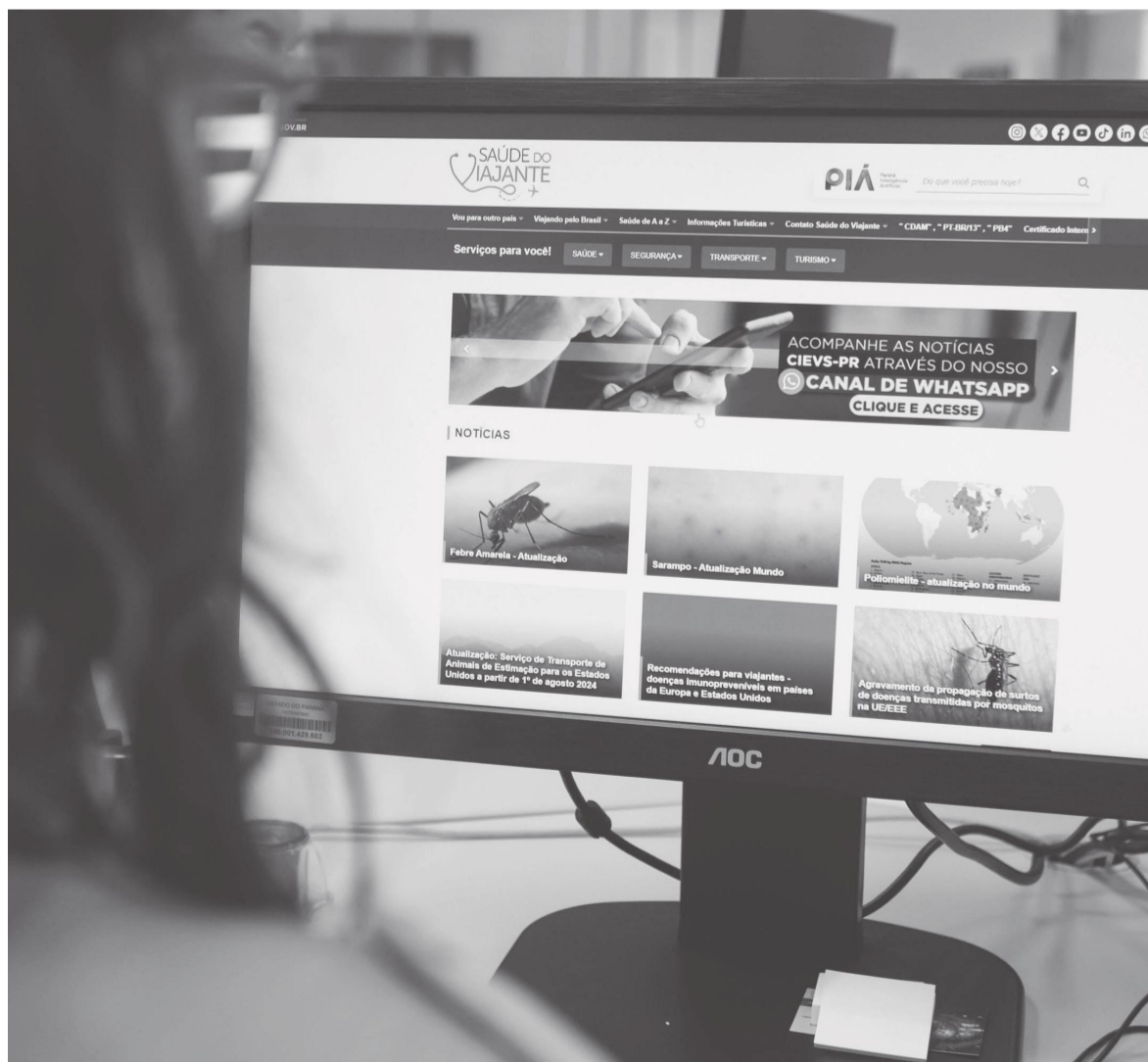
A coordenadora da Centro de Informações Estratégicas em Vigilância em Saúde (CIEVS/PR) da Sesa, Tatiane Dombroski reforça que o objetivo é ampliar o alcance do portal e incentivar que cada vez mais viajantes utilizem a plataforma. "Nosso objetivo é fazer com que cada vez mais pessoas utilizem o portal como referência, prevenindo problemas de saúde durante suas viagens", destaca Tatiane. "As informações são claras e acessíveis, sem termos técnicos, para facilitar a compreensão de todos", explica.

No portal, os usuários podem consultar orientações sobre doenças infectocontagiosas presentes nos países de destino, obter informações sobre o Certificado Internacional de Vacinação e acessar detalhes sobre seguros de saúde para viagens. Além disso, há materiais de prevenção em áreas como eco-

turismo, segurança alimentar e outros temas relacionados.

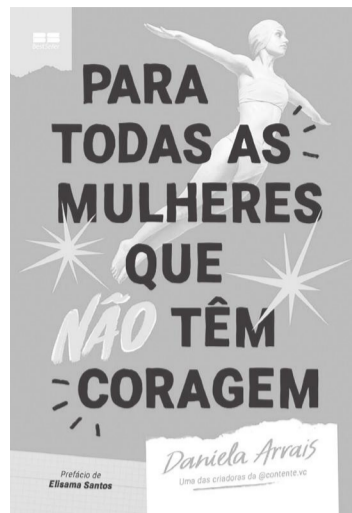
A equipe responsável mantém as informações em constante atualização, com base em dados coletados e analisados diariamente pelo CIEVS/PR, que monitora rumores epidemiológicos e valida as informações em fontes oficiais, como o Ministério da Saúde e a Organização Mundial da Saúde (OMS).

Além do conteúdo digital, os usuários podem tirar dúvidas diretamente com especialistas por meio do telefone 0800 643 8484, o que amplia o suporte oferecido pelo programa. Desenvolvido com uma interface intuitiva pela Celepar, o site foi projetado para facilitar a navegação e o acesso rápido às informações, tornando-o um recurso indispensável para que as pessoas viajem com segurança e tranquilidade.



Portal Saúde do Viajante traz Orientações sobre saúde e segurança em deslocamentos nacionais e internacionais

## LEIA MAIS



## PARA TODAS AS MULHERES QUE NÃO TÊM CORAGEM

Daniela Arrais

Livro traz um relato sincero da autora sobre o fenômeno da impostora e faz um chamado à coragem para que mais mulheres se sintam protagonistas da própria história. E aponta que a saída desse labirinto mental está em assumir um compromisso com a coragem.

(Editora Best Seller, 2665 páginas, R\$ 53,90)

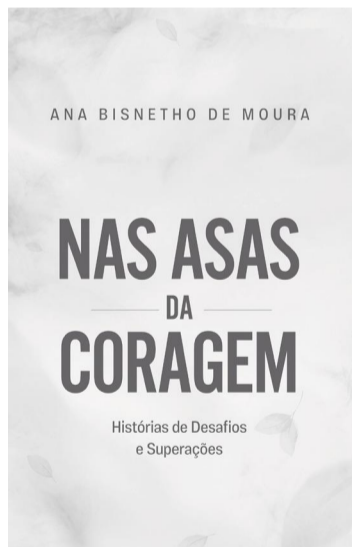


## A POESIA CURA

Raul de Taunay

O livro foi escrito para ser uma ferramenta de luta, resistência e força em diferentes contextos. O texto poético percorre desde milênios antes de Cristo até a contemporaneidade para retratar o poder das palavras. E convida o leitor a percorrer um caminho trilhado previamente pelo escritor.

(Editora 7Letras, 280 páginas, R\$ 49,90)



## NAS ASAS DA CORAGEM

Ana Bisneto de Moura

O livro é um mergulho profundo na jornada de uma alma determinada a desafiar os limites do impossível. E conta a trajetória da protagonista que enfrenta os infortúnios da vida com uma coragem que desafia a própria natureza.

(Editora Ofício das Letras, 158 páginas, R\$ 49,90, físico | R\$ 29,90, e-book)



## VENÇA EM SILÊNCIO

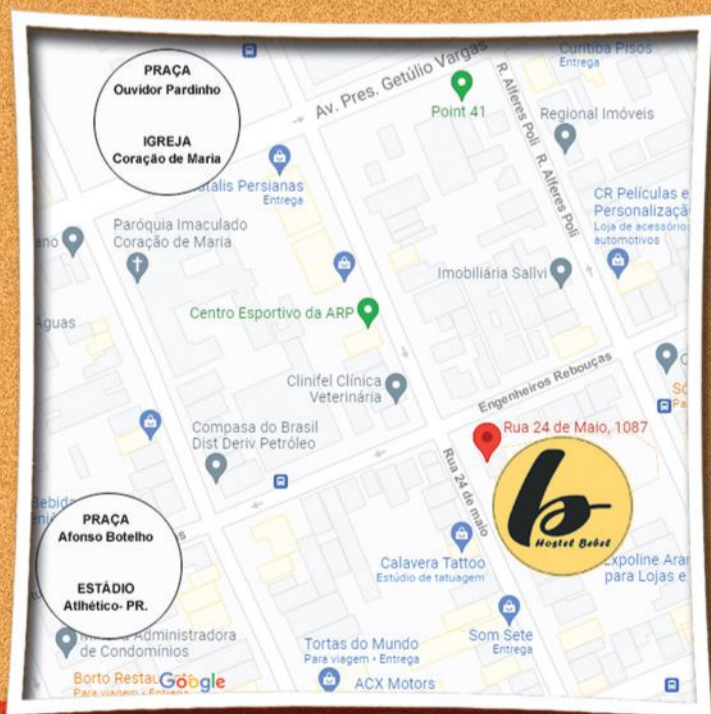
Diego Menin

Em formato de guia prático e linguagem acessível, o livro oferece estratégias e conselhos para cultivar o silêncio no dia a dia, bem como evitar o impulso de reagir embasado em palavras e atitudes mal colocadas.

(Editora Vida, 160 páginas, R\$54,90)



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](http://www.hostelbebel.com.br)



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

