

OPINIÃO

CURITIBA

Distribuição Gratuita nos bairros da Região Sul

O JORNAL QUE FALA POR VOCÊ

Ano XVI
Edição nº 191
dezembro de 2024

Neste período tão especial, queremos expressar nossa profunda gratidão pela companhia ao longo deste ano. Que o Natal traga momentos de paz, alegria e união. Que 2025 seja repleto de novos desafios, conquistas e realizações e que juntos possamos continuar a caminhar com coragem, solidariedade e amor. Feliz Natal e um Ano Novo cheio de luz!



DIVULGAÇÃO

As festas de fim de ano são momentos de celebração, mas para muitos animais de estimação, podem ser sinônimo de estresse, ansiedade e fugas devido aos fogos de artifício.

Página 6



RICARDO MARAJO/SMCS

Após dois anos de intensas obras de restauração, a Igreja da Ordem Terceira de São Francisco de Chagas, a mais antiga de Curitiba, foi reaberta com uma celebração especial

Página 9

TRANSPORTE PÚBLICO

O bairro Tatuquara recebeu 17 novos ônibus, que vão circular em linhas na região Sul da cidade

Página 3

REGRAS

As escolas públicas e privadas devem informar se permitem ou impedem o uso do celular em sala de aula, no recreio e nos intervalos

Página 11

ADOLESCÊNCIA

Pesquisa mostra que apoio familiar e social tem extrema importância no desenvolvimento saudável do adolescente

Página 12

USINA SOLAR

Curitiba ampliou sua capacidade de gerar energia limpa e a busca pela autossuficiência energética nos prédios públicos da Prefeitura

Página 13

Novo binário reorganiza o trânsito entre os bairros Fanny e Novo Mundo



RENATO PROSPERO/SMCS

A requalificação viária, com 5,3 km de intervenções, foi realizada nas ruas Major Vicente de Castro e Maestro Francisco Antonello entre os bairros Fanny e Novo Mundo

Páginas 4

ARTIGO

A pressão da felicidade nas redes sociais

As redes sociais estão sempre repletas de tendências que refletem o espírito do momento. Uma das mais recentes no Instagram é a frase “Como eu posso estar triste se em 2024 eu...”, onde usuários destacam conquistas e momentos felizes do ano. No entanto, esse tipo de tendência também traz à tona uma questão delicada: a pressão social para aparentar felicidade, mesmo em momentos de dificuldade.

A psicóloga Ana Café, aponta que essa pressão pode ser prejudicial para quem enfrenta desafios emocionais. “As redes sociais criam uma vitrine de felicidade, onde as pessoas se sentem obrigadas a mostrar apenas o lado positivo da vida. Isso pode levar a uma desconexão com os próprios sentimentos e a um sofrimento ainda maior para quem está passando por momentos difíceis”, explica.

A felicidade aparente x a realidade

O final do ano, tradicionalmente associado a reflexões e celebrações, pode ser particularmente desafiador. Quem está lidando com lutos, separações, perda de emprego, ou outras dificuldades emocionais pode se sentir ainda mais isolado ao ver a enxurrada de postagens felizes nas redes sociais.

“A ideia de que precisamos estar felizes o tempo todo é irreal. A tristeza, a saudade, as dificuldades e o luto fazem parte da vida, e tentar suprimi-los apenas para atender a uma expectativa social pode ser muito prejudicial”, destaca Ana Café.

A psicóloga também ressalta que é comum comparar a própria vida com a das pessoas nas redes sociais, sem lembrar que o que é postado não reflete a realidade completa. “As redes mostram ape-

nas recortes. Ninguém publica as noites de insônia ou os momentos de dor. Ficar se comparando com essas postagens é injusto e pode intensificar sentimentos de diferença”, afirma.

A importância da psicoterapia

Em um mundo que exige felicidade constante, a psicoterapia surge como um recurso fundamental para quem precisa acolher e entender suas emoções. Ana Café reforça que buscar ajuda profissional é um passo essencial para aprender a lidar com as expectativas externas e internas. “A psicoterapia ajuda as pessoas a validarem seus sentimentos e encontrarem formas saudáveis de enfrentá-los. Não é errado estar triste ou introspectivo, principalmente em momentos de luto ou dificuldade”, comenta.

Respeitando o próprio tempo

Ao invés de tentar corresponder à pressão de parecer feliz nas redes sociais, a dica é priorizar o próprio bem-estar emocional. Permitir-se viver a verdade, sem tentar forçar sentimentos, é essencial.

Ana Café sugere algumas práticas simples que podem ajudar a lidar com esse período:

- Acolha suas emoções: “Reconheça o que sente sem se julgar. A tristeza é tão legítima quanto a alegria.”
- Conecte-se com alguém de confiança: “Falar sobre o que sente pode aliviar o peso emocional.”
- Reduza o consumo de redes sociais: “Se as postagens estão te causando sofrimento, diminua o tempo online.”
- Busque ajuda, se necessário: “Se os sentimentos fo-

rem muito intensos, procure um profissional de saúde mental.”

No fim das contas, o que importa é lembrar que a vida real não precisa seguir o roteiro das redes sociais. Momentos de dificuldade fazem parte da jornada, e respeitar seu tempo e suas emoções é o maior ato de cuidado consigo mesmo. Afinal, como Ana Café conclui: “Ser feliz o tempo todo não é humano. O mais importante é ser verdadeiro com você mesmo.”



Por Ana Café, psicóloga clínica especializada na Prevenção e Tratamento da Dependência Química e em Saúde Mental da Infância e Adolescência

VIDA EM CONDOMÍNIO

Saiba quem tem acesso ao balancete do seu condomínio e como isso garante a transparência e a boa gestão do espaço coletivo!

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 aprovelem (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 documentos 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 desconfiças 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 acompanhar de perto a situação financeira e ajudar a identificar possíveis problemas ou irregularidades.

Simone Gonçalves - Advogada e Consultora Especialista em Direito Imobiliário | OAB/RS 74.437 E-mail: contato@simonegoncalves.com.br



Envie sua dúvida para

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
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

Bairro Tatuquara recebe 17 novos ônibus

O prefeito Rafael Greca e o vice-prefeito e prefeito eleito Eduardo Pimentel entregaram, no bairro Tatuquara, 17 novos ônibus, que vão circular em linhas na região Sul da cidade. Os veículos fazem parte de um pacote de 187 novos ônibus a diesel que serão entregues até o final do primeiro trimestre de 2025 para compor a frota do transporte coletivo da capital.

Com essas novas entregas programadas, subirá para 730 o número de novos ônibus adquiridos entre 2017 e 2025, o que representa a renovação de 62,45% da frota urbana da cidade no período.

“É com muita alegria que estou aqui entregando esses ônibus aqui ao lado do Terminal Tatuquara. Temos ao lado uma Rua da Cidadania que é das mais ativas e mais frequentadas das dez que possui Curitiba, a UPA que nós abrimos há oito anos e que encontramos inclusive arruinada, esquecida, sem médicos e sem remédio. Essa rua aqui era um poeirão. O Tatuquara se transformou. Quando nós começamos, o Eduardo e eu, nós pensávamos muito num poema de São Francisco de Assis, que ele dizia com os seus frades, quando eles eram muito pobres e estavam começando. Fazer um pouquinho de cada vez. E quando terminar, parecerá que o que fizemos foi fazer o que antes parecia impossível. É isso que fizemos em Curitiba”, disse Greca.

Eduardo destacou os avanços na região, como a cons-

trução do Terminal Tatuquara, inaugurado em 2021, e a linha Tatuquara-Centro, que era um pedido antigo da população, que começou a funcionar em 2024. “Nessa linha, as pessoas, que antes tinham que ir ao Terminal Pinheirinho, estão economizando meia hora, 40 minutos todos os dias, com a ligação direta até o Centro. E é esse o meu compromisso para o próximo ano, um transporte público de qualidade e ainda mais eficiente” disse.

Segundo o presidente da Urbanização de Curitiba (Urbs), Ogeny Pedro Maia Neto, os novos ônibus são modernos, menos poluentes e vão trazer mais conforto para o passageiro e também mais segurança no transporte coletivo. “Os ônibus padron são equipados com seis câmeras e os articulados com oito câmeras. Além disso são os que menos poluem no mundo entre os veículos a diesel”, disse o presidente da Urbs.

Dos 17 ônibus, 15 são tipo padron, da categoria Linha Direta (Ligeirinho), para até 90 passageiros. Os ônibus, na cor cinza, vão circular nas linhas 707 – Tatuquara/Centro; 607-Colombo/CIC; 700-Pinheirinho/Cabral e 304-Pinhais/Campo Comprido, 206 – Barreirinha/São José; e 702-Caiuá/Cachoeira. Outros dois articulados, na cor laranja, com capacidade para até 138 passageiros, vão circular nas linhas 545-Trabalhador e 528-Boqueirão/Pinheirinho.



Foram entregues novos 17 ônibus para as linhas da região Sul, no Terminal do Tatuquara

HONRARIA MÁXIMA

Governador Carlos Massa Ratinho Júnior recebe Ordem da Luz dos Pinhais de Curitiba

O governador do Paraná, Carlos Massa Ratinho Júnior, ingressou no grupo de personalidades condecoradas com a comenda da Ordem Municipal da Luz dos Pinhais. Ele foi condecorado com uma das mais altas honrarias concedidas pela Prefeitura de Curitiba desde 2018. Em uma cerimônia realizada no Palácio Iguazu, no Centro Cívico, Ratinho Júnior recebeu o diploma e a medalha das mãos do prefeito Rafael Greca, em reconhecimento às contribuições para o desenvolvimento da capital e do estado.

A Comenda da Ordem da Luz dos Pinhais é uma honraria instituída por Greca para reconhecer e celebrar a trajetória e a contribuição significativa de cidadãos e empresas para o desenvolvimento da cidade. Em seu segundo mandato como governador, Carlos Massa Ratinho Júnior é uma referência de boa gestão na defesa do povo do Paraná.

“O governador é merecedor dessa medalha que mede o homem pela altura das araucárias e, nós paranaenses todos, estamos sonhando que um dia ele meça a sua biografia e a sua história pela altura dos seus braços abraçando o Brasil”, afirmou Rafael Greca.

O evento, que contou com as participações do vice-governador, Darci Piana, e do vice-prefeito, Eduardo Pimentel, foi a segunda cerimônia para entrega da honraria neste ano. Em 19 de setembro, outras 19 personalidades foram laureadas pelo prefeito Rafael Greca na Capela dos Fundadores do Memorial e diante dos altares da primeira Igreja Matriz de Curitiba.

O prefeito destacou a trajetória política do governador e a parceria com a cidade e ressaltou que a entrega da



Prefeito Rafael Greca realiza entrega da Medalha da Ordem da Luz dos Pinhais ao governador Ratinho Junior no Palácio Iguazu, vice-prefeito Eduardo Pimentel acompanhou a sessão

Medalha da Luz dos Pinhais simboliza o pleito de gratidão ao governador por tudo que de bom que ele fez a Curitiba em clima de paz política.

“Juntos nós enfrentamos a pandemia, refizemos a integração do transporte coletivo, melhoramos a infraestrutura de Curitiba a ponto de dar 100% de água tratada para a capital do Paraná e estamos a caminho de 100% de esgoto tratado, nenhum esgoto a céu aberto”, disse Greca.

A homenagem, completou Rafael Greca, se deve ainda ao fato de o governador ter fomentado a indústria, o comércio, a geração de empregos na cidade e no estado. “Nos deu o Ideb, o Índice de Desenvolvimento da Educação Básica mais alto do país, fomentou a cultura quando nos deu de presente o grande acervo do João Turin, que estava para ser exposto no Museu Oscar Niemeyer, e que nos possibilitou criar o parque mais lindo de Curitiba, que é o Parque Memorial Paranaense junto ao Bosque e ao Lago São Lourenço, na cabeceira do Rio Belém, entre outros grandes feitos”.

O governador Carlos Mas-

sa Ratinho Júnior destacou sua gratidão à cidade de Curitiba e a parceria com o município na condução de projetos.

“Cumprir com meu dever é mais que uma obrigação, é uma satisfação, especialmente ao ver Curitiba prosperar. Quando a capital vai bem, todo o Paraná avança junto. Tenho um imenso orgulho da nossa capital, que é admirada em todo o Brasil e até no exterior, seja em eventos nacionais ou internacionais. Curitiba é referência pela sua qualidade de vida, riqueza cultural e pelo talento de sua população. Para nós, paranaenses, é motivo de grande orgulho ter uma capital que inspira e representa tão bem o estado”, disse o governador.

Ratinho Júnior também elogiou o legado do prefeito Rafael Greca, exaltando sua visão como urbanista e sua dedicação à cidade. “Muito obrigado Rafael, parabéns por tudo que você fez, pelo legado que você deixa como homem de visão, um grande urbanista e um apaixonado por Curitiba”, completou Carlos Massa Ratinho Júnior.

OBRAS DE MOBILIDADE

Inaugurado binário no Fanny e Novo Mundo que integra obras do Novo Inter 2

O prefeito Rafael Greca inaugurou a requalificação viária realizada nas ruas Major Vicente de Castro e Maestro Francisco Antonello que agora formam um novo binário entre os bairros Fanny e Novo Mundo. São 5,3 km de intervenções que serviram para reorganizar o trânsito local e integram o Lote 2 do Novo Inter 2. É a segunda entrega do importante projeto que abrange 28 bairros e traz avanços para o sistema de transporte coletivo de Curitiba.

No binário, as duas vias paralelas, antes de mão dupla, foram convertidas em sentido único, com a requalificação completa. Agentes de trânsito estão no local para orientar os motoristas, enquanto a Setran destaca a importância de atenção à nova sinalização.

“Minha gestão termina em glória, em amor do povo e com o nosso coração em festa! Entregamos mais um binário, dessa vez na confluência da Avenida

Brasília, com as ruas Maestro Francisco Antonello e Major Vicente de Castro com uma via em concreto armado, que serve ao eixo do Inter 2 que é a grande obra que envolve 38 quilômetros em 28 bairros da cidade e outra requalificada com novo asfalto, todas com calçadas amplas, seguras e acessíveis”, disse o prefeito Rafael Greca.

As melhorias incluem 5,3 km de pavimentação renovada, 2.782 metros de drenagem, 19 mil metros quadrados de calçadas inclusivas com 216 rampas de acessibilidade, além de 133 luminárias de LED, paisagismo e o plantio de 400 mudas de ipê amarelo.

As obras haviam sido iniciadas em novembro do ano passado. O investimento para requalificar completamente as duas vias foi de R\$ 53 milhões e os trabalhos foram coordenados pela Secretaria Municipal de Obras Públicas (Smop).

O novo binário no Fanny é



São 5,3 km de intervenções que serviram para reorganizar o trânsito local e integram o Lote 2 do Novo Inter 2.

um exemplo do compromisso da gestão com a mobilidade urbana, unindo infraestrutura moderna, acessibilidade e sustentabilidade para atender melhor à população”, afirmou o secretário municipal de Obras Públicas, Rodrigo Araújo Rodrigues.

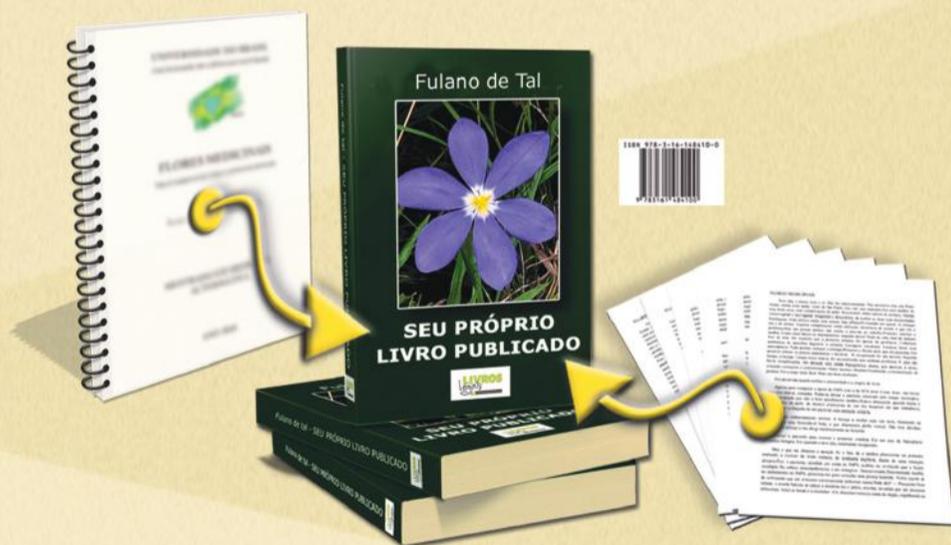
Também integram o Lote 2 do Novo Inter 2 as ruas Andri-

nhas, Perdizes e Bôrtolo Gusso. As cinco ruas receberam obras de drenagem, terraplanagem, pavimentação, iluminação pública, paisagismo e implantação de novas calçadas, sinalização e infraestrutura de fibra ótica. Os serviços vão avançando trecho a trecho.

O objetivo das obras é dar

suporte ao tráfego da Avenida Brasília, por onde vai circular o Novo Inter 2. Pelas vias do novo binário vão circular linhas alimentadoras. No total, no Lote 2 (pacote 1) são 5,7 km de obras que vão mudar o perfil das principais vias locais e dar suporte ao trânsito e ao deslocamento do transporte coletivo.

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.



VIVER NELA É UM PRIVILÉGIO

Consegue sentir?
É Curitiba despertando com poesia.

São os pássaros saudando a manhã.
As ruas movimentando milhares de curitibanos
prontos pra fazer o bem.

É a cidade viva: os comércios abrindo.
As propostas fechando. As crianças florescendo.

Apure os sentidos.

À cada estrofe dos livros, um facho de luz
na educação de Curitiba.

A cidade pulsa com a energia do amor
e da esperança.

É o coração acelerado de quem vive com
orgulho na cidade mais bela, inteligente
e igualitária do mundo.



Acesse e
saiba mais.

Orgulho
de viver
aqui.



CURITIBA

FOGOS DE ARTIFÍCIO

Veterinária dá dicas para confortar pets nas festas de fim de ano

As festas de fim de ano são momentos de celebração, mas para muitos animais de estimação, podem ser sinônimo de estresse, ansiedade e fugas devido aos fogos de artifício. Quem tem pet em casa, sabe o quanto eles podem se machucar e até mesmo fugir nessa época do ano.

A veterinária especialista em nutrição animal, Cleuma Ferreira, explica que essa situação pode desencadear problemas de saúde a longo prazo, como distúrbios de comportamento e dificuldade de socialização. "Tremores, ofegação, latidos excessivos e tentativas de fuga recorrentes pode estar associados aos cães, já os gatos podem apresentar vocalização intensa, arranhões e evacuação fora da caixa de areia. Se não investigado, isso pode se estender para a vida cotidiana", afirma

Cleuma.

Mas algumas ações podem ser tomadas para minimizar o sofrimento dos nossos amigos peludos nessa época do ano. Além de fazer tocas e esconderijos para os animais se esconderem, deixe brinquedos à disposição para distraí-los e diminua a comida durante o dia para que o pet se interesse por petiscos à noite.

Reconheça os sinais

Conhecer o animal é a melhor forma de identificar os sinais de estresse, explica a veterinária. "Unir o que você conhece do seu pet com técnicas importantes de comportamento animal pode ajudar e muito nesse processo. A dessensibilização gradual pode ajudar alguns animais a se acostumarem com sons altos. Utensílios como coletes anti-ansiedade também podem oferecer uma

sensação de segurança", completa.

Para prevenir fugas, é essencial reforçar cercas e portões, além de garantir que janelas e portas estejam bem fechadas durante os shows de fogos. Cleuma reforça a necessidade de uso de coleiras com identificação e microchips para facilitar a localização de pets perdidos. "Assim, se algo acontecer, é possível localizar seu bichinho facilmente, mas a melhor premissa é a prevenção da fuga, sempre."

A veterinária reforça que remédios como sedativos ou ansiolíticos só podem ser usados mediante prescrição médica. "Isso deve ser recomendado apenas pelo profissional que acompanha o animal, mas até tratamentos naturais, como suplementos de melatonina e feromônios sintéticos, podem ser indicados se o pet estiver saudável", completa.



Fogos de artifício continuam sendo responsáveis por pânico, ferimentos e fugas de pets

HOSPEDAGEM

Cuidados na hora de hospedar animal de estimação

À medida que as festas de fim de ano se aproximam, muitos donos enfrentam a questão crucial de como garantir o bem-estar de seus queridos pets durante as celebrações. Para aqueles que buscam uma solução acolhedora e personalizada, a hospedagem para pets torna-se uma escolha atraente. De acordo com Richardson Zago, adestrador, esse serviço oferece não apenas um ambiente familiar e confortável para os animais, mas também a oportunidade de desfrutar de atividades recreativas e cuidados especiais.

Imagine a situação em que um pet está confortavelmente instalado em sua casa, familiarizado com sua cama, espaço designado para comer e seguindo sua rotina diária. De repente, surge a necessidade de uma viagem, e o cachorro enfrentará a perda desse ambiente acolhedor. Para Zago, essa mudança pode representar um grande desafio emocional. "Para minimizar o impacto e facilitar uma adaptação mais rápida, é crucial realizar uma preparação adequada e inseri-lo, gradualmente, nesse novo ambiente. Por isso, que é importante o teste de adaptação do pet antes da hospedagem. Isso cria uma transição menos traumática, garantindo seu bem-estar emocional", pondera.

Para evitar a sensação de abandono, os pets devem ser inseridos em uma rotina ativa durante a hospedagem, garantindo que cheguem à noite cansados e desejem descansar naturalmente. Essa



Além da comodidade, deixar o animal em um hotelzinho é uma oportunidade de recreação, socialização e cuidados especiais iniciativa evita que fiquem ociosos e pensem que foram abandonados, já que terão experiências com momentos agradáveis.

Durante as festividades os fogos podem ser mais intensos, começando até mesmo aleatoriamente ao longo do dia. Por isso, a estratégia é associá-los aos momentos de brincadeira e diversão. "A ideia é ter um ambiente tão descontraído que o cão nem perceba os barulhos das comemorações. Já para garantir um sono tranquilo à noite, preparamos um espaço fechado equipado com televisão, com músicas de relaxamento e cromoterapia. Material como Drywall nas instalações reduz o som. Esse conjunto de medidas abafa os ruídos externos, criando uma atmosfera calma. Mas, se mesmo assim o pet estiver aflito, ele é mantido ao lado dos monitores, que possuem treinamentos específicos para lidar com esse tipo de situação", comenta.



petclin[®]
VETERINÁRIA

www.petclin.com.br

HOSPEDAGEM

EXAMES

PET SHOP

PET TÁXI

E MUITO MAIS...

(41) 3015-5551

Rua Baltazar Carrasco dos Reis, 2288
esquina com Nunes Machado

SANEAMENTO

Estudantes conhecem projetos de educação ambiental

A Escola Municipal Irmãos Rebouças, localizada na Rua Engenheiros Rebouças, em Curitiba, vai receber uma horta comunitária e colmeias de abelha sem ferrão para um jardim de água e mel em 2025. O anúncio para os alunos foi feito durante a visita da diretoria da Sanepar à instituição para a entrega de presentes de Natal, adquiridos com doações em dinheiro feitas pelos empregados da empresa.

A Escola fica na mesma rua em que funciona a Sede Administrativa da empresa e leva o nome dos primeiros engenheiros negros do Brasil, cuja atuação também se estendeu ao setor de saneamento.

“Para a escola, será um momento de avanço significativo na vivência da preservação ambiental. Temos grande expectativa em relação a esses projetos educativos

ambientais da Sanepar porque sabemos o quanto o aprendizado é facilitado se existe a conexão com o concreto, com a oportunidade de se conhecer as coisas na prática”, disse a diretora da Escola, Mônica Jakobs Korte, que há 15 anos trabalha na instituição.

Atualmente, mais de 400 alunos frequentam a Escola, que atende desde estudantes da 1ª a 5ª séries, turmas de Classe Especial e de Educação de Jovens e Adultos. “O contexto da nossa escola é variado, com muitos dos nossos alunos vindos da comunidade da Vila Torres, que fica na vizinhança, mas recebemos também estudantes que vem de outros países, como a Líbia, Venezuela, Cuba e Haiti”, afirma Mônica.

“Há famílias em situação de vulnerabilidade e a parceria com a Sanepar certamente

trará resultados muito positivos. Hoje mesmo, recebendo os presentes de Natal doados pela empresa, já temos essa diferença acontecendo. Para muitas crianças, esse é o único presente que receberam durante o ano”, acrescenta.

Durante os meses de novembro e dezembro, empregados da Sanepar autorizaram descontos na folha de pagamento para a aquisição de presentes de Natal. Com a ação, todas as crianças da Escola Municipal Irmãos Rebouças receberam presentes e os funcionários receberam panetones.

Do evento, participaram os diretores Fernando Guedes (Administrativo), Julio Gonchorosky (Meio Ambiente e Ação Social) e Bihl Zanetti (Comercial). Também estiveram presentes a vice-diretora da Escola, Suellen Priscila Dal Santo, alguns empregados da Sanepar, participantes da ação, além da coordenadora do Voluntariado da Companhia, Lucilene Costa, e da coordenadora de Desenvolvimento Pessoal da Sanepar, Ivone Pasenko.

As ações de Natal na Sanepar estão sob responsabilidade da Gerência de Gestão de Pessoas (GGPS), ligada à Diretoria Administrativa. Na GGPS, o Serviço Social é a área que organiza esse trabalho, com empenho especial das assistentes sociais da empresa. Nesta edição, a coordenação das atividades foi de Tammy Romaguera da Silva e de Claudete Gonçalves dos Santos Apfelgrun.



Sanepar entrega presentes de Natal e anuncia projetos de educação ambiental para escola vizinha à sede no bairro Rebouças

VERÃO MAIOR

Litoral terá 19 novos banheiros públicos para atender melhor os veranistas

O Governo do Estado, por meio da Secretaria do Turismo (Setu-PR), realiza ações para aprimorar a infraestrutura e o atendimento aos veranistas das praias do Litoral. Foi contratada a instalação de novos e modernos banheiros públicos para atender a alta demanda de visitantes em diversos municípios da região durante o Verão Maior Paraná. Parte de um contrato entre o órgão e as Prefeituras, ao todo, 19 banheiros estão à disposição do público.

As estruturas foram instaladas e já estão operando nos municípios de Paranaguá, Pontal do Paraná, Matinhos, Guaratuba, Morretes, Antonina, Guaraqueçaba e Campina Grande do Sul – no Portal da Estrada da Graciosa.

Todas as estruturas têm ligação de água e esgoto e lavatórios. A contratação já prevê o fornecimento dos insumos necessários para o pleno funcionamento dos banheiros, como papel higiênico, toalhas de papel, produtos de limpeza e afins. Cada unidade conta, também, com um funcionário contratado pelo fornecedor para garantir a limpeza

e a manutenção do local. O uso é gratuito.

Para Márcio Nunes, secretário estadual do Turismo, os novos banheiros fazem parte da infraestrutura turística, uma das prioridades de atuação da Setu. “Para receber bem um viajante e convencê-lo a visitar novamente o Paraná, é necessário uma série de ações que passam pela promoção, prestação qualificada de serviços, segurança e, claro, infraestrutura. Um turista não se encanta por um destino onde existe dificuldade de encontrar estruturas de apoio qualificadas, das mais variadas”, disse.

Os banheiros são fruto da Pesquisa de Demanda Turística do Litoral do Paraná, realizada durante a temporada de verão anterior, entre os dias 5 e 31 de janeiro de 2024, em duas etapas. Conduzida pela Setu-PR, com apoio da Adetur Litoral e das prefeituras, o foco do levantamento foi identificar o perfil e a satisfação dos visitantes, além da mensuração do fluxo e gastos gerados pelo turismo na região.



Litoral terá 19 novos banheiros públicos para atender melhor os veranistas



Casa do Produtor
PET SHOP

NOVA LOJA!
Av. Ver. Toaldo Túlio, 4110



OPINIÃO SOCIAL

BY BEBEL RITZMANN

bebelpintandobordando@gmail.com

Lançada campanha “Remédios Tarja Violeta”

Foi lançada a campanha “Remédios Tarja Violeta”, assinada pela OpusMúltipla Comunicação Integrada e voltada ao fomento de doações para a APACN - Apoio à Criança Com Câncer e para o Hospital Erastinho, que aposta na diferenciação como forma de engajar a sociedade. A “Remédios Tarja Violeta” conta com o apoio da Nissei, do Jockey Plaza Shopping, do Shopping Palladium Curitiba e da Trombini Embalagens.



MARCELO ANDRADE

Sirley De Nez, presidente da APACN, Regina Molinari, diretora de gente e cultura da Nissei, Robson Coelho, diretor técnico do Hospital Erastinho, e Camila Rodrigues Guedes, diretora de comunicação corporativa da OpusMúltipla

Formatura de empreendedoras da beleza

Curitiba deu mais um importante passo para o fortalecimento do empreendedorismo feminino e da qualificação profissional de mulheres em situação de vulnerabilidade social, com a formatura de 30 mulheres do projeto Empreendedoras da Beleza, realizada no Parque Barigui.



LEVY FERREIRA/SMCS

Formatura das empreendedoras da beleza, projeto realizado em parceria entre o governo do estado e a prefeitura de Curitiba

Prêmio Líderes 2024

O LIDE Paraná anunciou o resultado da quarta edição do prêmio Líderes do Paraná, em evento realizado no Memorial Paranista. Foram premiados: Grupo Muffato, Neodent, CNH New Holland, The Coffee, Aeroflex, PUC-PR, Thá Engenharia, Sanepar, Pequeno Cotolengo, Lucas Castro da Cruz, Leonardo Yoshii, Regina Ramina e Hospital Pequeno Príncipe e a Renault do Brasil, como Empresa do Ano.



PRODUTRA MODDO

Os vencedores da quarta edição do prêmio Líderes do Paraná

Cidadã Honorária

A Assembleia Legislativa do Estado do Paraná entregou o título de Cidadã Honorária do Estado do Paraná à presidente e fundadora do Instituto Aliança contra Hanseníase (AAL), Laila de Laguiche. Emocionada, a dermatologista, que tem cidadania brasileira e francesa, com formação médica no Brasil e na Bélgica, agradeceu a honraria, quando externou sua imensa gratidão.



VALDIR AMARAL/ALEP

Presidente e fundadora do Instituto Aliança contra Hanseníase (AAL), Laila de Laguiche, recebe a honraria

Plano de direitos de crianças e adolescentes

O governo do Paraná deu mais um passo significativo na promoção e defesa dos direitos de crianças e adolescentes. A Secretaria do Desenvolvimento Social e Família (SEDEF) assinou um acordo de cooperação com a Universidade Federal do Paraná (UFPR) para a elaboração do Plano Decenal da Garantia de Direitos de Crianças e Adolescentes no Estado. O plano, que servirá como uma referência estratégica para os próximos dez anos, será desenvolvido pela equipe multidisciplinar da UFPR.



SEDEF

Representantes do governo e da UFPR consolidam parceria

CENTRO HISTÓRICO

Igreja da Ordem é reaberta após restauração completa

Após dois anos de intensas obras de restauração, a Igreja da Ordem Terceira de São Francisco de Chagas, a mais antiga de Curitiba, foi reaberta com uma celebração especial. A missa de reabertura conduzida pelo arcebispo, Dom José Antonio Peruzzo, contou com a presença do prefeito Rafael Greca, do vice-prefeito Eduardo Pimentel e da equipe responsável pelos trabalhos de restauro.

O evento foi marcado pelo toque dos sinos das igrejas vizinhas: a Matriz Nossa Senhora da Luz dos Pinhais, Igreja do Rosário e da própria Igreja da Ordem, emocionando os presentes.

“Estou restaurando a Igreja da Ordem pela segunda vez. A primeira, há 45 anos, foi ao lado da minha Margarita (Sansone), da minha mãe e das minhas tias. Fizemos isso porque a igreja ameaçava ruir na época. Agora, restauramos para dar o critério científico mais preciso e absoluto da edificação e de seus

detalhes. A Igreja da Ordem é um tesouro de Curitiba”, disse o prefeito Rafael Greca.

A Igreja da Ordem, construída em 1737 pelos portugueses, carrega quase três séculos de história, incluindo um desmoronamento em 1834 e sua reconstrução em 1880, que ocorreu em preparação para a visita de Dom Pedro II a Curitiba.

O recente projeto de restauração devolveu ao templo suas características originais desse período, permitindo que os visitantes contemplem a mesma edificação e detalhes admirados pelo imperador em sua passagem pela cidade.

A Prefeitura de Curitiba liderou a reforma completa do complexo, que também abrange o Museu de Arte Sacra, anexo à igreja. Modernizado e reaberto em março deste ano, o museu passou por melhorias importantes. Todas as obras foram viabilizadas através de um convênio entre a Prefeitura

e a Arquidiocese de Curitiba, com um investimento de R\$ 11.669.244,09, proveniente da venda de cotas de potencial construtivo.

Tesouros à mostra

O restauro trouxe à tona detalhes impressionantes, como o forro de estuque, que estava escondido sob uma cobertura de madeira. As restauradoras Ivilyn Weigert e Tatiana Zanelatto destacaram a complexidade desse trabalho, que levou quatro meses e exigiu o uso de bisturis para recuperar a originalidade do forro. “Foram quatro meses só neste teto, mas valeu muito a pena”, destacou Tatiana.

Além da restauração estética, a obra também incluiu modernizações essenciais, como a instalação de sistemas de prevenção contra incêndios, recuperação da rede elétrica e melhorias em acessibilidade.

O vice-prefeito Eduardo Pimentel celebrou a conclusão das obras, chamando-a de um



RICARDO MARAJO/SICS

A Igreja da Ordem, construída em 1737 pelos portugueses, carrega quase três séculos de história

presente para a cidade às vésperas do Natal. “É um presente e um respeito com o patrimônio histórico da cidade, com o Centro de Curitiba e com a fé cristã”, afirmou Pimentel.

O arcebispo Dom José Antonio Peruzzo expressou gratidão ao prefeito Rafael Greca e à primeira-dama Margarita San-

sone pelo comprometimento com o restauro da Igreja da Ordem. “Essa obra é um ato de respeito com quem tanto amou e construiu essa igreja. Que a nossa Ordem inspire outras ordens”, destacou o arcebispo, reconhecendo o esforço dedicado à preservação desse importante patrimônio histórico e religioso.

20 ANOS DO SAMU

Curitiba inaugura nova sede da central de regulação de urgência

O prefeito Rafael Greca celebrou a inauguração da nova sede da central de regulação de urgência de Curitiba e região metropolitana, localizada no Centro de Regulação de Urgência Matheos Chomatas, no Hauer. O evento também marcou os 20 anos do Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (Samu) na capital e

a certificação de Curitiba como a primeira capital Angels do mundo.

“Curitiba é uma cidade que tem o pacto com a vida. Tem o melhor SUS do Brasil, tem um serviço impecável de Saúde e tem uma equipe valorosa. Eu fico feliz cada vez que avança nosso sistema de saúde”, disse Greca, durante a cerimônia.

Nova central de regulação

O Centro de Regulação de Urgência Matheos Chomatas, inaugurado em julho deste ano, em um terreno de 5,2 mil metros quadrados e uma área construída de 4,3 mil metros quadrados, passa a abrigar a partir de agora também a Central Estadual de Regulação de Leitões, a Central de Regulação do Samu Metropolitano e a Central Metropolitana de Leitões de Curitiba, além de setores administrativos da Diretoria de Urgência e Emergência da Secretaria Municipal da Saúde (SMS). Esta mudança representa um salto qualitativo em relação à antiga sede, de 1,2 mil metros quadrados, no bairro Cristo Rei.

Já estavam em funcionamento no local, desde julho: o Samu, a central de ambulâncias, almoxari-

fado, central de materiais e central de logística de urgência da SMS.

20 anos do Samu

Durante o evento, foram celebrados também os 20 anos do Samu Curitiba. Na sua implantação, em 15 de setembro de 2004, abrangia apenas Curitiba e São José dos Pinhais. Ao longo dos anos, ampliou a sua atuação para 38 municípios da região metropolitana e da 6ª regional de saúde do estado, passando de 1,5 milhão de habitantes atendidos e 24 ambulâncias inicialmente para 4 milhões de habitantes atendidos e uma frota de 57 ambulâncias.

Na cerimônia, ainda, Curitiba recebeu a certificação como a primeira capital Angels do mundo. O Cidade Angels é um programa da iniciativa Angels, uma organização global da Boehringer Ingelheim, com apoio

da World Stroke Organization, que trabalha em prol da qualificação do atendimento ao acidente vascular cerebral (AVC) no mundo.

A certificação reconhece cidades comprometidas com a prevenção, tratamento e reabilitação de pacientes com AVC. Para receber a certificação, a capital foi avaliada em critérios rigorosos, como protocolos de atendimento, capacitação de profissionais de saúde e ações de conscientização pública.

Além de Curitiba, são certificadas até o momento pela iniciativa Angels: Ribeirão Preto (SP), Sapucaia do Sul (RS), Quixeramobim (CE), Serra Talhada (PE). Joinville (SC) será certificada no próximo dia 13. Fora do país foram certificadas também: Lleida, Albacete e Almeria, na Espanha; Khmelnytskyi Raion e Kamianets-Podilskyi Raion, na Ucrânia.



DANIEL CASTELLANO / SICS

Nova sede da Central de Regulação de Urgência do SAMU 192 Matheos Chomatas

JOGO RÁPIDO

Por Zé Domingos

Preocupação com futuro é notória em todos os setores

Com o passar rápido dos dias e a chegada do final de 2024 nas rodas de conversas surgem opiniões sobre o ano.

Elas em sua maioria esmagadora refletem que a temporada foi difícil, complicada mesmo.

E o parecer sobre o futuro é inquietante.

Os mais diferentes setores de atividades não tem previsões otimistas, aliás, é lamentável afirmar são pessimistas.

O brasileiro por sua forma pacata, tranquila e festiva de ser normalmente é positivista.

Só que de uns tempos para cá vem mudando seu comportamento.

O constante aumento no custo de vida, salários distantes da realidade, dificuldades de colocações, insegurança com índices de criminalidade assustadores, golpistas ousados e avançados em suas ações, enfim um panorama desalentador e que induz há muitos afirmarem que a vida se tornou chata e as perspectivas infelizmente não são boas.

Mas, dentro espírito de crença que os brasileiros são dotados sempre surgem raios de esperanças com as bênçãos do Senhor.

Ele esteja conosco nestes últimos dias de 2.024 e em todo 2.025. Bom Natal e Feliz Ano Novo.

Tenhamos fé.

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.

EDUCAÇÃO

Erros comuns ao ensinar finanças às crianças

Mesada, cofrinho, poupança e outros elementos que envolvem dinheiro e crianças são comuns na rotina de muitas famílias brasileiras. Afinal, já se sabe há algum tempo que a educação financeira é fundamental para que os pequenos desenvolvam uma relação saudável com o dinheiro, lição que ajuda a ter uma vida financeira mais estável na vida adulta. Mas alguns erros podem colocar em risco essa prática.

Para a editora de Matemática da Aprende Brasil Educação, Janile Oliveira, discutir independência financeira, sejam adultos controlados e com bom planejamento, para que possam aproveitar a vida em plenitude. Essas boas práticas que começam na infância tornam a vida mais fácil porque trazem habilidades e competências que tangem muitas outras coisas, como competências socioemocionais e a educação crítica daquela criança social. Ela pontua cinco erros comuns ao ensinar finan-

ças aos pequenos.

Ao contrário do que muitas pessoas podem pensar, educação financeira não é apenas conversar sobre poupar e economizar. “Também faz parte das lições de finanças abordar temas como objetivos de curto e longo prazo, planejamento financeiro e estratégias para alcançar esses objetivos. Não basta economizar, é preciso saber como aplicar o dinheiro de maneira inteligente”, detalha a educadora.

“É um erro não explicar de onde vem o dinheiro e como, por exemplo, funciona o dinheiro do cartão de crédito. Fale também sobre como a família gasta seu dinheiro e deixe que as crianças participem de algumas decisões financeiras da casa, como na hora de fazer as compras do mês”, sugere Janile.

“Devemos discutir com os pequenos o fato de que essas frustrações fazem parte da vida e é preciso aprender a conviver com elas. Assim, elas poderão

crescer entendendo que não podem ter tudo o que desejam, o tempo todo, o que ajuda a lidar com esse sentimento no futuro”, explica a especialista.

O consumo consciente e a sustentabilidade têm um impacto na vida financeira das crianças, da comunidade e da família. “Por isso, devemos falar sobre isso da forma mais completa possível. Por que é necessário ser consciente nos seus atos diários e na vida financeira, por que é preciso ser organizado e como isso impacta no futuro da criança”, explica.

É muito importante incluir os pequenos nas discussões sobre as contas da casa, como aluguel, condomínio, escola e supermercado. “É claro que é preciso estabelecer um limite, mas deixar de falar sobre os boletos e como o trabalho e a organização permitem que eles sejam pagos é um grande equívoco.”



O ideal é usar uma linguagem apropriada para cada idade, não precisa entrar com investimentos, ações, matemática financeira ou até a própria matemática

Leia www.omoradoronline.com.br



NCACOMUNICAÇÃO
Novo Conceito Assessoria em Comunicação

(41) 3333-8017

: Soluções em Marketing e Assessoria de Imprensa ::

ECONOMIA

Dicas rápidas para organizar suas finanças no dia a dia



Todas as ações realizadas no dia a dia fazem diferença na saúde financeira

O professor Marco Aurélio Pitta aponta dicas simples para melhorar sua saúde financeira.

Para se organizar financeiramente, é fundamental, antes de qualquer coisa, saber o valor da sua renda líquida após os descontos, como os impostos. "O funcionário CLT sofre uma série de descontos como imposto de renda, INSS, vale transporte e plano de saúde, entre outros. Vale a pena entender a primeira linha do seu fluxo de caixa", sugere.

"Uma vez que você entende seus rendimentos, chega a hora de saber para onde seus gastos são direcionados. Utilizar estratégias de categorização de gastos é bastante útil, dividindo as contas entre fixas e variáveis." Por exemplo, uma parcela de aluguel é um gasto fixo, enquanto uma viagem pode ser considerada uma despesa variável. O especialista ainda indica subdividir essas categorias,

a fim de avaliar como priorizar a destinação do dinheiro, entre os gastos obrigatórios e os não necessários. "E não podemos esquecer de poupar. Ter uma reserva é essencial para manter uma saúde financeira mais estável", alerta.

Depois de definir as entradas e saídas financeiras, pode ser a hora de desenhar as projeções das suas finanças, que são atividades que podem ajudar a pensar em planos de ação e como realizá-los. "A partir desse ponto a pessoa pode refletir como aumentar a entrada de recursos, reduzir as despesas e até pensar como economizar para fazer com que aquele sonho saia do papel", detalha o professor.

Ao determinar os pontos anteriores, chega o momento de pensar no futuro. "Construir uma reserva de emergência é essencial para uma vida mais tranquila. Entretanto, também é

preciso entender onde aplicar as suas sobras financeiras", detalha Pitta, que recomenda conversar com profissionais de confiança e especialistas no assunto para pensar em voos mais altos.

Ao pagar por um produto ou serviço, o especialista aconselha a sempre pedir para que o CPF seja incluído na nota. Esse simples hábito pode gerar novas entradas ou até mesmo uma redução de impostos, especialmente naquelas contas de início de ano, como IPTU, IPVA, etc.

Muitas pessoas têm algum tipo de eletrodoméstico ou outros itens parados em casa, que podem ser transformados em uma renda extra por meio de uma venda em sites de produtos usados, por exemplo. "A dica é: desapegue. Esse dinheiro a mais vai aumentar o seu fluxo financeiro e dar uma maior tranquilidade para lidar com as contas", indica o contador.

A chave de sucesso para uma vida financeira confortável é composta por várias atitudes no dia a dia, pequenas ou não, que vão desde uma boa organização das rendas e gastos até o planejamento de orçamentos e investimentos de longo prazo. "Todas as ações que realizamos no dia a dia fazem diferença na nossa saúde financeira. Por isso é importante ficar de olho mesmo nessas pequenas tarefas que podemos incluir na nossa rotina, que podem melhorar todo o planejamento financeiro", finaliza Pitta.

REGRAS

Escolas devem informar se autorizam o uso do celular em sala de sala

De acordo com Paulo Bandeira, advogado e especialista em Direito Educacional, as escolas públicas e privadas devem informar se permitem ou impedem o uso do celular em sala de aula, no recreio e nos intervalos. O comunicado precisa ser enviado à toda comunidade escolar - que envolve a equipe de gestores, professores, funcionários, estudantes, pais e responsáveis dos alunos - mas não existe um prazo limite para fazer esse aviso.

Ele explica que, apesar de alguns estados e municípios já restringirem o uso dos aparelhos nas escolas, o Brasil busca uma norma nacional para regular o uso de smartphones e outros aparelhos eletrônicos portáteis, baseado em estudos que consideram que o uso excessivo desses equipamentos diminui a atenção dos estudantes, prejudica a concentração, o desempenho escolar, a saúde mental e a socialização de crianças e jovens.

"O assunto ganhou ainda mais evidência depois que a Comissão de Educação da Câmara dos Deputados aprovou - no dia de 30 de outubro - o Projeto de

Lei 104/2015, que prevê que os aparelhos só serão admitidos em sala de aula se integrarem às atividades didático pedagógicas e forem autorizados pelos professores", observa.

O texto nacional agora segue - em caráter conclusivo - para a Comissão de Constituição e Justiça. Para virar lei, a proibição precisa ser aprovada pelos deputados e senadores e depois ser sancionada pelo Presidente da República. Mesmo antes da decisão no Congresso Nacional, o Ministério da Educação começa a discutir com os entes federados maneiras de regulamentar a futura lei.

"É fundamental que as escolas demonstrem suas regras, atualizem seus procedimentos internos, tais como projetos pedagógicos e regimentos, bem como realizem formas efetivas de avisarem a comunidade escolar sobre eventuais proibições ou restrições", explica. Por não haver uma legislação nacional definitiva, as instituições de ensino não necessitam tomar nenhuma medida imediata, mas devem se preparar caso o Projeto de Lei seja aprovado, uma vez que entrará em vigor no ato da sua publicação.

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

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.

FAMÍLIAS

Pais podem contribuir para a saúde mental dos filhos

A saúde mental não deve ser vista como um problema a ser resolvido na vida adulta. Segundo uma pesquisa da Universidade de Calgary, um em cada quatro jovens desenvolveu algum tipo de ansiedade durante a pandemia da covid-19, por exemplo enquanto o percentual de crianças e adolescentes com depressão subiu de 12,9% a 20,5%.

Nesse contexto, a psicóloga Michele Santiago explica que os pais têm um papel importante com os cuidados com a saúde mental de seus filhos: “Nem sempre as crianças e adolescentes conseguem expressar o que está acontecendo e, no caso dos mais novos, ainda não existe a capacidade de processar e lidar com experiências negativas”.

No período da infância, o cérebro está em desenvolvimento e o seu funcionamento é afetado por essas experiências negativas. Além de mudanças no comportamento, elas desencadeiam o aumento da produção do cortisol — também conhecido como o hormônio do estresse —, o que prejudica as conexões dos neurônios.

As vivências das crianças e adolescentes são importantes para determinar o desenvolvimento na fase adulta, já que o amadurecimento do cérebro nesta fase serve de base para o restante da vida. “É nesse período que surgem os primeiros sintomas de transtornos que podem se intensificar na



Famílias têm papel fundamental para ajudar crianças e adolescentes a lidarem com sentimentos e problemas

vida adulta. Escutar, acolher e oferecer a ajuda necessária podem contribuir para que esses sintomas não piorem”, pontua a psicóloga Michele Santiago.

Fique atento aos sinais

Mesmo em casos em que o jovem não consegue se expressar verbalmente sobre o que está passando, certos comportamentos podem acender o alerta para que os pais providenciem ajuda. Alguns exemplos são aumento da agressividade e irritabilidade; nervosismo sem causa aparente; pesadelos recorrentes e falta de vontade de realizar atividades que antes considerava prazerosas.

Converse sobre sentimentos

Quando não têm oportunidade de aprender a expressar seus sentimentos, as crianças se tornam adultos com mais dificuldade de autoconhecimento e

com sua maturidade emocional comprometida. Conversar desde cedo sobre as emoções cria conexão com os sentimentos e aumenta a autoconfiança e a compreensão consigo mesmo e com os outros.

Ensine a lidar com o estresse

Vivenciar situações estressantes é inevitável. Mas é possível mostrar aos jovens formas de processar o estresse de uma nota baixa ou uma briga com um amigo, por exemplo, de forma que ele não contribua para a insegurança da criança ou crie memórias traumáticas. Algumas dicas são meditar juntos, ensinar exercícios de respiração e práticas de resolução de conflitos.

Promova um ambiente saudável dentro de casa

Um ambiente familiar seguro e saudável permite que a criança desenvolva conexões emocionais e tenha mais autoconfiança, o que contribui para sua saúde mental. Para promover esse local de segurança, é importante cultivar vínculos com atividades entre a família, de forma a criar um sentimento de pertencimento familiar, e garantir que a criança tenha todos os dias alguns momentos de tempo livre para passar nesse ambiente, evitando a sobrecarga e criando espaço para tempo de qualidade em casa.

COMPORTAMENTO

Pesquisas mostram as dificuldades em lidar com adolescentes

Segundo um estudo da Universidade da Califórnia, o apoio familiar e social tem extrema importância no desenvolvimento saudável do adolescente. Porém, um levantamento do Pew Research Center revelou que cerca de 62% dos pais enfrentam dificuldades significativas ao lidar com filhos na adolescência. Além disso, um relatório publicado pelo National Center for Health Statistics mostrou que cerca de um quarto dos adolescentes disse que recebe o apoio social e emocional de que precisa.

Segundo Deborah Klajnman, psicóloga e psicanalista, atualmente, com o excesso de tarefas e cobranças do mercado de trabalho, não é raro ver pais que não conseguem se dedicar aos filhos por falta de tempo e até disposição. “Muitos acabam não acompanhando o seu desenvolvimento, ou o fazem de forma precária, prejudicando não só a relação, mas a formação do jovem”, pontua.

“A proximidade entre pais e filhos é fundamental para fortalecer vínculos afetivos e gerar segurança, confiança e autonomia no adolescente”, afirma Danielle H. Admoni, psiquiatra geral e da infância e adolescência.

Para a psicóloga Monica Machado, pós-graduada em psicanálise e saúde mental, construir laços e um convívio saudável com seu filho é uma conduta que fará toda a diferença no futuro dele.

Segundo Danielle Admoni, ter conhecimento sobre as características do adolescente, preferências, qualidades e defeitos, é fundamental não só para o relacionamento, mas para entender como seu filho encara o mundo, quais suas percepções e a maneira como lida ou reage frente a determinadas situações. “Acompanhar a vida de um filho e estar presente nela é o maior benefício que os pais podem proporcionar a ele”, elucida. Participar do seu desenvolvimento e manter o

vínculo e cuidado demonstram que você está disposto a conhecer ou reconhecer o mundo do seu filho, além de transmitir valores como empatia, confiança e responsabilidade afetiva.

“Uma relação próxima gera segurança ao adolescente, sendo fundamental para sua saúde mental, autoconfiança e para a construção de sua autoestima. O mais importante: independentemente do que façam juntos, curta cada minuto de forma genuína, e não por obrigação”, pontua Monica.

Para ela, os pais tendem a querer ser o porto seguro de seus filhos. Mas nem todos são. “Mesmo sendo pai e mãe, nem sempre o filho os tem como referência de segurança. Muitas vezes, este posto pode ser da avó ou de uma tia, caso o jovem sinta mais afinidade com uma ou outra.

Ser a pessoa a quem seu filho recorre quando precisa, requer credibilidade. “Um bom exemplo é nunca menosprezar o que ele está pensando ou sentindo. Mostre que você valida seus sentimentos. Essa postura fará com que o adolescente sinta abertura para expor suas emoções”, acentua Deborah.

Por fim, Danielle Admoni alerta: “Quando seu filho te procurar para falar, dê total atenção. Ouça tudo até o final, sem interrupções. Deixe para emitir suas opiniões somente quando tiver certeza de que ele disse tudo o que precisava. Assim, seu filho saberá que tem em você o suporte emocional que precisará em todas as fases da vida”.



Uma relação próxima com a família gera segurança, fundamental para a saúde mental, autoconfiança e autoestima

NATAÇÃO?
AMARAL.
NATAÇÃO • HIDROGINÁSTICA • HIDROTERAPIA

Amaral
30 anos

LIGUE 3335.4343
www.amaralnatacao.com.br

CIDADE SUSTENTÁVEL

Usina solar do terminal Pinheirinho vai gerar uma economia de R\$ 800 mil por ano

Curitiba ampliou sua capacidade de gerar energia limpa e a busca pela autossuficiência energética nos prédios públicos da Prefeitura. O prefeito Rafael Greca e a secretária municipal do Meio Ambiente, Marilza Dias, inauguraram a usina solar sobre a cobertura do terminal Pinheirinho, no Capão Raso. Por ano, a Prefeitura terá uma economia de cerca de R\$ 800 mil nas contas de luz.

O Terminal Solar Pinheirinho se junta aos terminais Santa Cândida e do Boqueirão, que também já possuem usinas fotovoltaicas em suas coberturas. Os três terminais fazem parte do programa Curitiba Mais Energia, coordenado pela Secretaria Municipal do Meio Ambiente.

“Estou muito satisfeito pelo bem que conseguimos fazer. Estamos entregando uma cidade com pelo menos a metade do consumo

de energia dos prédios públicos da Prefeitura gerada por energia renovável e limpa do sol”, afirmou o prefeito Rafael Greca.

Segundo os estudos do Meio Ambiente, todos os equipamentos que fazem parte do programa Curitiba Mais Energia, incluindo a Pirâmide Solar de Curitiba, já geraram uma economia de R\$ 5 milhões para os cofres públicos.

“Com esse valor é possível construir umas quatro creches, uma boa escola, ou distribuir comidas para os pobres nos Mesas Solidárias. Fizemos o bem e a cidade está bem arrumada e tem dinheiro de sobra para investimentos. Tendo o sol por testemunha dizemos: Viva Curitiba!”, concluiu Greca.

Energia renovável

A geração de energia renovável está dentro das metas do Plano de

Adaptação e Mitigação das Mudanças Climáticas de Curitiba (PlanClima), como uma das estratégias da capital paranaense para combater e mitigar as mudanças climáticas. Além de ser uma energia sustentável, a intervenção também resulta em economia aos cofres públicos.

A usina solar sobre a cobertura do Terminal Pinheirinho possui 1.386 módulos fotovoltaicos capazes de gerar 956,34 KWp (potência máxima instalada) de energia elétrica. A economia estimada por ano será de cerca de R\$ 800 mil aos cofres públicos da Prefeitura de Curitiba.

“Esse era um compromisso do plano de governo do prefeito Rafael Greca e cumprimos os projetos aprovados pela rede C40. Esse é mais um exemplo para mostrar para a população que é possível produzir energia



Prefeitura de Curitiba terá uma economia de cerca de R\$ 800 mil nas contas de luz com o terminal do solar

limpa e reduzir a emissão de gases poluentes. É mais uma ação de combate à emergência climática”, explicou a secretária municipal do Meio Ambiente, Marilza Dias.

A energia gerada pelos módu-

los fotovoltaicos do Terminal Solar Pinheirinho é injetada na rede de distribuição da Companhia Paranaense de Energia Elétrica (Copel) e o valor é abatido da conta de energia do município.

SMART CITY

Agência Curitiba comemora 17 anos com Vale do Pinhão consolidado

Criada em 14 de dezembro de 2007 como a “Agência Curitiba de Desenvolvimento”, a instituição que nasceu com a missão de fomentar as atividades econômicas na capital paranaense avançou em suas atribuições, adotou “Inovação” no nome e em sua razão de ser celebra seus 17 anos de existência tendo sido fundamental para a integração e consolidação do ecossistema da cidade, o Vale do Pinhão, criado em 2017 pelo prefeito Rafael Greca.

Aniversariante do dia, a Agência Curitiba de Desenvolvimento e Inovação também comemora sua contribuição para a cidade ter sido eleita a mais inteligente do mundo, como agente do Poder Público municipal responsável pela promoção da formação empreendedora voltada para o desenvolvimento de empresas de tecnologia, inovação e impacto socioambiental.

“Nesses últimos oito anos, a Agência Curitiba investiu esforços para integrar o poder público, as

universidades e pesquisadores, as empresas e a sociedade civil em torno do Vale do Pinhão, para juntos, buscar soluções inovadoras para tornar Curitiba uma cidade cada vez mais inteligente, humana e sustentável. Nesse período, conquistamos muita coisa, com projetos exitosos, o que torna este aniversário de 17 anos digno de comemoração”, destaca o presidente da Agência Curitiba de Desenvolvimento e Inovação, Dario Paixão.

A Agência Curitiba promove o desenvolvimento sustentável de empreendedores e das atividades econômicas da cidade, incentiva empresas e instituições de base tecnológica a investirem na cidade e integra ações de melhoria dos serviços públicos ao curitibano, mostrando que a capital está pronta para os desafios do futuro.

Inteligência Artificial

Entre as mais recentes tarefas, a Agência Curitiba dá suporte técnico à Secretaria Municipal

Extraordinária de Desenvolvimento Econômico, Inovação e Inteligência Artificial (Sedeia), criada em março deste ano, tornando a capital paranaense o primeiro município a ter uma pasta voltada à nova tecnologia.

A Agência apoia a Secretaria na articulação, promoção e integração de novos projetos da cidade que usem a tecnologia de Inteligência Artificial (IA), área da ciência da computação que busca criar sistemas capazes de simular o raciocínio, a aprendizagem e a percepção humana por meio de máquinas.

A Secretaria de IA também realizou debates sobre os rumos da tecnologia com especialistas de big techs, como OpenIA, Nvidia e Google.

Cidade Mais inteligente do Mundo

A Agência Curitiba tem participação ativa nas inscrições de Curitiba para premiações que destaquem a cidade como smart city (cidade inteligente), com resultados expressivos, com a



Agência Curitiba comemora 17 anos com Vale do Pinhão consolidado conquista de vários títulos e reconhecimentos nacionais.

Nos últimos 8 anos, foram mais de 180 premiações e reconhecimentos a projetos da Prefeitura em todas as áreas (governança, transporte, urbanismo, saúde, mobilidade, cultura, educação, segurança alimentar, meio ambiente, e-gov).

Desenvolvimento e integração

Favorecendo o desenvolvimento, integração e capacitação

no Vale do Pinhão, a Agência Curitiba promove os encontros mensais como o Paiol Digital, Business Round, Transformação Digital. Além de edições anuais do Conexões Vale do Pinhão, Feira de Empreendedorismo e Feira da Inovação, Mutirão MEI e a agenda de eventos da Smart Plaza Vale do Pinhão, espaço de exposição das iniciativas inovadoras de Curitiba.

Para atrair investimentos em tecnologia para a região Sul do país, Curitiba uniu-se a Joinville, Florianópolis, Porto Alegre e Caxias do Sul no programa TechRoad.



Orgulho de ser professor

Salve gente bonita e queridos gafanhotos do planeta terra, “cês” tão bem? Espero que sim, e que todos os seus sonhos estejam sendo realizados ou próximo disso.

Hoje eu quero externar um sentimento que está no meu coração, o do orgulho, mas sabe aquele orgulho de verdade? Aquele que dá muito gosto de estar sentindo? Pois é, é disso que estou falando. Calma vou te contar já, antes que tu tenha um treco de ansiedade.

Esta semana estamos finalizando as nossas turmas de segundo ano do curso de Gastronomia e alta cozinha da escola a qual sou professor, o IGA (instituto gastronômico das Américas). Para finalizar o ciclo de aprendizagem o aluno deve se unir em grupos e criar um trabalho de finalização de curso, chamamos de TIF (trabalho, integrador final), como o próprio nome diz, trata-se de um estudo que englobe todas as matérias do conhecimento as quais eles tiveram acesso nos dois últimos anos, são elas; gastronomia na prática, marketing, administração, higiene e segurança, francês, inglês e empreendedorismo. Neste trabalho o desafio é criar do absoluto zero um modelo de negócio de gastronomia, isso mesmo, do zero. Ou seja, eles devem pesquisar ponto de futuro empreendimento, desenvolver um layout, pensar no projeto arquitetônico, desenvolver cardápios, fichas técnicas, compras de equipamentos, desenvolvimento de equipe, estudar toda as questões burocráticas e jurídicas da empresa simulando abertura de empresa, quadro societário, salários, pró-labores e afins. Devem desenvolver cardápios em outras línguas, desenvolver o plano de negócio sob os mais atualizados indicadores de marketing e administração desde análise de Swot passando por desenvolvimento de ROI e outros indicadores administrativos para o bom andamento do negócio.

Além disso eles devem preparar uma apresentação do projeto para uma banca composta por mestres professores que irão investir, neste momento, suas notas. Em um futuro eles poderão apresentar este mesmo modelo a uma banca de investidores que poderão inclusive realizar o sonho destes futuros chefs e empresários.

Mas o que eu quero mesmo falar é sobre o orgulho que nós sentimos dos nossos alunos quando vemos trabalhos tão fantásticos, cheios de dedicação, carinho, atenção aos detalhes e acima de tudo vontade de realizar um trabalho extraordinário. Felizmente tivemos trabalhos este ano que superaram em muitas nossas expectativas, tanto no quesito teoria, ou seja, trata-se de um trabalho acadêmico e este deve estar dentro do regimento adequado, bem como na apresentação dos pratos e do projeto. A grande maioria nos transportou aos seus sonhos com suas apresentações, com seus pratos cheios de sabor, aromas, texturas e acima de tudo muito carinho no preparo. Tivemos pratos que provavelmente ficarão alguns anos em minha cabeça tentando entender como é que eles conseguiram chegar aos sabores apresentados.

Obviamente nem tudo são flores, alguns grupos foram sim, medianos, no entanto mesmo aqueles que não tiveram tanto cuidado com os detalhes, nós professores sentimos o empenho e a dedicação das equipes, ser o melhor é muito difícil, depende de muitas variáveis, mas quando se faz algo pelo menos com dedicação, a probabilidade de dar é certo é muito maior.

Como professor e orientador o sentimento de orgulho não cabe em meu peito, formar alunos é muito mais do que colocar futuros profissionais no mercado, é formar cidadãos capacitados para gerirem suas vidas acima de tudo, é formar seres pensantes e futuros líderes. O mundo precisa de gente extraordinária e tenho certeza de que todos que se formaram este ano terão muito sucesso em seus negócios e vidas pessoais, por parte deste que vos fala fica mais uma vez o agradecimento por nos deixar fazer parte desta incrível jornada, alunos queridos, vocês me dão muito orgulho. Voem o mais alto que conseguirem e não deixem ninguém falar que você não consegue, pois ninguém sabe a força que você tem e lembrem-se sempre que 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

Bacalhau à Norueguesa

Ingredientes

- 1 kg de Bacalhau des-salgado*
- 700 g de batata descascada
- 2 cebolas
- 1 pimentão vermelho
- ½ pimenta dedo-de-moça
- 100 ml de azeite de oliva
- 50 ml de água
- 1 colher (sopa) de ervas frescas
- 1 lata de tomates picados
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate
- Pão

Modo de preparo

Corte o bacalhau em pedaços de 3 a 4 cm. Pique a batata, a cebolas, o pimentão e a pimenta.

Aqueça o azeite em uma



CONSELHO NORUEGUÊS DE PESCA

panela. Doure o bacalhau. Refogue os legumes picados e junte e o tomate picado. Misture o extrato de tomate com água e despeje na panela.

Deixe ferver e cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 1 hora. Mexa o ensopado de vez em quando, delicadamente para não desmanchar o bacalhau. Sirva com pão.

*Como dessalgar: lavar

em água corrente, retirando a camada grossa de sal e mergulhe em bastante água fria, com algumas pedrinhas de gelo e dentro da geladeira. Usar duas partes de água para cada parte de bacalhau. Durante todo o período de dessalga, é preciso manter o bacalhau na geladeira, para ficar bem conservado.

Fonte: Conselho Norueguês de Pesca

Salpicão Defumado

Ingredientes

- 1 kg de peito de frango defumado
- 250 g de maionese
- 170 g de iogurte natural
- 20 g de mostarda de Dijon
- 5 talos de salsa
- 2 maçãs verdes
- ½ abacaxi
- 150 g de uva passa branca sem sementes
- 2 cenouras
- 160 g de azeitonas verdes, sem caroço, cortadas em anéis
- 2 colheres de chá de curry em pó
- 1 colher de chá de páprica defumada em pó
- ½ maço de cebolinha picada fina
- 1 maço de endro dill
- 150 g de castanhas de caju
- 100 g de batata palha extrafina
- 3 limões sicilianos
- 150 ml de vinho branco seco
- Sal a gosto
- Pimenta do reino branca a gosto



DIVULGAÇÃO

Modo de preparo

- Tirar a pele e cortar o peito de frango em tirinhas.
- Hidratar a uva passa no vinho branco por 3 horas
- Cortar as duas maçãs em cubos e deixar no suco de 2 limões
- Cortar o ½ abacaxi em cubos
- Tirar as fibras dos 3 talos de salsa e cortar em cubinhos
- Descascar e cortar duas cenouras em tiras (ou ralar no grosso)
- Misturar à maionese 2 colheres de chá de mostarda Dijon, com 1 colher de

chá de páprica defumada em pó e suco e as raspas de ½ limão siciliano.

Montagem

Em um bowl, misture delicadamente o frango defumado desfiado com a uva passa (sem o vinho), as maçãs (sem o suco de limão), o abacaxi, o salsa, a cenoura, a azeitona, a cebolinha, metade do endro dill, o curry em pó, metade das castanhas de caju, a maionese e o iogurte. Ajustar a pimenta e o sal e levar à geladeira por duas horas. Na hora de servir, colocar em uma travessa e salpicar com uma “farofinha” de batata palha, endro dill e castanha de caju.

CINEMA

Agrupua Cultura inicia gravações de Canção do Cisne

Agrupua Cultura inicia gravações de Canção do Cisne

O novo curta-metragem "Canção do Cisne", um lançamento da AGR - Agrupa Cultura, escrito e dirigido pela curitibana Marina Barancelli, inicia as gravações no dia 16 de dezembro de 2024. Inspirado na obra "A tragédia de Macbeth" de William Shakespeare, com cenas rodadas na sede da Agrupa Cultura, localizada no centro histórico de Curitiba, traz uma narrativa que aborda a diversidade racial e pautas femininas de forma cuidadosa e sensível ao entregar uma versão repaginada de Lady MacBeth.

Em "Canção do Cisne", projeto desenvolvido pelas sócias da Agrupa Cultura, Marina Barancelli e Luiza Gutjahr, é destacado o protagonismo de uma mulher preta através da adaptação de uma personagem existente na cultura popular por mais de 400 anos. A história é ambientada em Curitiba no início dos anos 40, com o contexto político da Era Vargas, relacionando o autoritarismo da época à obra Shakespeariana e apresentando Lady Macbeth, como força motora para explorar as complexidades de uma

mulher preta no poder. "Nesta versão a personagem está em um contexto brasileiro e, sob uma nova ótica racial, Lady Macbeth é uma mulher preta casada com um homem branco em uma sociedade conservadora, interagindo com pessoas que somente a aceitam, pois seu marido a impôs", revela a diretora.

O desejo de Marina, com este novo trabalho, é questionar, por meio de um clássico, a simplicidade que muitas personagens femininas, principalmente pretas, recebem no cinema. "O tema central da peça é a ambição e a corrupção, e quando se coloca a figura feminina na discussão, abrimos um grande questionamento. Exemplo disso é que Macbeth é visto como um personagem grandioso, corrompido pelo poder, enquanto sua esposa é frequentemente a cruel catalisadora do assassinato", desmistifica.

A frequência em que as atrizes pretas são negadas protagonistas no cinema é enorme, elas são geralmente retratadas em filmes com estereótipos relacionados ao preconceito racial. Por muitas vezes recebem personagens coadjuvantes que

perpetuam visões racistas e são raramente escolhidas para um papel principal. "Formada em atuação, eu fui, apesar de anos de estudo, privada de fazer personagens pela minha cor de pele", revela Marina, que além de dirigir e escrever o roteiro de "Canção do Cisne", também está no elenco como Lady Macbeth. No curta a personagem traz o contexto de uma mulher preta em uma trama política, e esse fator adicionado à temática da ambição, cria camadas que, quando colocadas no ambiente brasileiro, formam um cenário multifacetado.

Nesta adaptação, tudo está conectado, desde a inserção de elementos teatrais somados ao audiovisual, quanto na montagem da equipe, formada majoritariamente por mulheres, desta forma a obra cinematográfica ganha vida com uma dimensão completamente nova.

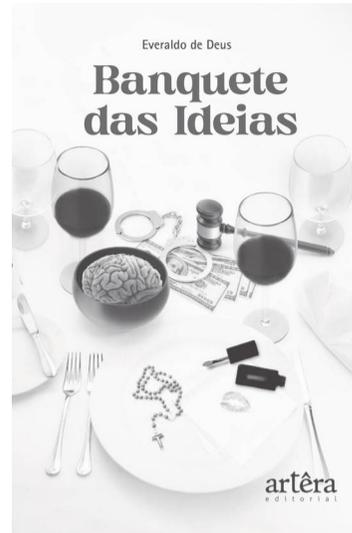
Ficha Técnica:

Direção e Roteiro: Marina Barancelli
Fotografia: Ana Torres
Direção de Arte: Giovanna Heroso
Elenco: Marina Barancelli | Kauê Persona | Luiza Gutjahr | William Barbier



Kauê Persona, Luiza Gutjahr, Marina Barancelli e William Barbier

LEIA MAIS



BANQUETE DAS IDEIAS

Everaldo de Deus

A obra oportuniza reflexões sobre o cenário da vida real, com uma pitada de misticismo, e alimenta as gemas de inquietudes.

(Appris Editora, 11 páginas, R\$ 46,00/impresso; R\$ 29,00/e-book)

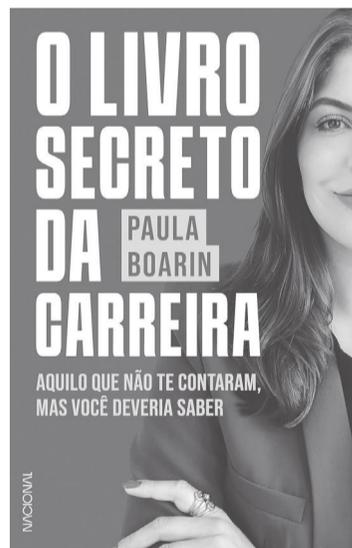


ENQUANTO VOCÊ TOCA

Fabiana Lian

O livro dá suporte à metodologia de ensino que se diferencia por proporcionar ao leitor estratégia e pensamento crítico.

(Editora Plataforma9, 340 páginas, R\$ 98,00)

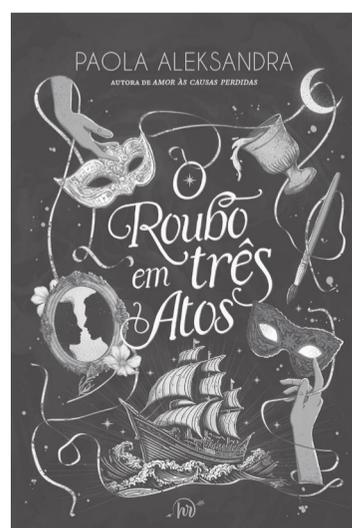


O LIVRO SECRETO DA CARREIRA

Paula Boarin

O livro, escrito de forma descontraída e com linguagem acessível, abre uma nova perspectiva a respeito da jornada profissional.

(Editora Nacional, 184 páginas, R\$ 31,70)



O ROUBO EM TRÊS ATOS

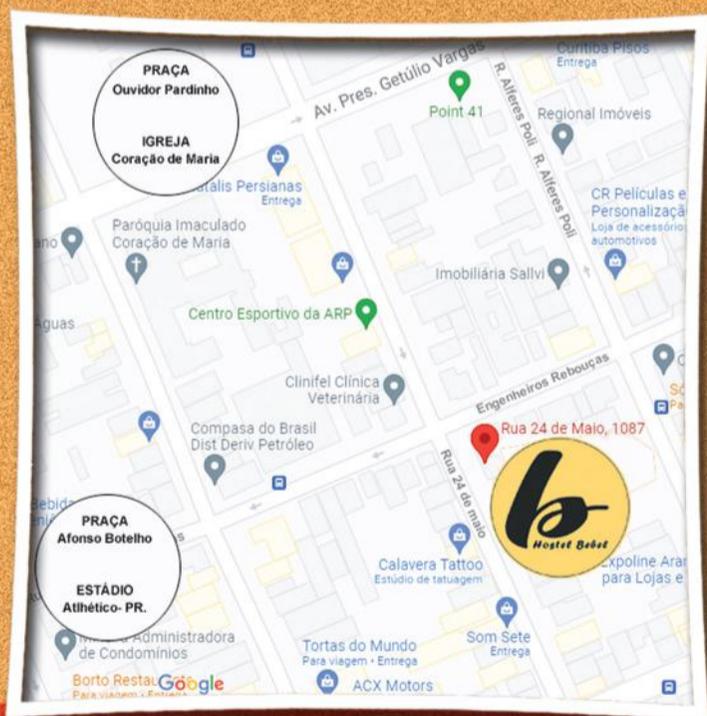
Paola Aleksandra

O livro narra a saga épica de três personagens que precisam quebrar uma maldição para encontrar o amor através do tempo.

(Editora Harlequin, 269 páginas, R\$119,90)



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**

