

OPINIÃO

CURITIBA

Distribuição Gratuita nos bairros da Região Sul

O JORNAL QUE FALA POR VOCÊ

Ano XVII
Edição nº 193
Março de 2025

COMPROMISSO

Curitiba estreita o relacionamento internacional com cidades argentinas que participam da Fundação Universitária do Rio de La Plata (Furp)

Página 3

SAÚDE ANIMAL

Os cães e gatos podem desenvolver doenças renais por diversas causas, de forma aguda ou crônica, alerta médica-veterinária

Página 6

FINANÇAS

Organização é fundamental para garantir agilidade no preenchimento da declaração do Imposto de Renda e prevenir erros, orienta advogada

Página 10

ALERTA

O uso excessivo de dispositivos eletrônicos tem se tornado um desafio cada vez maior para a saúde mental e física

Página 11

ATIVIDADES

Pares de meias trocados, cores e padrões diferentes, abraços, sorrisos e muita diversão marcaram o Dia Internacional da Síndrome de Down

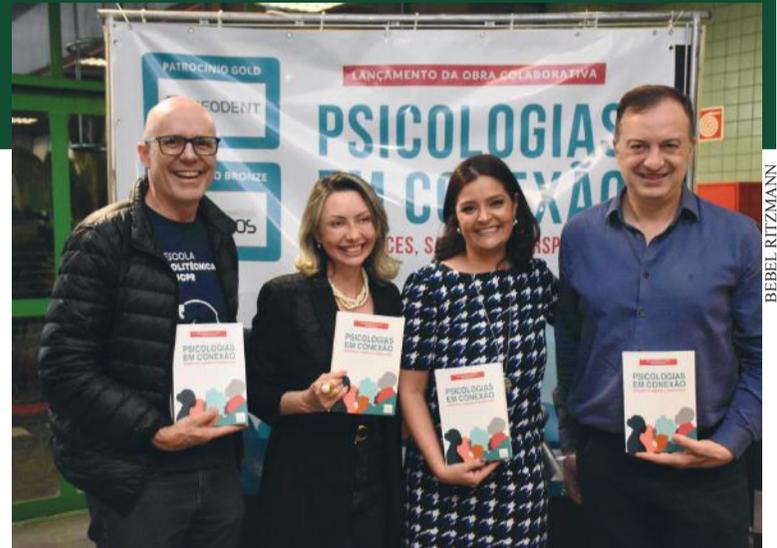
Página 13



ISABELLA MAYER/SECOM

A capital conta com 74 feiras espalhadas pela cidade. São espaços de abastecimento, pontos de encontro e lazer para a população

Página 13



BEBEL RITZMANN

A PUCPR promoveu o lançamento da coletânea de artigos "Psicologias em conexão - interfaces, saberes e perspectivas" publicada pela Editora Livros Legais

Página 15

Crianças festejam 332 anos de Curitiba em uma viagem pelo tempo



JOSÉ FERNANDO OGURA/SECOM

O espetáculo Curitiba - O Futuro é Hoje foi apresentado no Memorial de Curitiba e encantou o público com uma vibrante mistura de teatro, música e dança. O momento mais animado foi a aparição de um dos símbolos mais queridos da cidade: a capivara

Páginas 4

ARTIGO

Cirurgia plástica "minimalista": tendência de resultados naturais e discretos

Nos últimos anos, a cirurgia plástica tem se transformado em uma prática voltada para a naturalidade, com resultados adequados e sutis que realçam a beleza autêntica de cada indivíduo. Essa tendência, conhecida como "cirurgia plástica minimalista" se afasta dos procedimentos mais invasivos e dramáticos do passado, com foco em ajustes delicados, porém significativos, que não alteram drasticamente a aparência.

Em vez de mudanças radicais, as pessoas estão em busca de resultados que proporcionem um rejuvenescimento gradual e harmônico, sem a necessidade de transformações muito aparentes.

Esse movimento tem se refletido em procedimentos como rinoplastias mínimas, miniliftings faciais e preenchimentos discretos. De acordo com dados da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP), os procedimentos que priorizam um resultado mais

natural têm experimentado um constante aumento, sendo que em 2023, 35% dos procedimentos estéticos realizados foram voltados para intervenções discretas e harmonização facial.

A rinoplastia, um dos procedimentos mais realizados no Brasil, tem se tornado cada vez mais sutil. Segundo a SBCP, aproximadamente 40% das rinoplastias realizadas atualmente são classificadas como "mínimas", em que o cirurgião opta por mudanças discretas que não alteram drasticamente as proporções e preservam a estrutura do nariz.

O lifting facial, tradicionalmente conhecido por ser um procedimento invasivo, também tem se adaptado a essa nova demanda por naturalidade. A SBCP aponta que o número de liftings faciais realizados com técnicas minimamente invasivas aumentou em cerca de 20% nos últimos 5 anos. Uma tendência crescente na procura por resultados menos

aparentes.

Ao contrário dos procedimentos clássicos, que exigiam cortes extensos e recuperação prolongada, algumas das novas abordagens utilizam técnicas rejuvenescedoras e tecnologias modernas, como a introdução de fios que estimulam a produção de colágeno e microagulhamento/radiofrequência para a suavização da pele, sem a necessidade de intervenções drásticas.

Os preenchimentos faciais, realizados com substâncias como ácido hialurônico, também estão cada vez mais focados na naturalidade. "Ao invés de criar volumes exagerados, os procedimentos de preenchimento hoje em dia têm como objetivo restaurar volumes perdidos, suavizar linhas de expressão e melhorar o contorno facial de maneira discreta.

De acordo com uma pesquisa global da American Society of Plastic Surgeons (ASPS), o número de preenchimentos faciais re-

alizados aumentou 10% em 2023, com a preferência por resultados mais sutis e personalizados. O uso moderado desses tratamentos é visto como uma alternativa para quem busca um rejuvenescimento sem perder a naturalidade, respeitando os traços e conservando a própria identidade.

A cirurgia plástica "minimalista" também se alinha a uma geração que está mais conectada e exposta nas redes sociais. O desejo de alcançar um visual mais natural e discreto é uma resposta ao excesso de imagens editadas e "perfeitas" frequentemente vistas na internet. Em vez de resultados artificiais, os pacientes buscam um realce dos seus próprios traços, um rejuvenescimento que não seja perceptível para os outros.

Em suma, as novas abordagens técnicas, que incluem rinoplastias mínimas, miniliftings faciais discretos e preenchimentos sutis, mostram que a estética

atual não se resume a transformações visíveis, mas sim a uma busca por resultados harmônicos e personalizados, que respeitam a identidade de cada indivíduo.



Por Eduardo Sucupira, cirurgião plástico, mestre e doutor pelo Programa de Cirurgia Translacional da Escola Paulista de Medicina pela Universidade Federal de São Paulo, membro titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, do Colégio Brasileiro de Cirurgiões (CBC) e da International Society of Aesthetic Plastic Surgery (ISAPS)

VIDA EM CONDOMÍNIO

Inadimplência em condomínios: como evitar prejuízos e manter a gestão em dia

Gerenciar a inadimplência em condomínios é um desafio comum, mas de extrema importância para a saúde financeira do empreendimento. Com estratégias eficazes, é possível minimizar os impactos negativos. Inicialmente, é essencial manter uma comunicação transparente com os condôminos, informando-os sobre a importância do pagamento em dia e os problemas causados pela inadimplência.

É raro ver comunicados que reforcem e listem todos os problemas advindos do não pagamento das despesas condominiais, que são destinadas a cada unidade. Por exemplo, será que o morador sabe que, se não pagar sua cota-parte referente à fração ideal, o condomínio corre o

risco de não conseguir arcar com o pagamento do salário do zelador, do porteiro, do segurança, bem como das contas de água e manutenção dos elevadores? Será que os devedores estariam dispostos a participar de uma assembleia para decidir qual dessas contas não será paga naquele mês?

Por isso, é fundamental definir critérios claros de cobrança nas assembleias, esclarecer sobre os prazos e as consequências, que podem ser severas e levar até a perda da propriedade. O acompanhamento rigoroso dos pagamentos é igualmente importante. Cabe ao síndico e a administradora monitorarem regularmente os pagamentos e identificarem rapidamente os inadimplentes.

Síndicos devem estar abertos a negociar com condôminos em dificuldades financeiras, oferecendo opções de parcelamento com prazos definidos em assembleia. É crucial que tudo isso seja formalizado por escrito pela assessoria jurídica, para evitar mal-entendidos. Em casos extremos, ações judiciais podem ser necessárias para recuperar os valores devidos. Essas ações de execução de despesas condominiais costumam ter andamento rápido e, caso os valores não sejam liquidados, podem resultar na perda do imóvel pelo devedor.

Portanto, colabore com o seu condomínio. Lembre-se de que, faça chuva ou sol, o síndico se esforçará para pagar as contas do local onde você reside.

Fernando Augusto Zito – O autor é advogado militante na área de Direito Civil; especialista em Direito Condominial; pós-graduado em Direito Tributário pela PUC/SP; pós-graduado em Processo Civil pela PUC/SP; diretor jurídico da Assosíndicos – Associação de Síndicos de Condomínios Comerciais e Residenciais do Estado de São Paulo; colunista dos sites especializados "Sindiconet", "Viva o Condomínio", da revista "Em Condomínios" e palestrante.



Envie sua dúvida para

condocastbrasil@gmail.com

Episódios disponíveis no

Expediente



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

Razão Social NCA Comunicação 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.

RELAÇÕES INTERNACIONAIS EM TAIWAN

Assinada carta-compromisso de intercâmbio em conjunto



Prefeito Eduardo Pimentel recebe prefeitos de cidades da Argentina e assina carta-compromisso com a Fundación Universitaria Del Rio De La Plata

Curitiba vai estreitar o relacionamento internacional com cidades argentinas que participam da Fundação Universitária do Rio de La Plata (Furp). O prefeito Eduardo Pimentel recebeu uma comitiva de seis prefeitos argentinos e assinou a carta-compromisso entre a Prefeitura de Curitiba e a Fundação.

O documento define a cooperação para o desenvolvimento de projetos futuros ligados ao planejamento urbano; ações em conjunto relacionadas à mobilidade urbana e uso de energias limpas; compartilhar experiências para mitigar os efeitos das mudanças climáticas; e atuar em sintonia para o desenvolvimento e gestão de políticas públicas.

“Queremos ser parceiros de vocês da Fundação do Rio da Plata, contem conosco. Nossa intenção é sempre trocar informações e ideias com vocês. Somos todos amigos sul-

-americanos”, disse o prefeito.

Eduardo destacou projetos urbanos em andamento na cidade, a nova licitação do transporte público que vai acontecer neste ano e os cuidados com o meio ambiente. “Estamos trabalhando muito forte pela cidade e queremos sempre fortalecer as parcerias internacionais”, explicou.

O presidente da Fundação Universitária do Rio de La Plata, Francisco Quintana, falou da importância da assinatura da carta-compromisso. “Queremos dar continuidade às parcerias que vínhamos fazendo com Curitiba. Temos muito interesse pela cidade e pelos projetos urbanos e ideias que nascem aqui”, falou Quintana.

Comitiva

A comitiva argentina era formada pelos prefeitos de Gualeguaychú (província de Entre

Rios), Mauricio German Davico; de Tigre (Buenos Aires), Julio César Zamora; de Lujan de Cuyo (Mendoza), Andrés Estaban Allasino; de Almirante Brown (Buenos Aires), Mariano Cascallares; de Londres (Catamarca), Roberto Anibal Rodríguez; e de Pinamar (Argentina), Juan Ibarguren; pelo gerente corporativo da Pan American Energy, Pablo Abiad; pelo gerente de Assuntos Institucionais da Telecom, Ramón Arellano; pela coordenadora da Furp, María Sofia de Hagen; pelo cônsul-geral da Argentina em Curitiba, Eduardo Leone; e pelo cônsul-adjunto da Argentina em Curitiba, Alejandro Ocampo.

A comitiva argentina fica em Curitiba até domingo (23/3). “Sempre somos muito bem-recebidos aqui na cidade. Todos que conhecem Curitiba gostam daqui e levam boas experiências para casa”, disse o cônsul-geral da Argentina em Curitiba, Eduardo Leone.

O assessor-chefe de Relações Internacionais da Prefeitura de Curitiba, Rodolpho Zannin Feijó, afirmou que a assinatura da carta-compromisso é um avanço para todas as cidades envolvidas. “Esse documento fortalece ainda mais os laços entre Curitiba e as cidades argentinas da região do Rio da Plata”, disse Feijó.

Curitiba firma parceria com ICF para incentivar ações de cidades inteligentes na RMC

Mais que modelo e exemplo de cidade inteligente, Curitiba avança para compartilhar sua experiência com os municípios vizinhos, incentivando-os a também implantarem ações de smart cities, a partir do uso de tecnologias avançadas e de inovação, para melhorar a qualidade de vida, a sustentabilidade, a gestão pública e impulsionar o desenvolvimento socioeconômico.

A capital paranaense firmou em Taipei (Taiwan), um termo de parceria com o Fórum de Comunidades Inteligentes (Intelligent Community Forum - ICF), organização sem fins lucrativos para a pesquisa e o desenvolvimento de comunidades inteligentes a partir do envolvimento do ecossistema da cidade.

O termo foi firmado durante a 12ª edição do Smart City Summit & Expo (SCSE) em Taipei, no estande da Administração para Indústrias Digitais (ADI), braço do Ministério de Assuntos Digitais (Moda) de Taiwan.

Assinaram o documento o cofundador do ICF, John Jung; o superintendente da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico e Inovação (SMDEI),

Bernardo Santoro, e o presidente da Agência Curitiba de Desenvolvimento e Inovação, Dario Paixão.

No documento, um Memorando de Entendimento (Memorandum of Understanding), as partes firmam a intenção de desenvolver e ampliar ações e boas práticas de cidades inteligentes e inovação na região metropolitana de Curitiba e, futuramente, em outras cidades do Paraná.

Curitiba foi eleita pelo ICF a Comunidade Mais Inteligente do Mundo de 2024 e, a partir de agora, não concorre mais à premiação e integra o rol de comunidades globais (cidades, regiões, estados) que passam a compartilhar conhecimentos para promover avanços também em seu entorno.

Além da assinatura da parceria, os representantes de Curitiba e do ICF no evento asiático de cidades inteligentes participaram, no estande do ADI, de painel sobre Tecnologia e a Humanidade, que apresentou soluções de cidades inteligentes do Brasil, do Canadá, dos Estados Unidos, da Holanda e de Taiwan.



A capital paranaense firmou em Taipei (Taiwan), um termo de parceria com o Fórum de Comunidades Inteligentes

Leia:
www.bebelritzmann.com.br



O FUTURO É HOJE

Crianças festejam 332 anos de Curitiba em uma viagem pelo tempo

O espetáculo Curitiba - O Futuro é Hoje foi apresentado no Memorial de Curitiba e encantou o público com uma vibrante mistura de teatro, música e dança. A iniciativa da Fundação Cultural de Curitiba (FCC) faz parte das celebrações pelos 332 anos da capital paranaense e leva os espectadores a uma viagem no tempo, desde os primeiros habitantes indígenas até uma Curitiba projetada para o futuro.

O evento contou com a presença do prefeito Eduardo Pimentel e reuniu estudantes das escolas municipais Caramuru, Batel, Mirazinha Braga, Professor Brandão, Irmãos Rebouças e Helena Wong.

"Curitiba completa 332 anos neste sábado e queremos toda a cidade comemorando. Teremos grandes apresentações no Parque Barigui, no Parque Bacacheri e em outros espaços públicos. E que tal aproveitar a festa para cuidarmos ainda mais da nossa cidade? Vamos lembrar de reciclar o lixo e preservar Curitiba para as futuras

gerações", pediu o prefeito às crianças.

Estrela inesperada: a capivara

Para as crianças, o momento mais animado foi a aparição de um dos símbolos mais queridos da cidade: a capivara. O enredo destacou a importância da proteção animal e, quando a mascote entrou em cena, a plateia vibrou com entusiasmo.

"Eu adoro Curitiba e gostei muito da parte das capivaras", comemorou Isabela Vitória da Silva, 9 anos, aluna do 4º ano da Escola Municipal Irmãos Rebouças. "Eu nunca tinha visto um teatro tão legal! A música, as histórias, tudo foi demais!", disse Geovana Bueno, colega de turma de Isabela.

Para Enzo Oliveira, 8 anos, do 3º ano da Escola Municipal Professor Brandão, a experiência foi inesquecível. "Quando a capivara apareceu, todo mundo ficou muito feliz, adorei o bolo de chocolate também." O colega de



Prefeito Eduardo Pimentel prestigia a comemoração dos 332 anos de Curitiba da Regional Matriz, no Memorial de Curitiba

turma, Gabriel Lourenço, 8 anos, concordou. "Foi muito divertido, adorei", concluiu.

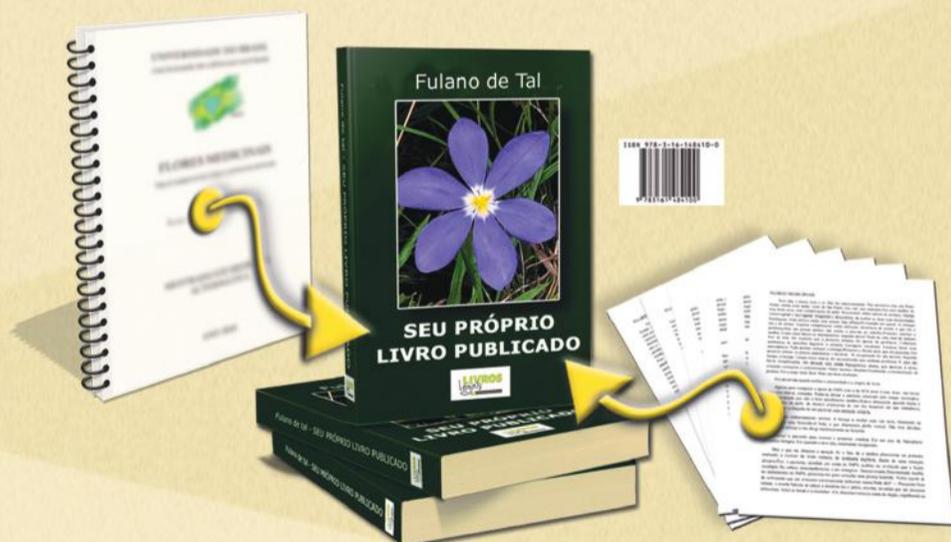
Ritmo, história e um olhar para o amanhã

A abertura do evento ficou

por conta do ator curitibano Douglas Perez, que aqueceu a plateia com músicas e brincadeiras interativas. No palco, oito atores se revezaram entre cenas teatrais e raps sobre Curitiba, tornando a experiência ainda mais dinâmica e envolvente.

O espetáculo transporta o público para o ano de 2025, mostrando uma cidade em constante transformação. Os personagens Coré e Etuba conduzem a jornada, destacando temas como inovação, inclusão, direitos humanos e sustentabilidade.

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.

Trabalhamos juntos.

A força que move Curitiba vem do trabalho de quem acorda cedo para batalhar, de cada morador e dos servidores que se empenham para fazer a cidade funcionar. Neste mês, celebramos o aniversário da capital com iniciativas que beneficiam toda a população.

Jôse Kelly da Silva Barbosa
Guilherme Wendling Sava
Guardas Municipais

CURITIBA
332
ANOS



Prefeitura de
CURITIBA

ALERTA

Problemas nos rins afetam qualidade de vida dos pets

Assim como nos humanos, os problemas renais afetam a qualidade de vida dos pets, exigindo mudanças na alimentação e acompanhamento veterinário constante. A Doença Renal Crônica (DRC) em cães e gatos é uma enfermidade silenciosa que pode ser fatal se não diagnosticada e tratada a tempo. Fabiana Volkweis, médica-veterinária, explica como identificar sinais de alerta e garantir o bem-estar dos animais.

Os cães e gatos podem desenvolver doenças renais por diversas causas, de forma aguda ou crônica. “A ingestão de alimentos inadequados, como uvas e carambolas, plantas tóxicas, medicamentos e metais pesados pode levar à lesão renal aguda”, afirma a veterinária. De acordo com ela, outras causas importantes incluem doenças infecciosas, como a leishmaniose, processos obstrutivos causados por cálculos no sistema urinário, hipotensão severa e perdas sanguíneas. Dependendo da gravidade da lesão, o animal pode evoluir para insuficiência renal crônica.

Segundo Fabiana, não há uma raça específica mais propensa, mas sim uma espécie. Os felinos, por natureza, possuem cerca da metade dos néfrons (unidades de filtração renal) em comparação aos cães. Dependendo do estilo de vida, da ingestão de água e das doenças que possam desenvolver, os gatos têm maior tendência a se tornarem insuficientes renais crônicos na velhice.

A veterinária acentua que na fase aguda da doença re-

nal, os sinais mais comuns incluem vômitos intensos, recusa alimentar e diarreia. Já na doença renal crônica, os sintomas podem ser mais silenciosos, com perda de peso, diminuição do apetite (ou apetite seletivo), pelagem opaca e quebradiça, vômitos ocasionais e aumento da produção de urina com aspecto muito claro e transparente.

“O diagnóstico é baseado em exames laboratoriais, como análise sanguínea para avaliação da função renal e eletrólitos, urinálise e exames de imagem, a exemplo da ultrassonografia abdominal. Além disso, a aferição da pressão arterial auxilia no diagnóstico e acompanhamento da doença”, explica a especialista.

Para as doenças renais agudas, a veterinária ressalta que os principais fatores de risco incluem intoxicações, uso inadequado de medicamentos, processos obstrutivos por cálculos urinários, desidratação severa, hipotensão e hemorragias intensas. “Já na insuficiência renal crônica, a principal causa em cães são as doenças infecciosas, enquanto em gatos, a idade avançada por si só já é um fator predisponente”, pontua.

“Não existem rações para prevenir doenças renais, mas sim para o tratamento de problemas do trato urinário, como cálculos urinários e doença renal crônica. A escolha da ração deve ser feita com orientação veterinária, pois algumas dietas específicas para cálculos urinários, por exemplo, não são indicadas para uso contínuo sem acompanhamento profissional. Além disso, nem



Os pets podem desenvolver doenças renais por diversas causas, de forma aguda ou crônica

todo animal com insuficiência renal crônica necessita de uma dieta renal, reforçando a importância do acompanhamento veterinário na escolha da alimentação”, ressalta.

A veterinária afirma que a hidratação é essencial para a saúde dos rins. Para estimular o consumo de água, podem ser oferecidos picolés de caldo de ossos (sem temperos), além de manter sempre à disposição água fresca em diferentes pontos da casa. Para os gatos, fontes de água corrente costumam ser uma boa alternativa, já que muitos preferem beber água em movimento.

Fabiana explica que o tratamento depende da causa e da gravidade da doença. Na forma aguda, a quantidade e qualidade da urina são ava-

liadas, bem como o grau de desidratação e a presença de sintomas como vômitos. Em casos mais graves, quando há ausência de produção de urina, a hemodiálise pode ser indicada. Já na doença renal crônica, os animais costumam produzir grande quantidade de urina transparente e podem desenvolver anemia e hipertensão. O tratamento inclui medicamentos, mudanças na alimentação, controle da hidratação e ajustes nos eletrólitos e na pressão arterial.

Na maioria dos casos, segundo ela, as doenças renais podem ser controladas com acompanhamento veterinário adequado. Para garantir qualidade de vida ao pet, os tutores devem realizar exames regulares e ter orientação mé-

dica veterinária. Assim como na medicina humana, a veterinária conta com especialistas em nefrologia, que podem oferecer um tratamento mais direcionado, seja para doenças renais agudas ou crônicas.

Por fim, Fabiana afirma que atualmente, há centros especializados no tratamento de doenças renais em animais, incluindo serviços de nefrologia com equipamentos modernos de hemodiálise. Pesquisas para o desenvolvimento de novos fármacos e exames diagnósticos avançam constantemente. Além das terapias complementares, como homeopatia e acupuntura, que também estão disponíveis na medicina veterinária e podem ser utilizadas como suporte ao tratamento convencional.



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

LER/DOR

Fisioterapeuta orienta como prevenir e tratar doenças ocupacionais

Fisioterapeuta orienta como prevenir e tratar doenças ocupacionais

Dores persistentes nas costas, tensão nos ombros, desconforto nas mãos e nos punhos durante o horário de expediente. Embora esses sintomas pareçam inofensivos, eles podem indicar síndromes clínicas conhecidas como Lesões por Esforço Repetitivo (LER) ou Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT).

Entre as categorias profissionais mais sujeitas às LER/Dorts estão os auxiliares técnicos e administrativos, bancários, cozinheiros, dentistas, digitadores, eletricitistas, escritores, operadores de caixa, secretários, trabalhadores de controle de qualidade, de teleatendimento e que atuam em home office.

Sintomas e locais mais afetados

Entre as principais áreas do corpo afetadas estão os músculos, tendões e ligamentos; especialmente nos membros superiores como as mãos, ombros, punhos e cotovelos.

“Muitas vezes os sintomas começam de maneira sutil e o trabalhador não dá muita atenção. No entanto, se houver dor, fadiga muscular, desconforto, fraqueza nos membros, sensação de formigamento ou dormência, é fundamental investigar junto a um profissional de saúde”, explica o professor do curso de Fisioterapia Anderson Brandão.

Para quem já foi diagnosticado com LER/DORT, o trata-



Ginástica laboral ajuda a prevenir doenças ocupacionais; prática de exercícios deve ser incorporada na rotina de trabalho

mento pode incluir fisioterapia, medicamentos anti-inflamatórios, terapia ocupacional e, em casos graves, intervenção cirúrgica. Mas para garantir eficácia nos cuidados, os tratamentos devem ser acompanhados por um profissional de saúde.

Ginástica laboral preventiva

Brandão também lembra que as LER/DORTs não são exclusividade de quem realiza atividades físicas intensas. Profissões que exigem o uso constante de computadores são altamente suscetíveis a essas condições, inclusive quem atua no home office.

A prática dessa atividade alivia as tensões musculares, melhora a circulação sanguínea, corrige a postura e serve como momento de decompressão

na rotina diária. Ao incorporar exercícios de alongamento e fortalecimento, ajudamos a evitar a sobrecarga física e contribuimos para a redução do estresse e da fadiga.

Sessões curtas e diárias

A ginástica laboral deve ser incluída na rotina de trabalho de forma diária, com sessões curtas de cinco a 15 minutos e realizadas de duas a três vezes ao dia. A recomendação também vale para quem atua por home office.

Os melhores momentos para praticá-la são: antes do expediente, para preparar o corpo e a mente; no meio da manhã e da tarde, para aliviar tensões e melhorar a circulação; e no final do expediente, para relaxar e evitar que a fadiga se acumule.

EXERCÍCIOS

Corrida ajuda no emagrecimento

“A corrida é um dos exercícios aeróbicos mais eficazes para o metabolismo de gordura, porque ela utiliza o oxigênio como parte do processo fisiológico e a gordura só é metabolizada na presença do oxigênio”, explica Zair Cândido, professor de educação física e corredor. Além disso, correr gera um gasto calórico significativo. Dependendo da intensidade, do peso do praticante e de outras variáveis, esse gasto gira em torno de 400 a mil calorias por hora. “Mesmo depois que você faz o exercício aeróbico, o corpo segue gastando energia para restaurar o equilíbrio fisiológico”, acrescenta.

Mas o gasto calórico e o metabolismo de gordura não são os únicos responsáveis por tornar a corrida eficaz na perda de peso. Há, ainda, as liberações hormonais desencadeadas por esse tipo de exercício. “A corrida regula os níveis de glicemia e melhora a sensibilidade à insulina, que é um hormônio que controla a entrada de glicose nas células e, conseqüentemente, forma mais gordura em quem tem uma vida mais sedentária.” Para otimizar todos esses benefícios, no entanto, é preciso ter um treinamento planejado.

É claro que perder peso não depende unicamente do tipo de atividade física que uma pessoa escolhe fazer. Alimentação, padrão de sono, estresse e outros fatores também fazem diferença nessa conta. Também há os fatores individuais, como o metabolismo. Mas é possível fazer uma estimativa, segundo o especialista.

Se a ideia é correr para emagrecer, o acompanhamento de um profissional de educação física é indispensável. Dependendo do nível do praticante, o treino precisa ser adaptado para otimizar o gasto calórico e acelerar o metabolismo, segundo o especialista. No caso

de um iniciante, por exemplo, é necessário construir uma base aeróbica, ou seja, adaptar o sistema aeróbico ao exercício. “Isso quer dizer que ele vai melhorar o consumo máximo do oxigênio, que é o VO₂ - a quantidade de oxigênio gasto pelas fibras musculares durante um exercício aeróbico por minuto. Quanto mais oxigênio uma pessoa conseguir absorver, melhor será a condição aeróbica e melhor serão a performance e a metabolização de gordura”, esclarece.

Alguém que já tem alguma experiência com corridas, por sua vez, pode praticar de três a cinco vezes por semana. “Uma boa dica é iniciar com caminhadas alternadas com corridas, trotes, com uma duração de 30 a 45 minutos. Assim, é possível melhorar a capacidade aeróbica durante pelo menos uns 45 a 60 dias, até que tenha uma boa condição aeróbica e consiga manter um ritmo intermitente de exercício com uma frequência cardíaca bem controlada, durante 30 a 45 minutos.”

Por fim, quem já passou pelas duas primeiras etapas do processo pode partir para os esforços avançados, com treinos intervalados seis vezes por semana. Esse tipo de treino é caracterizado por exercícios de maior frequência cardíaca, seguidos por um período de repouso ou caminhada para que essa frequência volte ao patamar normal e, a seguir, novo esforço intenso. “Assim, você melhora seu limiar anaeróbico e a tolerância ao ácido láctico, estimulando essa tolerância. Depois dos treinos intervalados, incluem-se treinos regenerativos, focados em recuperar a musculatura e reabsorver esse ácido láctico”, completa Cândido. Tudo isso, porém, precisa ser planejado com a orientação de um profissional.



 **Casa do Produtor**
PET SHOP

NOVA LOJA!
Av. Ver. Toaldo Túlio, 4110



OPINIÃO SOCIAL

BY BEBEL RITZMANN

bebelpintandobordando@gmail.com

Cidade Amiga da Pessoa Idosa

A secretária da Mulher, Igualdade Racial e Pessoa Idosa, Leandre Dal Ponte, esteve em Brasília com representantes da Organização Pan-Americana de Saúde (Opas) e Organização Mundial da Saúde (OMS) no Brasil. A reunião ajuda a reforçar a parceria com as instituições, já iniciada com a certificação das cidades paranaenses como “Cidade Amiga da Pessoa Idosa” e agora potencializada com o programa Paraná Amigo da Pessoa Idosa.



RAFAEL BARZOTTO/SEMPI

A secretária Leandre Dal Ponte e o representante da Opas no Brasil, Cristian Morales Fuhrmann

Mulheres no Front

Professoras, sindicalistas, lideranças comunitárias, religiosas, mães em defesa da educação pública, atletas e mulheres ligadas à defesa da causa feminista e ao movimento LGBTQIA+ foram homenageadas na Assembleia Legislativa do Paraná. Representantes das mais diversas pautas e lutas lotaram o Plenarinho na sessão solene em reconhecimento às Mulheres do Front. A deputada Ana Júlia (PT) escolheu 38 mulheres de vários setores por suas trajetórias incansáveis e inspiradoras em busca de um mundo sem desigualdade e violência de gênero.



ORLANDO KISSNER/ALEP

As mulheres homenageadas na Assembleia Legislativa do Paraná

Embaixadores de Curitiba

O Curitiba Convention (CCVB) promoveu na Ópera de Arame, o “Prêmio Embaixadores de Curitiba 2024”, edição histórica da principal honraria da entidade que homenageia os principais eventos realizados na cidade no último ano. Na mesma cerimônia, comemora seus 25 anos de atuação focada na geração de negócios para os associados por meio da captação, promoção e geração de eventos. Nesta edição, a entidade trouxe o “Prêmio Capivara”, que reconhece os fornecedores que atuam no segmento de eventos e se destacam pelos serviços prestados, ajudando a recolocar Curitiba como um competitivo destino no cenário de eventos nacional.



FABIO ORTOLAN

Os premiados da edição 2025, que premiou os eventos promovidos em 2024

Prêmio a iniciativas inovadoras

A Associação Comercial do Paraná (ACP) realizou a cerimônia de entrega do Prêmio ACP de Sustentabilidade, destacando as melhores práticas empresariais voltadas ao desenvolvimento sustentável no estado, no ano passado. Promovida pelo Conselho de Ação para Sustentabilidade Empresarial (CASEM) e pela ACP, a premiação reconhece iniciativas que promovem impacto positivo na sociedade e no meio ambiente. O Prêmio ACP de Sustentabilidade contou com 36 projetos inscritos, 15 chegaram à final e 12 foram premiados em três categorias: Promoção à Economia Circular, Combate às Mudanças Climáticas e Inclusão Social e Diversidade. Essa edição premiou dois vencedores em primeiro lugar em cada categoria, o que reforça o compromisso das empresas com um futuro mais sustentável.



DIVULGAÇÃO/ACP

Vencedores do Prêmio ACP de Sustentabilidade

Dedicação à cultura

A artista plástica Cyroba Cecy Braga Ritzmann foi homenageada durante o evento "Mulheres que criam o olhar inverso da cultura", promovido pela Academia de Cultura de Curitiba (ACCUR), em parceria com o IEP. O certificado reconheceu a dedicação inabalável da homenageada à cultura em todas as suas formas, transformando sua paixão em um verdadeiro legado de arte, conhecimento e inspiração para as gerações presentes.



DIVULGAÇÃO/IEP

José Carlos Dias Lopes da Conceição (presidente do IEP, Maria Inês Borges da Silveira (presidente da ACCUR) e Cyroba Cecy Braga Ritzmann

GESTÃO INTELIGENTE

Nova empresa vai agilizar execução de projetos em Curitiba

O prefeito Eduardo Pimentel assinou, no Palácio 29 de Março, o decreto 991/2025, que cria a Secretaria Extraordinária de Parcerias Público-Privadas e Concessões. A secretaria funcionará por 90 dias e tem como missão criar uma nova empresa de economia mista que será responsável por estruturar e fazer a modelagem de futuras concessões e parcerias público-privadas (PPP) na capital, focando áreas como saúde, educação, habitação e meio ambiente.

O projeto de lei que cria a nova autarquia deve ser encaminhado até o fim de abril para apreciação da Câmara Municipal de Curitiba (CMC).

“Estamos criando esta secretaria extraordinária, sem custo para o município. Todo gestor público inovador precisa pensar em ações para diminuir o custo da máquina pública, aumentar a agilidade e melhorar a qualidade do serviço à população. Essas parcerias só farão sentido se aumentarem a qualidade do que o município oferece ao cidadão. E é preciso deixar claro, não se trata de terceirização do serviço essencial, que continuará a ser prestado pelo município, de forma gra-

tuita”, ressaltou o prefeito.

Segundo Eduardo, o primeiro estudo envolvendo parcerias público-privadas deverá ser o da construção e execução do Hospital e Maternidade do Bairro Novo, com 200 leitos, no Sítio Cercado. O hospital é um dos grandes projetos da gestão e um compromisso de campanha do atual prefeito. “Vamos discutir também a construção de projetos de habitação popular e a limpeza pública também neste formato”, afirmou.

“A parceria público-privada não vai afetar a gratuidade do serviço público. Se for na área de educação, é somente a construção, não é algo de terceirização da gestão. A mesma coisa na habitação. A Prefeitura vai fazer a parceria com o setor privado, mas para as famílias não muda absolutamente nada”, completou o prefeito.

Secretaria extraordinária

A Secretaria Extraordinária de Parcerias Público-Privadas e Concessões será comandada pelo secretário de Planejamento, Finanças e Orçamento, Vitor Puppi, que vai acumular as duas funções. A pasta será composta pela equipe da secretaria de Fi-

nanças e não representará custo adicional para o município.

“Temos condições de propor uma estrutura desse nível após o trabalho de recuperação fiscal que foi feito nos últimos oito anos. Sem isso, não é possível evoluir, pensar o futuro do município, com projetos de médio e longo prazos. Curitiba já tem concessões, mas o que vamos fazer é mapear e estruturar áreas nas quais o setor privado tem capacidade de projetar, de construir e de dar agilidade na execução de projetos. O objetivo será sempre oferecer para à população um serviço de maior qualidade, com menor custo e menos burocracia”, disse Puppi.

A nova autarquia, estruturada pela secretaria, será responsável por fomentar, coordenar e estruturar os projetos e acompanhar os contratos celebrados. De acordo com Puppi, a ideia é que a nova empresa também preste serviços para outros municípios do Paraná, tornando sua gestão autossustentável financeiramente. “Muitas vezes os municípios menores não têm condições, equipe técnica e conhecimento para fazer essas estruturações. Essa nova empresa poderá oferecer este serviço”, disse.



Prefeito Eduardo Pimentel com o secretário de Finanças, Vitor Puppi, o secretário do Governo Municipal, Marcelo Fachinello, e demais secretários e autoridades, assina decreto que cria a Secretaria Extraordinária de Parcerias Público-Privadas e Concessões

HERANÇA CULTURAL

Broa de centeio curitibana se torna Patrimônio Cultural



CIDIO MARQUES

Broa de centeio vira Patrimônio Cultural de Curitiba- Eduardo Henrique Engelhardt, proprietário da Padaria América

A tradicional broa de centeio curitibana recebeu, no dia 28 de fevereiro, o título de Patrimônio Cultural Imaterial de Curitiba. O reconhecimento foi concedido pelo Conselho Municipal do Patrimônio Cultural à iguaria que há mais de 150 anos faz parte da identidade gastronômica da capital paranaense, presente na mesa das famílias e nas mais antigas padarias da cidade.

O pedido de tombamento foi apresentado pelo Sindicato da Indústria da Panificação e Confeitaria do Estado do Paraná (Sipcep) e por mais de um ano passou por análises e debates antes da aprovação. Este é o terceiro bem imaterial da cidade registrado pelo Conselho Municipal desde a sua criação, em 2016. O primeiro foi a Feirinha do Largo da Ordem, em 2018, e o segundo as gameleiras da Praça Tiradentes, em 2024.

O título reforça a importância histórica e cultural da broa de centeio, que chegou à cidade com os imigrantes da Europa Central no final do século 19. Colonos vindos da Polônia, Alemanha, Rússia, Bielorrússia e Ucrânia trouxeram a tradição da panificação com centeio, adaptando-a ao longo das décadas.

Pelo relato do Conselho, em Curitiba, a receita adquiriu características próprias, como a alta proporção de centeio (pelo menos 40%) misturado ao trigo e o uso de fermentação natural. Essa mistura ocorreu entre as décadas de 1920 e 1940, com o racionamento do trigo, especialmente no período da Segunda Guerra Mundial.

“Foi nesse período que a broa curitibana ganhou sua principal característica e se diferenciou da broa pura de centeio, mais amarga e que não agradava tanto ao paladar da população. Mas, não existe um padrão, uma receita única, mas um modo de fazer que é tradicional e característico de um povo”, destaca o diretor de Patrimônio Histórico de Curitiba, Marcelo Sutil.

Além disso, ao contrário de outras regiões do Sul do Brasil que também receberam imigrantes dessa região da Europa e que tem tradição em broas, a versão curitibana abandonou ingredientes como milho e batata. A broa de centeio em Curitiba virou símbolo do convívio social e foi servida em eventos históricos da cidade, como a visita do Imperador do Brasil, Dom Pedro II, no século XIX, e a do Papa João Paulo II, em 1980.

JOGO RÁPIDO

Por Zé Domingos

Uma dor que parece não ter fim. É muita desgraça para um povo bom, de paz e solidário

Confesso ser um homem de fé inabalável, otimista por convicção, corajoso, mas, de uns tempos para cá estou me sentindo fraco, oprimido, medroso por acompanhar a barbárie que está tomando conta do Brasil, um país de povo bom, alegre, companheiro e extremamente solidário. Porque tanta brutalidade? Quais as razões para tanta violência? A inversão de valores é uma afronta estarrecedora, inaceitável e vergonhosa.

A impunidade faz com que sejamos momento a momento mais vulneráveis. Diante a avalanche da criminalidade se anuncia a alocação de recursos financeiros de porte na área da segurança pública, mas, só isto não resolverá. Deixaram espaço aberto para a bandidagem ao longo de anos e o rumo de combate-la foi perdido e desesperadamente estamos à mercê da mesma. Assassinatos acontecem em números elevados todos os dias e repentinamente nos deparamos com ampla divulgação em torno de um episódio como se este fosse único, fosse diferente.

Quando se exige esclarecimento em torno de um assassinato tem que se cobrar providências amplas para que os criminosos sejam identificados, presos e severamente castigados, mas, infelizmente isto não acontece e quando menos esperamos estamos cruzando com bandidos caminhando tranquilamente pelas ruas e ainda se vangloriando “eu paguei o que a Justiça determinou e agora estou livre”.

Como repórter policial atividade que exerci durante anos muitas vezes ouvi com repulsa tal tipo de colocação. O crime organizado tomou conta do Brasil e tem muita gente participando de manifestações que tem sentido de desarticular ainda mais as forças de segurança, de fragilizar as instituições visando um poderio ainda maior dos desavergonhados e vidas tortas. Inúmeros políticos tem chegado a postos eletivos apoiados por movimentos ligados a facções criminosas.

É lamentável, é doído dizer isto, mas, esta é a dura realidade. Como temente a Deus, como homem de fé, membro de um povo bom, continuo acreditando que o “SENHOR” nos proferirá contra o banditismo e teremos melhores dias. Haverá um dia que ligaremos o rádio, a televisão, acessaremos os jornais e teremos só notícias alvissareiras, porque atualmente é coisa ruim, e coisa do Satanás do começo ao fim. Sejamos otimistas e com as bênçãos divinas esperemos por melhores dias.

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.

FUJA DA MALHA FINA

Erros para evitar na declaração do IR 2025

“Organização é fundamental para garantir agilidade no preenchimento da declaração do Imposto de Renda, além de prevenir erros que podem levar o contribuinte a cair na malha fina”, orienta Giovana Naya, advogada especialista em Direito Tributário e Proteção Patrimonial.

De acordo com dados disponíveis no site da Receita Federal, no ano passado, 45,48 milhões de declarações foram enviadas, mas 1,47 milhão (3,2%) ficaram retidas na malha fiscal. As principais razões incluíram deduções com despesas médicas (57,4%) e omissão de rendimentos (27,8%). “Cair na malha fina pode significar atraso na restituição, multas e até mesmo fiscalizações mais rigorosas”, alerta Naya.

Para evitar erros que podem gerar transtornos, a advogada tributarista Giovana Naya, comenta os seis principais motivos de retenção em malha apontados pelo Fisco em 2024.

Despesas médicas não confirmadas ou não dedutíveis

As despesas médicas lideraram os motivos de retenção na malha fina no último ano, representando 51,6% dos casos, segundo a Receita Federal. Esse problema ocorre quando o valor declarado não é confirmado pelo profissional médico, clínica



Organização é fundamental para garantir agilidade no preenchimento da declaração do Imposto de Renda

ou hospital. Por isso, é fundamental guardar os comprovantes por pelo menos cinco anos. Além disso, determinados gastos, como nutricionista, óculos, cadeira de rodas e medicamentos, por exemplo, não são dedutíveis, a menos que estejam incluídos na conta hospitalar. “Declarar despesas médicas sem respaldo documental ou tentar incluir gastos que não são dedutíveis pode causar grandes problemas para o contribuinte”, alerta Giovana.

Omissão de rendimentos não tributáveis

A omissão de rendimentos foi o segundo maior motivo de retenção em 2024, somando 27,8% dos casos. Naya explica que o erro ocorre quando o contribuinte deixa de declarar rendimentos eventuais, como trabalhos freelancer, por exemplo, ou ainda

quando lançam valores inferiores aos recebidos. Outro ponto de atenção envolve os dependentes, como cônjuge ou filhos. “Ao incluir dependentes na declaração, o contribuinte precisa informar os rendimentos recebidos por eles, mesmo que sejam baixos ou provenientes de trabalhos temporários. Omissões desse tipo podem levar à retenção na malha fina”, explica Giovana.

Divergências de informações

Do terceiro ao sexto lugar, aparecem inconsistências relacionadas à declaração de valores específicos, como diferenças no Imposto Retido na Fonte (9,4%), deduções de incentivo (2,7%), rendimentos recebidos acumuladamente (1,6%) e o imposto pago durante o ano de 2023 (1,1%). Esses problemas juntos representam cerca de 15% das retenções na malha fiscal. “Essas inconsistências geralmente ocorrem quando os valores declarados pelo contribuinte não batem com os dados fornecidos pelas fontes pagadoras ou instituições responsáveis. Qualquer divergência pode levar a uma retenção, por isso é essencial revisar cuidadosamente os comprovantes e as informações fornecidas no momento da declaração”, orienta Giovana Naya.

#hostelbebel
Esse será um dos seus lugares favoritos em Curitiba

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

NCACOMUNICAÇÃO
Novo Conceito Assessoria em Comunicação

(41) 3333-8017

: Soluções em Marketing e Assessoria de Imprensa ::

Leia www.omoradoronline.com.br



PEQUENAS MUDANÇAS

Como combater a fadiga digital e melhorar a qualidade de vida

O uso excessivo de dispositivos eletrônicos, especialmente o celular, tem se tornado um desafio cada vez maior para a saúde mental e física. Segundo dados recentes de uma pesquisa da Data.AI, o Brasil está entre os países com maior tempo de uso diário de smartphones. Os resultados indicam que, em média, os brasileiros dedicam cinco horas por dia aos seus celulares, colocando o país em quinto lugar no ranking global. Essa informação reforça a percepção de que esse hábito ocupa um espaço central nas nossas vidas, podendo nos levar à fadiga digital.

Segundo a psicóloga Vânia Wiesel, uma das principais soluções de saúde integrada do Brasil no âmbito corporativo, o impacto da exposição contínua às telas vai além do desconforto visual. “O excesso de tempo diante de dispositivos pode comprometer a qualidade do sono, prejudicar a saúde postural e afetar negativamente o equilíbrio emocional. Além disso, pode gerar estresse, ansiedade e até mesmo sintomas depressivos, tornando-se um fator prejudicial para a produtividade e as interações sociais, o que normalmente é nomeada como fadiga digital”, explica.

Para ajudar a manter um uso mais consciente da tecnologia e melhorar a qualidade de vida, a especialista listou quatro dicas práticas.

Estabeleça limites para o uso das telas

Para facilitar esse controle, há aplicativos que monitoram o tempo de tela e ajudam a programar pausas estratégicas ao longo do dia, permitindo uma maior consciência sobre o uso dos dispositivos e contribuindo para uma relação mais equilibrada com a tecnologia. Porém, o especialista deixa claro que o cuidado vai muito além disso. “Evitar o uso de eletrônicos pelo menos uma hora antes de dormir é essencial para melhorar a qualidade do sono e reduzir os efeitos nocivos da exposição prolongada à luz azul, promovendo um descanso mais reparador”, alerta.

Crie momentos livres de tecnologia

A implementação de atividades livres de dispositivos eletrônicos, tanto em casa quanto no ambiente de trabalho, é uma estratégia eficaz para estimular momentos de desconexão e promover um estilo de vida mais equilibrado, permitindo que o cérebro tenha descanso da sobrecarga de informação e interações digitais. “Reservar intervalos do dia para atividades que não envolvam o celular, como caminhar ao ar livre, ler um livro ou praticar esportes, contribui para a redução da dependência dos dispositivos e favorece uma rotina mais saudável,



O uso excessivo de dispositivos eletrônicos tem se tornado um desafio cada vez maior para a saúde mental e física

proporcionando uma sensação maior de bem-estar e melhorando a qualidade das interações sociais”, aponta a psicóloga.

Priorize interações presenciais

A conexão humana é essencial para a saúde emocional e a construção de relações saudáveis. Substituir conversas virtuais por interações presenciais pode ser um grande passo para reduzir a necessidade constante de estar conectado e fortalecer os laços sociais. “Definir um espaço na rotina para encontros presenciais com amigos e família, promovendo momentos de qualidade longe das telas, per-

mite um contato mais genuíno e melhora significativamente a relação com a tecnologia, tornando-a mais equilibrada e consciente”, esclarece.

Movimente-se e adote pausas ativas

O sedentarismo é uma das principais consequências do uso excessivo de dispositivos eletrônicos, pois a permanência prolongada em frente às telas reduz a frequência de movimentos e pode levar a dores posturais, tensão muscular e outros problemas de saúde. Pensando nisso, é importante incorporar pequenas pausas ao longo do dia, e incluir atividades que incentivem a movimentação do corpo e esti-

mulem a circulação sanguínea, como alongamentos e caminhadas. Além disso, é fundamental manter a hidratação e se alimentar adequadamente durante essas pausas, visto que muitas pessoas desconhecem que sintomas como tontura, cansaço excessivo e dor de cabeça podem ser sinais de desidratação ou baixa alimentação, agravados pelo tempo prolongado em frente às telas. “Essas pausas não só ajudam a aliviar o desconforto físico causado pelo tempo excessivo de tela, mas também promovem um efeito positivo na saúde mental, reduzindo os níveis de estresse e melhorando a produtividade e o foco”, conclui Wiesel.

COISAS básicas DO CONDOMÍNIO VOLUME 1

Karla Pluchienik 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.

TODO DIA É DIA DE FEIRA

Feiras de Curitiba são sinônimo de tradição, qualidade e conexão com a comunidade

Curitiba mantém viva a tradição das feiras livres, um hábito que atravessa gerações desde o século 19, quando imigrantes poloneses e italianos começaram a comercializar seus produtos no Centro da cidade. Hoje, com 74 feiras espalhadas pela cidade, todo dia é dia de feira na capital paranaense. Além de serem espaços de abastecimento, elas também se tornaram pontos de encontro e lazer para a população.

A Prefeitura de Curitiba tem investido na modernização das feiras livres para facilitar o trabalho dos feirantes e melhorar a experiência dos consumidores. O prefeito Eduardo Pimentel assinou, no último dia 10 de março, o decreto 905, que prevê a renovação automática das permissões para os feirantes, a possibilidade de abertura de CNPJ e a criação de uma plataforma digital para divulgação dos produtos e localização das feiras.

“As feiras fazem parte da cultura curitibana e são essenciais para levar alimentos frescos e de qualidade à população. Com essas novas medidas, garantimos mais segurança e oportunidades para os feirantes, além de melhorar a experiência dos consumidores”, afirmou o prefeito.

Além disso, foi lançado um novo chamamento público para abrir 150 novas vagas em 55 feiras da cidade, ampliando ainda mais a oferta de produtos e incentivando o empreendedorismo.

O secretário municipal de Segurança Alimentar e Nutricional, Leverci Silveira Filho, destaca que as feiras desempenham um papel essencial na segurança alimentar e na economia local. “As feiras são fundamentais para a democrati-

zação do acesso aos alimentos de qualidade e para o fortalecimento da economia familiar. Os feirantes são trabalhadores dedicados que garantem alimentos frescos e variados à população, além de promoverem um ambiente de sociabilidade e troca de conhecimento sobre alimentação saudável”, salientou Leverci.

Encontre uma feira

Curitiba conta com 74 feiras, entre diurnas, noturnas, de orgânicos, gastronômicas, “direto da roça” e Nossa Feira, que reúnem aproximadamente 375 feirantes. As feiras livres são coordenadas pela Secretaria Municipal de Segurança Alimentar e Nutricional e comercializam especialmente hortifrutigranjeiros em ruas, praças e parques, em dias e horários pré-definidos. Nos pontos do Nossa Feira, frutas e verduras são vendidas ao preço máximo de R\$ 3,99 o quilo.

As feiras livres também oferecem frios, carnes, pescados, massas, biscoitos, cereais, alimentos prontos para o consumo, produtos orgânicos, e uma linha de confecções e acessórios como luvas, meias; brinquedos, cosméticos, entre outros itens.

Conheça as feiras em Curitiba:

Feiras diurnas

De terça-feira a domingo, Curitiba ganha vida com 35 feiras livres espalhadas pela cidade. Além das frutas e verduras frescas, os visitantes encontram cereais, carnes, doces caseiros, lanches, conservas e muito mais. Um passeio imperdível para quem busca produtos frescos e um gostinho especial de Curitiba.

Feiras noturnas

Quando o sol se põe, as 17 feiras noturnas da cidade adquirem uma atmosfera animada e aromas irresistíveis. Frutas, verduras, frios, e pescados dividem espaço com alimentos prontos para o consumo, como focaccias, pastéis e sanduíches.

Feiras gastronômicas

Às quintas e sábados, Curitiba reserva três pontos da cidade exclusivamente para feiras gastronômicas. Aqui, os visitantes podem saborear uma ampla seleção de pratos prontos para consumo, como focaccias, pastéis, pierogi, hambúrgueres e porções.

Feiras orgânicas

Com 14 edições semanais, sendo duas noturnas, as Feiras Orgânicas de Curitiba têm um papel fundamental na promoção de produtos livres de agrotóxicos e na expansão da agricultura sustentável. Realizadas em ruas, praças e parques, essas feiras oferecem aos visitantes a oportunidade de adquirir alimentos frescos e saudáveis diretamente de produtores comprometidos com o meio ambiente e a saúde da população.

Feira das Cooperativas

Uma vez por semana, no Centro, os integrantes de cooperativas da agricultura familiar da Região Metropolitana de Curitiba comercializam seus produtos. É uma oportunidade de comprar diretamente dos agricultores.

Nossa Feira

Com seis pontos estrategicamente espalhados pela cidade, o Programa Nossa Feira busca levar frutas e verduras a preços únicos e acessíveis para regiões que enfrentam dificuldades no abastecimento. Realizada quatro vezes por semana, a feira também oferece pastéis, frios e peixes, garantindo que a população tenha acesso a alimentos frescos e de qualidade.

Direto da Roça

O Programa Direto da Roça permite que produtores rurais da região metropolitana comercializem diretamente seus produtos



Curitiba mantém viva a tradição das feiras livres, um hábito que atravessa gerações



As feiras são essenciais para levar alimentos frescos e de qualidade à população



As feiras livres também oferecem frios, carnes, pescados, massas, biscoitos, cereais

em 1 local da cidade, 1 vez por semana. Essa iniciativa fortalece os laços entre produtores e consumidores, garantindo que os alimentos cheguem à mesa dos curitibanos com qualidade e procedência garantida.

Feira do Litoral:

Aos sábados, a Feira do Litoral traz para Curitiba o frescor e os sabores típicos da região litorânea paranaense. Além das frutas e verduras da agricultura familiar, a feira oferece uma gama de produtos como chips de banana, palmito in natura, sucos naturais, farinhas e balas de banana.

Pontos de Pescado

Seja para uma moqueca ou um ceviche, os consumidores podem contar com produtos de qualidade e procedência nos Pontos de Pescado de Curitiba. Os espaços se destacam como uma opção diferente para os amantes de frutos do mar com uma variedade de camarões, peixes inteiros e filetados, tudo isso com a garantia de um manuseio cuidadoso e armazenamento adequado. Para isso, os feirantes são devidamente capacitados por meio de cursos de boas práticas de manipulação de alimentos. Funcionam em dois endereços - Praça Divina Pastora, no bairro Mercês, às sextas-feiras e sábados, e na Rua da Cidadania do Boa Vista, no bairro Boa Vista, às quintas-feiras e sábados.

NATAÇÃO?
AMARAL.
NATAÇÃO • HIDROGINÁSTICA • HIDROTERAPIA

Amaral
30 anos

LIGUE 3335.4343
www.amaralnatacao.com.br

MEIAS TROCADAS

Dia Internacional da Síndrome de Down coloriu escolas e CMEIs de Curitiba

Pares de meias trocadas, cores e padrões diferentes, abraços, sorrisos e muita diversão, além de palestras e atividades pedagógicas voltadas à inclusão. Assim foi celebrado o Dia Internacional da Síndrome de Down na rede municipal de ensino de Curitiba.

Alunos e professores foram para as escolas e Centros Municipais de Educação Infantil (CMEIs) com meias de pares diferentes, como sugere a campanha *lots of socks*, uma iniciativa mundial que busca conscientizar a população sobre a síndrome. A ideia é chamar atenção das pessoas para a diversidade e que ela deve ser respeitada.

O Dia Internacional da Síndrome de Down foi criado pela Down Syndrome International e reconhecido pela ONU em 2012.

Atualmente há 71 crianças

com Síndrome de Down nas turmas regulares da Educação Infantil na rede municipal de ensino. No Ensino Fundamental são 68 estudantes e nas escolas de Educação Especial são cerca de 150.

Ampla estrutura

A diretora do Departamento de Educação Infantil, Sandy Carneiro Dias, explica que a rede pública de ensino conta com uma ampla estrutura para atender crianças e estudantes com deficiência.

São quatro escolas especiais na cidade, além de classes especiais, salas de recursos multifuncionais, salas de recursos de aprendizagem, Centros Municipais de Atendimento Educacional Especializado (CMAEEs) nas dez



DIVULGAÇÃO

Dia das meias trocadas traz mais cores aos CMEIS

regionais. Há também estruturas específicas para alunos com Transtorno do Espectro Autista, Síndrome de Down e Superdotação/Altas Habilidades, transporte especial, formações continuadas para os professores, ações pedagógicas específicas.

Há 15 modalidades de atendimento. Atualmente, são cerca de 11 mil beneficiados com algum tipo de atendimento, a maior parte deles em inclusão, ou seja, em turmas das escolas regulares.

O FUTURO É AGORA

Com parabéns em ritmo de rap, estudantes comemoram aniversário de Curitiba

Foi cantando Parabéns pra Você ao som de um ritmo bem contemporâneo, o rap, que 400 estudantes de cinco escolas da Prefeitura situadas na Regional Cajuru comemoraram os 332 anos de fundação de Curitiba, em dia 29 de março. Com direito a bolo cenográfico e animada pelo elenco do espetáculo multimídia Curitiba - O Futuro é Hoje, a festa aconteceu na quadra poliesportiva da Rua da Cidadania, e contou com a presença do prefeito Eduardo Pimentel.

Com o auxílio de um telão

onde eram projetadas imagens relacionadas à cidade, de forma bem coloquial, jovens atores vestidos como os adolescentes de hoje gostam de se trajar levaram às crianças mensagens sobre a história, o presente e o futuro da cidade. "Todos têm que ter habitação digna. Não pode existir cidade feliz se os seus habitantes não estiverem felizes também. Como é bom cuidar das pessoas", pontua parte da fala de um dos atores e que reflete a linha de ação do prefeito Eduardo Pimentel.

"É isso aí, gente. Vamos cui-

dar juntos da cidade agora para ela ser cada vez melhor pra todo mundo", disse o prefeito, que puxou o Hino de Curitiba e ajudou a equipe da Administração Regional a distribuir pedaços de bolo. A seguir, segurando smartphones de professoras e estudantes, o prefeito fez selfies com grupos de cada escola.

Participaram do evento turmas de 3º e 4º anos das escolas municipais Elza Lerner, Maria Marli Piovezan, Maria de Lourdes Pegoraro, Michel Khoury e Rachel Mader Gonçalves.

CURITIBA 332 ANOS

Crianças têm aula de Educação Ambiental e plantam árvores ao lado de rio

O plantio de dez árvores, limpeza do Rio Belém e uma aula de Educação Ambiental com os integrantes da Família Folhas marcaram a manhã desta quarta-feira (19/3) de 44 estudantes, de 6 a 8 anos, da Unidade de Educação Integral (UEI) Duílio Calderari, que fica no Abranches.

Promovido pelos departamentos de Recursos Hídricos e Saneamento e de Educação Ambiental, da Secretaria Municipal do Meio Ambiente, e pela Sanepar, o evento foi em celebração ao Dia Mundial da Água, comemorado no dia 22 de março, pelo programa Amigo dos Rios, e pelo Dia Nacional da Conscientização sobre as Mudanças Climáticas, comemorado em 16 de março. As ações também fizeram parte das comemorações pelos 332 anos de Curitiba, que serão completados no dia 29 de março.

Dentro da sala de aula, os integrantes da Família Folhas explicaram como é importante cuidar dos rios da cidade e do meio ambiente, com atitudes como separar o lixo, não jogar lixo no rio e plantar árvores. O superintendente de Controle Ambiental, Ibson Campos, também explicou como funciona o programa Amigo dos Rios para as crianças e como a Secretaria Municipal do Meio Ambiente trabalha em Curitiba.

Voluntários da Sanepar movimentaram as crianças com recreação de jogos gigantes relacionados à questão do meio ambiente. Toda a parte teórica da sala de aula foi comprovada na prática pelas crianças com o plantio das dez árvores nativas levadas pelo Meio Ambiente. As árvores foram plantadas ao longo do Rio Belém.

Histórico

O Dia Mundial da Água foi comemorado pela primeira vez

em 1993. A data foi instituída em 1992 na Conferência das Nações Unidas sobre Meio Ambiente e Desenvolvimento, que aconteceu no Rio de Janeiro.

Seguindo essa diretriz, Curitiba implantou o programa Amigo dos Rios, uma parceria entre o governo do Paraná, Sanepar, Prefeitura de Curitiba e a sociedade. O objetivo do programa é a recuperação e conservação dos rios da capital.

Curitiba é formada por 2.509 rios distribuídos em seis bacias hidrográficas: Belém, Barigui, Passaúna, Atuba, Ribeirão dos Padilha e Rio Iguaçu.

O Amigo dos Rios faz a inter-relação de ações realizadas pelos diversos departamentos da Secretaria Municipal do Meio Ambiente, especialmente da Educação Ambiental, Recursos Hídricos e Saneamento, Limpeza Pública e Produção Vegetal.

Envolve ações conjuntas com as secretarias municipais da Educação e de Obras Públicas, com o governo do Paraná e com a Companhia de Saneamento do Paraná - Sanepar.



DIVULGAÇÃO

Crianças da UEI Duílio Calderari têm aula de Educação Ambiental e plantam árvores ao lado do Rio Belém

SAÚDE

Chás diuréticos e o risco de desidratação



PIXABAY

Consumo excessivo pode causar perda de líquido e trazer riscos à saúde

Os chás diuréticos, conhecidos por estimular a eliminação de líquidos pelo organismo, são amplamente consumidos por quem busca reduzir a retenção. No entanto, seu uso excessivo pode aumentar o risco de desidratação, especialmente em períodos de calor intenso. Carolin Calloni, nutricionista, esclarece os principais cuidados que devem ser adotados para um consumo seguro.

Segundo a especialista, a desidratação nem sempre apresenta sinais evidentes, o que torna essencial a atenção a sintomas sutis, como sede aumentada, boca seca, urina escura e concentrada, redução na frequência urinária, cansaço, tontura e dor de cabeça. “Em dias quentes, o corpo já perde líquidos naturalmente através da transpiração. Quando associamos isso ao consumo excessivo de chás diuréticos, a perda de água corporal pode ser ainda maior, elevando os riscos à saúde”, explica.

Entre os chás mais populares com efeito diurético estão o chá de cavalinha, hibisco, chá preto, chá verde, dente-de-leão e salsinha. Embora apresentem benefícios, o consumo exagerado pode levar a complicações em doenças pré-existentes e até interagir com medicamentos. “O ideal é limitar o consumo a 2 ou 3 xícaras por dia e sempre buscar orientação de um profissional de saúde, como um nutricionista, para garantir a quantidade e proporção adequadas de erva e água na infusão”, alerta.

Para manter o equilíbrio hídrico e evitar complicações, a especialista recomenda: hidratação paralela, incluir alimentos ricos em água, monitorar a urina, reduzir o consumo de sódio, man-

ter a ingestão diária adequada de água (cerca de 35mL por kg de peso corporal), praticar atividades físicas leves.

Pessoas com pressão baixa devem ter cautela no consumo, pois a eliminação excessiva de líquidos pode reduzir ainda mais a pressão arterial, causando tontura e desmaios. Indivíduos com doenças renais ou cardíacas podem sofrer sobrecarga nos órgãos e desequilíbrios eletrolíticos.

Ainda segundo a nutricionista, gestantes e lactantes também devem evitar o consumo, uma vez que não há evidências científicas suficientes sobre a segurança dessas bebidas durante esses períodos. Quem faz uso de diuréticos farmacológicos deve ter atenção redobrada para evitar a perda excessiva de água e eletrólitos, que pode levar a quadros de desidratação e hipocalemia (baixa concentração de potássio no sangue).

Além disso, pessoas com gastrite ou úlceras podem ter os sintomas agravados por chás ricos em cafeína, como chá verde, chá preto e mate, que irritam a mucosa gástrica. Crianças e idosos também merecem atenção especial, pois são mais suscetíveis à perda rápida de líquidos e eletrólitos, o que pode levar à desidratação em um curto período.

Diante dessas considerações, Carolin reforça a importância de um consumo consciente. “Embora os chás diuréticos tenham benefícios, o equilíbrio é essencial. O ideal é sempre buscar orientação profissional para garantir um uso seguro e adequado às necessidades individuais”, finaliza.

RECEITAS

Pudim de tapioca com calda de coco e cachaça

Ingredientes

Pudim:

- 1 xícara de chá com tapioca granulada;
- 500ml de leite de coco;
- 1 xícara de chá de leite integral;
- 1 lata de leite condensado;
- 3 ovos;
- 1 colher de chá de essência de baunilha.

Calda

- 1 xícara de café de açúcar;
- ½ xícara de chá de água;
- ¼ de xícara de chá de cachaça (Coquinho);
- ½ xícara de chá de leite de coco.

Modo de preparo:

Em uma tigela, misture a tapioca com o leite de coco e o leite integral. Deixe descansar por 30 minutos, até que os grãos fiquem macios. Depois,



FOTO E FONTE: ÁGUA DOCE SABORES DO BRASIL

no liquidificador, bata os ovos, o leite condensado, a essência de baunilha e a pitada de sal. Acrescente a tapioca já hidratada e bata rapidamente, apenas para misturar.

Para a calda, derreta o açúcar até formar um caramelo dourado. Adicione a água com cuidado, mexendo até dissolver. Acrescente a cachaça e o leite de coco, misture bem e deixe re-

duzir até engrossar levemente.

Para a montagem e o cozimento, caramelize a forma com a calda e despeje a mistura do pudim. Asse em banho-maria no forno preaquecido a 180 °C por aproximadamente 50 minutos ou até firmar. Deixe esfriar e leve à geladeira por quatro horas antes de desenformar. Sirva com mais calda por cima.

Cheesecake mineiro

Ingredientes

Massa:

- 200 gramas de biscoito maisena triturado;
- 5 colheres de sopa de manteiga.

Creme:

- 1 envelope de gelatina em pó sem sabor;
- 2 caixas de creme de leite;
- 300 gramas de queijo fresco;

Cobertura:

- 200 gramas de goiaba-

da casção;

- 100ml de Água.

Modo de preparo

Massa:

Em uma tigela, misture o biscoito e a manteiga com a ponta dos dedos até obter uma textura de farofa. Forre o fundo de uma forma média de fundo removível, apertando com os dedos.

Recheio:

Dissolva a gelatina conforme as instruções do fabricante, leve para o liquidificador e

misture com o creme de leite e o queijo fresco até ficar uma massa homogênea. Coloque sobre a massa de biscoito e leve a geladeira por três horas.

Cobertura:

Misture a goiabada com a água em fogo médio até dissolver e virar uma cobertura.

Assim que esfriar, coloque a cobertura sobre o creme que estava na geladeira.

Deixe mais 30 minutos gelando.

Desenforme e sirva.



FOTO E FONTE: DIVINO FOGÃO

LITERATURA

PUCPR lança coletânea “Psicologias em conexão – interfaces, saberes e perspectivas”

A Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUCPR) promoveu o lançamento da coletânea de artigos *Psicologias em conexão – interfaces, saberes e perspectivas*, uma produção coletiva que reúne reflexões interdisciplinares no campo da Psicologia. A obra foi organizada pela Prof. Dra. Ana Beatriz Dias Pinto e publicada pela Editora Livros Legais.

O evento contou com a presença de docentes, pesquisadores e estudantes, além dos autores e autoras que contribuíram com os capítulos da coletânea. A publicação propõe uma leitura plural da Psicologia, destacando sua relação com outras áreas do conhecimento e seu compromisso com a realidade social, a escuta sensível e a práxis transformadora.

O prólogo da obra é assinado por Dom José Antonio

Peruzzo, Grão-Chanceler da PUCPR e Arcebispo Metropolitano de Curitiba, que, em seu texto, ressalta a importância do diálogo entre ciência, espiritualidade e compromisso ético, pilares fundamentais da missão universitária da PUCPR.

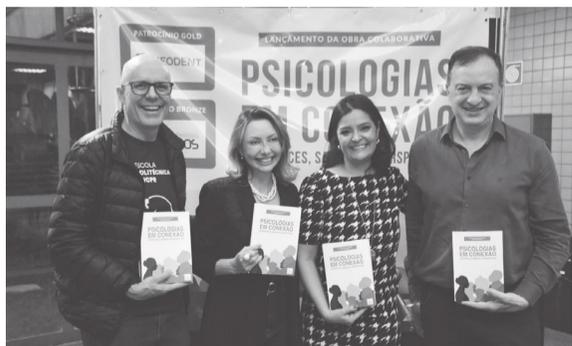
A professora Ana Beatriz, que coordena projetos de ensino e pesquisa nas áreas da Psicologia, Teologia e Comunicação, enfatizou a importância do trabalho colaborativo e da construção de uma psicologia que dialogue com diferentes saberes: “Essa coletânea nasce do desejo de conectar experiências, trajetórias e investigações que fazem da Psicologia um campo fértil de encontros e de produção de sentido”, destacou durante o lançamento.

A coletânea contempla temas como saúde mental, pas-

toral, espiritualidade, práticas clínicas, processos educativos, vulnerabilidades sociais e os desafios éticos e culturais da contemporaneidade, com sexualidade, envelhecimento, suicídio, luto, dentre outros. Os capítulos apresentam abordagens teóricas e relatos de experiências que contribuem para o aprofundamento da formação acadêmica e profissional.

O lançamento do livro foi patrocinado pelas empresas curitubanas Neodent e Radiocaos, que desejaram dar apoio a esta iniciativa educacional e já está disponível para aquisição no site da Editora Livros Legais, ampliando o acesso à produção científica de docentes e pesquisadores vinculados à PUCPR e a outras instituições parceiras.

Serviço:
www.livroslegais.com.br



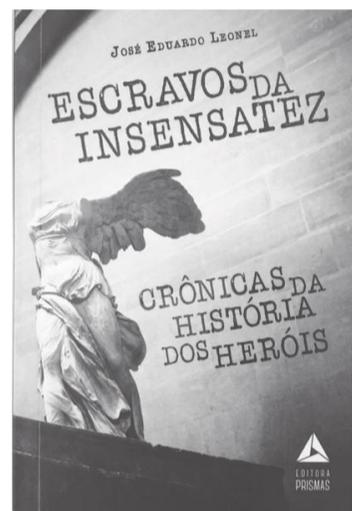
LEIA MAIS



ENFURNADOS - COMO TIRAR O SEU FILHO DO QUARTO

Anita Cleare

O livro apresenta estratégias para ajudar os pais a resgatarem essa conexão sem precisar recorrer a padrões engessados e autoritários. (Editora Latitude, 230 páginas, R\$ 64,90)



ESCRAVOS DA INSENSATEZ – CRÔNICAS AS HISTÓRIAS DOS HERÓIS

José Eduardo Leonel

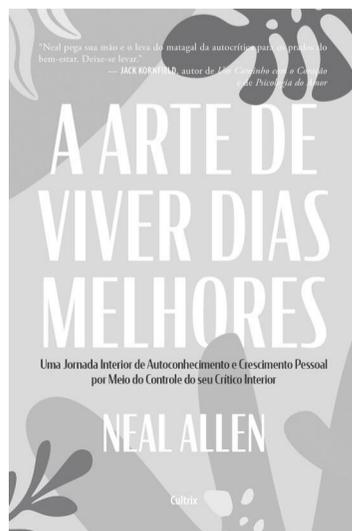
O livro traz 14 contos inspiradas na coragem de personagens históricos e que abordam diversos personagens históricos, como Dom Pedro I, Napoleão Bonaparte e Alexandre, o Grande. (Editora Prismas, 60 páginas, R\$ 35,00)



O DEVER DE CUIDAR

Rafael Schinoff e Roberta Bellumat

A obra oferece uma visão abrangente e prática sobre cuidados com idosos e foi inspirada na experiência de profissionais que entendem o que é o cuidado humanizado. (Gente Editora, 192 páginas, R\$ 69,90)



A ARTE DE VIVER DIAS MELHORES

Neal Allen

O livro analisa a ideia freudiana de que o superego forma necessariamente a consciência moral de uma pessoa. (Editora Cultrix, 222 páginas, R\$ 52,90)



PLANO DE LUZ

ILUMINAÇÃO



luminária
BOOMIE



www.planodeluz.com.br

luminária
Charlie



planodeluz.com.br

pendentes
Quebec



Confeccionados em linho e juta, com acabamento personalizados, os pendentes da Plano de Luz podem ser feitos em vários tamanhos para complementar seu ambiente com iluminação suave e ao mesmo tempo eficiente. Contate-nos para maiores informações.

planodeluz.com.br

www.planodeluz.com.br

telefone . 41 3019-6809
whatsapp . 41 9 9901-0360