

OPINIÃO

CURITIBA

O JORNAL QUE FALA POR VOCÊ

Ano XVII
Edição nº 201
Novembro de 2025

FRAUDES

Espaços Empreendedor da Prefeitura de Curitiba orientam que o microempreendedor procure atendimento presencial antes de realizar qualquer pagamento ou preencher cadastros suspeitos

Página 3

CLIMA NATALINO

Começaram as tradicionais Feiras Especiais de Natal, nas praças Osório e Santos Andrade, no Centro. Serão 220 expositores, comercializando opções de presentes, lembranças e itens de decoração

Página 5

NEGÓCIOS

Divas de Wakanda promoveram um encontro especial dedicado a fortalecer conexões e impulsionar a presença da população negra no universo corporativo e empreendedor

Página 7

EDUCAÇÃO FINANCEIRA

Aprender a lidar com situações que envolvem dinheiro é a chave para crianças mais responsáveis e empáticas. Trabalhar essas habilidades e promover valores como respeito e solidariedade

Página 10

DOENÇA SILENCIOSA

De acordo com a Federação Internacional de Diabetes, o diabetes foi responsável por 3,4 milhões de mortes no mundo em 2024. No Brasil, foram 111 mil óbitos por diabetes no mesmo período

Página 12



PIXABAY

Veterinário explica tudo o que o tutor precisa saber sobre transporte e cuidados de pet em viagens com segurança e bem-estar

Página 6



ISABELLA MAYER/SECOM

Foi instalado na Regional Boa Vista o terceiro polo da Universidade Aberta à Pessoa Idosa, que terá 30 alunos e as aulas serão dadas no Centro de Atividades para a Pessoa Idosa

Página 9

Curitiba tem uma empresa para 8,45 habitantes, melhor índice do Brasil



DANIEL CASTELLANO/SECOM

Curitiba é a capital com mais empresas por habitante do país. Existe, na capital paranaense, uma empresa para cada 8,45 habitantes. É a 4ª cidade do Brasil em número de empresas, tendo 209.992 empreendimentos formais

Páginas 13

ARTIGO

Se o professor adoecer, a democracia enfraquece

Debater o papel dos professores é, mais do que nunca, refletir sobre o impacto dessa profissão na construção de uma sociedade saudável. Diante de tantos desafios sociais e educacionais, não é exagero afirmar que o futuro do Brasil depende diretamente do cuidado que temos com nossos docentes. O risco de um “apagão de professores”, já apontado por especialistas, como uma ameaça à continuidade da educação escolar e, por conseguinte, a perda de um espaço vigoroso para lapidar a humanidade, no que diz respeito à ética e à cidadania.

Há 35 anos, quando entrei em uma escola rural multisseriada na condição de professora, sabia que se tratava de uma escolha que me colocaria frente a frente com realidades e desafios para os quais eu não tinha respostas de antemão. Sabia, também, que precisava dar o meu melhor - um dia sim e o outro também - pois eles só tinham a mim e eu a eles. Afinal, não é de hoje que os educadores precisam reinventar-se todos os dias para que seu conhecimento possa transformar

as muitas vidas que passam por suas salas de aula. O que eu não esperava, no entanto, é que esse cenário ficasse ainda mais complexo, a ponto de, entre os jovens, encontrarmos cada vez menos interessados em seguir a carreira docente.

Pesquisas recentes revelam a gravidade desse cenário. Um estudo realizado com 438 professores brasileiros mostrou que docentes da educação básica apresentaram índices de burnout significativamente mais elevados do que os do ensino superior, associados a piores condições do desenvolvimento da sua atividade. Há a constatação de que mais da metade dos professores relataram altos níveis de exaustão emocional, embora afirmem manter o entusiasmo e a dedicação ao trabalho. Esse paradoxo é perigoso: a paixão pela docência, quando não apoiada por condições dignas, pode acelerar o adoecimento.

E o problema não se restringe à Educação Básica. Um estudo realizado com professores universitários no Rio Grande do Norte, por exemplo, identificou

prevalência de burnout em mais de 61% dos participantes. Além disso, já temos dados que mostram que 15% dos docentes precisaram se afastar por sintomas psicológicos, e 18% por problemas vocais, frequentemente agravados em contextos de maior vulnerabilidade social. Esses números evidenciam que a crise docente é transversal e passa por todos os níveis de ensino, repercutindo no tecido social como um todo.

Se não conseguimos educadores mental e fisicamente saudáveis, como o seu trabalho poderá contribuir com o desenvolvimento integral dos estudantes? Por sua vez, se não asseguramos um ensino de qualidade, como podemos almejar um país pujante, com uma economia sólida e uma sociedade preparada para lidar com os múltiplos desafios que o mundo apresenta? Um ingresso para podermos operar nesse mundo!

O que está em jogo é, mais do que a qualidade do ensino, a saúde da própria sociedade. Quando professores adoecem ou deixam a profissão, os estudantes

perdem não apenas o acesso ao programa curricular previsto para a escolaridade, mas também acolhimento, referência emocional e inspiração crítica. Cria-se um círculo vicioso: menos professores levam a mais sobrecarga, que resulta em mais adoecimento e, por consequência, em um apagão docente cada vez mais próximo. Essa ausência repercute diretamente na formação de cidadãos mais equilibrados, empáticos e preparados para a vida em comunidade. A escola é um espaço privilegiado para o exercício da cidadania!

Mas há motivos para esperança. As mesmas pesquisas que denunciam o esgotamento revelam também a resiliência e o compromisso dos docentes, que seguem acreditando no valor transformador da educação. É uma categoria profissional encharcada de propósito. É nesse ponto que a sociedade deve agir: investir em políticas públicas de valorização, garantir condições dignas de trabalho, oferecer suporte psicológico e programas de formação continuada. Se quisermos um país mais justo e saudável, precisamos

cuidar de quem cuida do futuro. É preciso estabelecer o compromisso coletivo de assegurar que nenhum professor precise escolher entre a própria saúde e a sala de aula.



Por Acedriana Vogel, pedagoga

VIDA EM CONDOMÍNIO

Gestão condominial segura: como o síndico pode prevenir prejuízos em contratos

De acordo com o Código Civil, entre as responsabilidades da administração está a de prestar contas à assembleia, anualmente ou sempre que solicitado. Isso assegura a transparência na gestão e permite que os condôminos acompanhem o uso dos recursos. Ainda assim, é comum que o envolvimento dos moradores precise ser fortalecido para garantir uma governança mais participativa e segura.

A boa gestão de um condomínio não depende apenas de quem ocupa o cargo de síndico — ela é construída no olhar atento de todos. Quando há participação, transparência e diálogo, as chances de problemas diminuem e a confiança cresce. Abaixo as 7 principais situações que comprometem a imagem da gestão:

Superfaturamento

Emitir notas fiscais ou recibos com valores acima do real é uma das irregularidades mais conhecidas. A prevenção depende da comparação de orçamentos e

da verificação conjunta pelos conselheiros ou por uma comissão de moradores.

Comissões indevidas

Promessas de vantagem financeira em troca de contratações comprometem a imparcialidade na escolha de fornecedores. A adoção de critérios objetivos e transparentes é essencial para evitar conflitos de interesse.

Lançamentos incorretos no balancete

Erros ou omissões em lançamentos podem ocorrer por falha humana ou por falta de conferência. Por isso, recomenda-se que os conselheiros revisem extratos e comprovantes regularmente, mantendo um sistema de dupla verificação.

Uso indevido de recursos

A apropriação ou o desvio de valores condominiais é uma situação grave e deve ser prevenida com rotinas de controle, segregação de funções e acompanhamento frequente das contas.

Falta de pagamento de encargos trabalhistas e tributos

Obrigações como INSS, FGTS e impostos devem ser rigorosamente acompanhadas. O não recolhimento gera riscos legais e financeiros para todo o condomínio.

Atrasos em contas e obrigações

Quando o caixa apresenta dificuldades, é importante comunicar a situação de forma clara aos moradores, buscar alternativas (como empresas de cobrança/garantia) e manter a transparência nas decisões.

Obras sem aprovação adequada

Toda obra gera impacto financeiro e deve respeitar os quóruns e os trâmites de aprovação em assembleia, conforme o tipo de intervenção.

Os 3 pilares da boa gestão

Transparência contábil: balancetes atualizados e auditáveis são fundamentais. A conferência de extratos e com-

provantes permite esclarecer dúvidas em tempo hábil.

Crêditos de contratação: solicitar orçamentos de fontes diferentes e consultar indicações de confiança ajudam a equilibrar qualidade e preço.

Participação e acompanhamento: o condomínio é uma comunidade de interesses comuns. A segurança financeira e o

bom convívio dependem do envolvimento contínuo de todos — síndico, conselho e moradores.

Evitar problemas na gestão condominial é uma atitude de cuidado coletivo. Quando há transparência, confiança e engajamento, o condomínio prospera e todos ganham em harmonia, eficiência e pertencimento.

Por Karla Pluchiennik, empresária, consultora da rede Condomínios Garantidos e autora das obras “Quórum no Condomínio” e “Coisas Básicas do Condomínio”



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.

CUIDADO COM AS FRAUDES

Espaços Empreendedor de Curitiba revelam quais são os 5 principais golpes contra MEIs

Os microempreendedores individuais (MEIs) têm sido alvo constante de fraudes que exploram a falta de informação sobre as obrigações e procedimentos oficiais. Para evitar prejuízos, os Espaços Empreendedor da Prefeitura de Curitiba orientam que o microempreendedor procure atendimento presencial antes de realizar qualquer pagamento ou preencher cadastros suspeitos.

Os Espaços Empreendedor da Prefeitura de Curitiba ficam nas Ruas da Cidadania e no Pinhão Hub do Rebouças. O atendimento é gratuito, presencial e feito de segunda a sexta-feira, das 8h às 12h e das 13h às 17h, mediante agendamento prévio pela Agenda Online ou pelo aplicativo Curitiba APP nas versões Android (Google Play) ou App Store.

Entre os principais golpes identificados estão:

- Boletos falsos do DAS: golpistas enviam guias falsas do Documento de Arrecadação do Simples Nacional (DAS) por e-mail, WhatsApp ou correio. As falsas guias costumam exigir pagamento via Pix para contas de pessoas físicas ou jurídicas que não são as oficiais, com ameaças de

multas ou cancelamento do CNPJ.

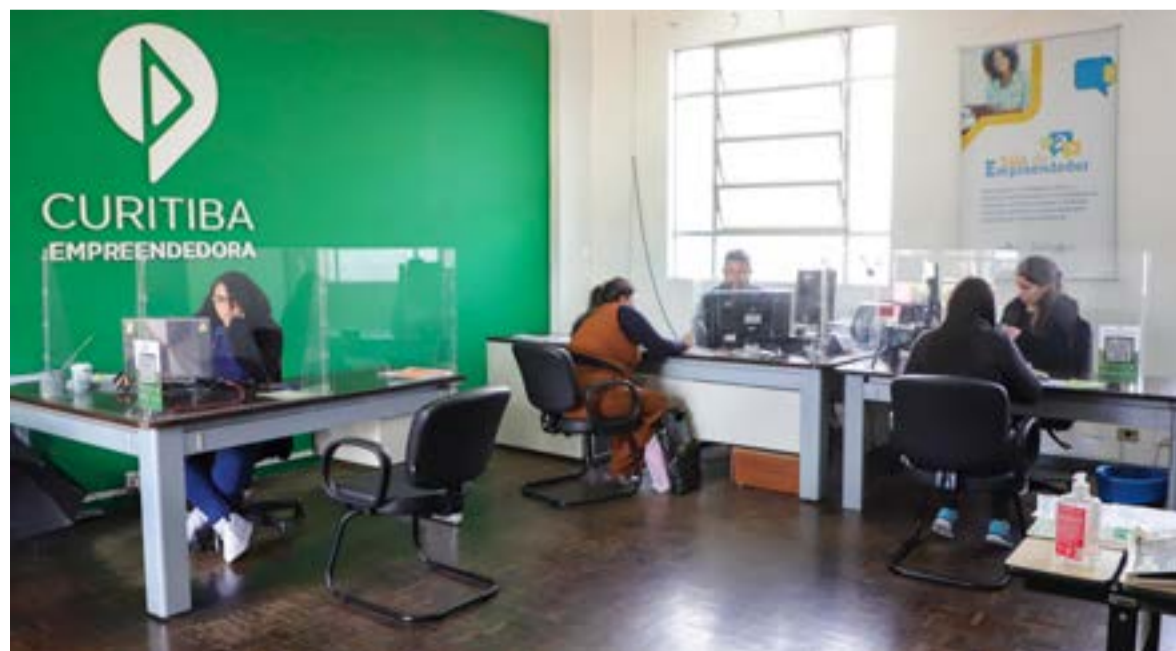
- Cobrança de taxas indevidas: boletos são enviados em nome de supostos cadastros ou anuidades de órgãos que não possuem cobrança obrigatória, como o “Cadastro Nacional de Empresas” ou a “Junta Comercial”. O único pagamento mensal obrigatório do MEI é o DAS.
- Sites falsos de abertura e regularização: páginas com aparência idêntica ao portal oficial do governo (gov.br) cobram pela abertura do MEI – que é gratuita – ou por serviços de regularização, capturando dados pessoais e bancários.
- Mensagens e e-mails fraudulentos: mensagens que pedem atualização de dados cadastrais ou da Declaração Anual (DASN-SimeI) contêm links maliciosos que podem roubar informações.
- Golpe do empréstimo com pagamento antecipado: falsas ofertas de crédito com juros baixos exigem o pagamento antecipado de uma suposta taxa de liberação, e o valor nunca é devolvido. Para se proteger, o micro-

empreendedor deve sempre acessar apenas canais oficiais do governo federal (com final.gov.br) e desconfiar de cobranças inesperadas. Nenhum órgão público envia boletos ou links por e-mail ou WhatsApp sem consentimento prévio.

Atendimento presencial de qualidade

De acordo com o vice-prefeito e secretário de Desenvolvimento Econômico e Inovação, Paulo Martins, o atendimento presencial nos Espaços Empreendedor tem sido essencial para evitar que mais empreendedores caiam em armadilhas.

De janeiro a junho de 2025, os Espaços Empreendedor realizaram mais de 130 mil atendimentos, incluindo formalizações, emissão do boleto DAS e orientação sobre obrigações fiscais. O serviço integra o Programa Curitiba Empreendedora e o Vale do Pinhão, coordenados pela Secretaria de Desenvolvimento Econômico e Inovação (SMDEI) e pela Agência Curitiba de Desenvolvimento e Inovação. O presidente da Agência Curitiba, Dario Paixão, destaca que o acompanhamento contínuo dos empreendedores é um diferencial de Curitiba.



Espaço Empreendedor da Prefeitura de Curitiba alerta para principais golpes contra MEIs

NEGÓCIOS

Produtores da RMC projetam aumento de vendas com o Consórcio de Serviços



VALQUIR KIU/AURELIANO/SECOM

Com a adesão, produtores dos municípios consorciados têm a possibilidade de vendê-los também para Curitiba

Novas oportunidades de vendas, maior lucro e expansão dos negócios. Isso é o que a adesão de Curitiba ao Consórcio Metropolitano de Serviços do Paraná (Comesp) representa para os produtores da Região Metropolitana (RMC), que comercializam produtos de origem animal, como queijos, mel e embutidos.

Agora, eles podem vender para a capital do Estado, o que representa um ganho de cerca de dois milhões de consumidores a mais.

“Temos um grande mercado produtivo na área metropolitana e 1,8 milhão de habitantes somente na capital. Os produtos da região metropolitana são de qualidade e preço bom e estão a poucos quilômetros de nós”, explica o prefeito Eduardo Pimentel.

Para Arilda da Silva Oliveira e Marcelo Lovato, proprietários da empresa Embutidos Sereia, de Campo Largo, a expectativa é positiva. Hoje a maior parte da clientela é composta de feirantes de Campo Largo e outras regiões.

Histórico

Curitiba passou a integrar o Consórcio Metropolitano de Serviços do Paraná (Comesp)

no dia 28 de outubro, durante assembleia de associados. O consórcio atua nas áreas de saúde, assistência social, agronegócio e agricultura familiar na Região Metropolitana e Litoral.

Com a adesão, produtores de gêneros de origem animal dos municípios consorciados têm a possibilidade de vendê-los também para Curitiba, consolidando um mercado a quase 4 milhões de habitantes – se incluídos todos os municípios do Comesp.

O secretário para o Desenvolvimento da Região Metropolitana de Curitiba, Thiago Bonagura, reforça que produtos de origem animal (carnes, leite, ovos, mel, pescados e derivados) exigem normas e procedimentos rígidos, e que os agroindustriários com o selo SIM só podem comercializar seus produtos dentro do município.

Segundo o prefeito de Campo Largo, Mauricio Rivabem, que é o 1º secretário do Comesp, desenvolver a agricultura e a pecuária da região é um exercício em conjunto para identificar as vocações dos municípios e das agroindústrias de diferentes portes. Também é um reconhecimento da força empreendedora do meio rural.

PRO CURITIBA

Nova Rua da Cidadania CIC desperta orgulho dos moradores

Desde o início de novembro, quando a Administração Regional da CIC começou a se instalar na nova e moderna estrutura da Rua da Cidadania, muitos moradores da região foram atraídos para visitar as instalações e manifestaram um sentimento de orgulho com a benfeitoria que chegou na região.

Os serviços da Prefeitura na região formada pelos bairros CIC, São Miguel, Riviera e Augusta, habitados por 206 mil moradores, deixaram de ser prestados na Rua Manoel Valdomiro de Macedo, 2.460, onde ficou por muitos anos.

Agora, os núcleos das secretarias municipais e postos avançados de serviços estaduais estão instalados no vistoso prédio encravado na Vila Nossa da Luz, na Rua Orlando Luís Lamarca, 438, estrategicamente situado entre o Teatro da Vila, o Farol do Saber Frei Miguel Bottacin, o Cras Nossa Senhora da Luz, a Escola Municipal Albert Schweitzer e a Unidade de

Saúde Nossa Senhora da Luz. A construção integra o PRO Curitiba, maior programa de obras da história de Curitiba.

Feira de Serviços

Para marcar o início do novo equipamento no local, a Prefeitura vai realizar uma feira de serviços. Os moradores puderam fazer solicitações à Copel, Sanepar, a Rede de Proteção Animal prestou atendimento para os pets, além da presença dos integrantes do projeto Cão Amigo. Ocorreram apresentações de pesquisas do Instituto Fiocruz e da Wolbit do Brasil sobre prevenção à dengue, Escola Pública de Trânsito, teatro de fantoches da Guarda Municipal e feiras de artesanato.

Felicidade contagiante

De acordo com o administrador regional, Rudimar Fedrigo, o movimento de pessoas foi uma constante durante a semana, todas interessadas em conhecer as

novas instalações.

Ele avaliou que a felicidade da população com a nova Rua da Cidadania CIC, que é coordenada pela Secretaria Municipal de Governo (SGM), é contagiante e um sentimento que também atingiu os servidores que atuam nos núcleos.

“Então estão todos animados, muito animados. Eu acho isso importante, porque eles conseguem dar um atendimento melhor, estando felizes no ambiente trabalho. Eles gostaram bastante da nova rua e também os moradores já estão vindo, em primeiro lugar para conhecer e também buscar acesso aos serviços”, disse o administrador.

Integração temporal

Na primeira semana de funcionamento, foram prestados 71 serviços pelo novo equipamento, com ênfase para o cartão-transporte da Urbs, que teve 22 solicitações, e a confecção de 28 cartões do idoso.



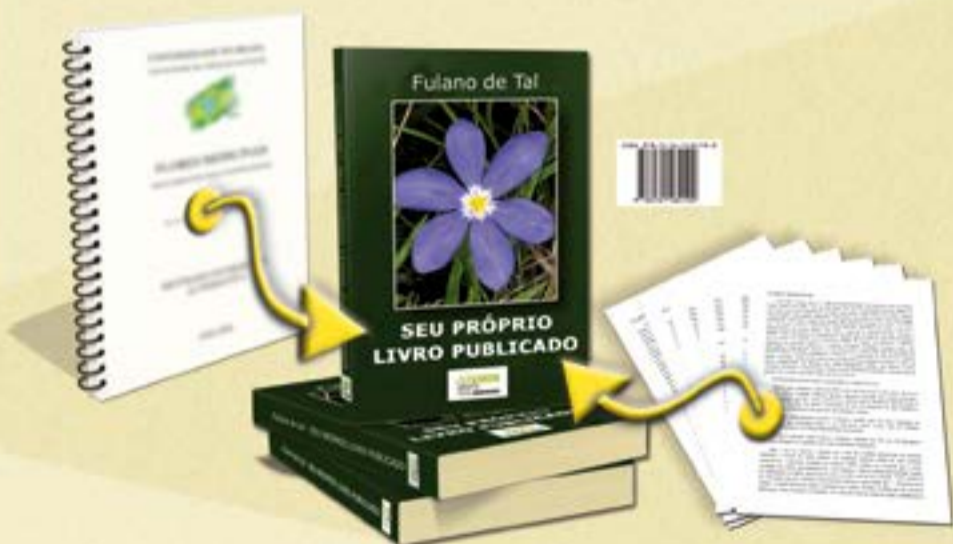
LEVY FERREIRA/SECOM

Foram instalados núcleos das secretarias e a organização para o atendimento ao público na Nova Rua da Cidadania CIC

Este número de atendimentos vai crescer exponencialmente, à medida que a população passe de fato a procurar o novo endereço. Para ampliar o acesso da população à nova Rua da Cidadania CIC, a Prefeitura vai im-

plantar a integração temporal no transporte coletivo nas linhas que circulam no Terminal CIC, para os usuários que forem buscar serviços no equipamento. Com a integração temporal o passageiro não paga a tarifa na volta.

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.

TRADIÇÃO

Começa as Feiras Especiais de Natal de Curitiba



Feira Especial de Arte e Artesanato de Natal, na Praça General Osório.

Em clima de “esquenta” do Natal de Curitiba 2025, começaram as tradicionais Feiras Especiais de Natal, nas praças Osório e Santos Andrade, no Centro. Os dois pontos da Prefeitura vão reunir 220 expositores, que estarão comercializando opções de presentes, lembranças e itens de decoração até 23 de dezembro. Também não faltarão as barracas repletas de comidinhas.

A artesã Sandra Regina Olivet está virando a noite em seu ateliê no bairro Bigorrião para expor suas criações na Feira da Praça Osório. De sua máquina de costura e mesa de montagem, saem bonecos de Papai Noel que vão transformar a decoração de muitas casas. “Desde julho, eu estou criando minhas peças autorais, com destaque para papais noéis nos mais variados tamanhos, bem como enfeites e personagens inspirados no mundo Disney”, conta ela.

Além de bonecos para serem dispostos em diferentes lugares da casa, o personagem símbolo do Natal também está

sendo ambientado em diferentes formatos de vasos para dar um toque especial às mesas natalinas. “Criamos até um divertido vaso, em formato de banheira, que tem o Papai Noel como se estivesse tomando banho”, antecipa Sandra.

Capivaras de pelúcia

Pais que visitarem com os filhos a feira da Osório devem se preparar para o pedidos dos pequenos pelas criações das artesãs, Denise Aparecida Bara e Karolyne Gluszczyński, mãe e filha. A barraquinha da dupla terá bonecos e bonecas de pano (inclusive, em clima de presépio, de João e Maria) e minicapivaras de pelúcia – tudo criação do ateliê no bairro Barreirinha.

“Temos o cuidado de pensar que, além de divertir, os produtos precisam ser bem-acabados e, por conta das crianças, serem hipoalérgicos. Os brinquedos são confeccionados com materiais seguros para reduzir o risco de reações alérgicas, como pelúcias com enchimento antialérgico”, revela Denise.

Feiras

As Feiras Especiais do Natal de Curitiba poderão ser visitadas até 23 de dezembro. Na Osório, os visitantes encontrarão 40 barracas de artesanato natalino e presentes e 24 de gastronomia, bem como bancas de programas da Prefeitura e entidades. Serão cerca de 200 expositores. A lado dessa feira, estará a roda-gigante do Natal O Boticário da Rua XV, que abre para o público no dia 25 de novembro.

Mais intimista, a feira da Praça Santos Andrade vai reunir seis barracas, com 20 expositores, de artesanato e gastronomia. A partir do dia 24 de novembro, essa feira vai integrar a atração Natal na Praça Santos Andrade, que terá dois palcos ao ar livre de shows diários (em frente ao Teatro Guaíra e ao Prédio Histórico da UFPR) e muitas experiências no jardim da praça, como três árvores de Natal, trenzinho elétrico e Casa do Papai Noel.

As Feiras Especiais de Natal são administradas pelo Instituto Municipal de Turismo.

JUSTIÇA NO BAIRRO

Abertas as inscrições para casamento coletivo no dia 13 de dezembro

As inscrições para o casamento coletivo promovido pelo Tribunal de Justiça do Paraná e pelo Sistema Fecomércio Sesc Senac PR, em parceria com a Prefeitura de Curitiba, estão abertas até o próximo dia 5 de dezembro. Os noivos interessados devem procurar um dos 39 Centros de Referência de Assistência Social (Cras) da cidade para participar da cerimônia, que faz parte do Programa Justiça no Bairro Sesc Cidadão.

O casamento será realizado em 13 de dezembro, às 17h, na Central de Abastecimento do Paraná (Ceasa), no bairro Tatuquara (BR-116, km 10, nº 22.881). Além das celebrações, o público terá acesso a uma feira de serviços jurídicos e de cidadania, organizada pelo Tribunal de Justiça e pela Prefeitura, que terá início às 9h.

As ações do Justiça no Bairro têm o objetivo oferecer atendimento jurídico e serviços gratuitos à população de Curitiba e Região Metropolitana com renda de até três salários-mínimos por pessoa.

Quem pode participar do casamento

Podem se inscrever para o casamento coletivo casais que moram em Curitiba ou na Região Metropolitana com renda familiar

de até três salários mínimos.

Para participar, é preciso apresentar carteira de identidade, certidão de nascimento ou de casamento (neste caso, com averbação atualizada em situações de divórcio), comprovante de renda de até três salários-mínimos por casal (ou até 1,5 salário mínimo por pessoa) e comprovante de endereço atualizado. Todos os documentos devem ser originais, e é necessário que todos os envolvidos estejam presentes no dia do atendimento.

Em Curitiba, as inscrições devem ser feitas nos 39 Cras, conforme o endereço da residência. Já para quem mora na Região Metropolitana, o atendimento é feito nos Cartórios de Registro Civil de cada município.

Feira de serviços

Durante o evento, serão oferecidos atendimentos jurídicos, como divórcio consensual, guarda, pensão alimentícia, reconhecimento ou dissolução de união estável, reconhecimento de paternidade ou maternidade e retificação de registro civil.

Haverá também emissão de carteiras de identidade para maiores de dois anos, com distribuição de 300 senhas no local, além de serviços do programa Paraná em Ação.



Casamento coletivo realizado ano passado e organizado pelo Programa Justiça no Bairro Sesc Cidadão

COM O PET NA ESTRADA

Tudo o que você precisa saber sobre transporte e cuidados

Malas prontas e o olhar curioso do pet acompanhando cada movimento. Para muitos tutores, deixar o animal em casa já não é uma opção: os cães estão cada vez mais presentes nas viagens em família. Mas, por trás das fotos fofas e das aventuras nas redes sociais, existe um desafio real – garantir que o deslocamento aconteça com segurança e sem estresse para o animal. Com um pouco de planejamento, o trajeto pode ser tão agradável para o pet quanto o destino.

Antes de sair: avaliação e preparo



Nem todos os animais estão aptos a encarar longos deslocamentos. Filhotes muito jovens, fêmeas gestantes, idosos ou pets com problemas cardíacos ou respiratórios devem ser avaliados com atenção antes da viagem. Uma consulta prévia com o médico-veterinário é essencial para verificar a condição de saúde, atualizar as vacinas e definir o melhor plano de cuidados.

O profissional também pode prescrever medicamentos contra enjoos, se necessário, e orientar sobre intervalos de descanso, hidratação e alimentação.

No carro: conforto, segurança e adaptação

Para muitos tutores, o carro é o meio mais prático – e também o primeiro contato do pet com viagens mais longas. O segredo está em transformar o trajeto em uma experiência segura e agradável,

tanto para o animal quanto para quem dirige. Escolher o acessório certo faz toda a diferença: a caixa de transporte é o item mais indicado, pois oferece proteção e conforto, além de permitir que o pet viaje em um espaço ventilado e estável.

O acessório deve ser colocado no banco traseiro e preso ao cinto de segurança. Outra opção é o assento pet, que mantém o animal fixo e confortável durante o percurso. Já os cães de grande porte podem viajar com o uso de um cinto específico, preso ao peitoral e ao engate do carro – medida que evita acidentes em freadas bruscas. “O tutor deve garantir que o pet esteja devidamente posicionado, pois esses acessórios são imprescindíveis para protegê-los em emergências”, explica a médica-veterinária Marina Tiba.

Vale lembrar que o transporte incorreto de animais é considerado infração média pelo Código de Trânsito Brasileiro (CTB), sujeita a multa e pontos na carteira de habilitação. Mais do que uma questão legal, a norma existe para garantir a segurança do tutor, do animal e de todos os ocupantes do veículo. Um pet solto pode se distrair com o movimento, tentar alcançar o motorista ou ser projetado em caso de frenagem brusca, aumentando o risco de acidentes.

Além da segurança, o conforto também é essencial. “Antes de pegar a estrada, vale acostumar o pet ao carro com pequenos trajetos, para que ele se adapte aos sons e movimentos do veículo. Montar um kit de viagem com água, potes dobráveis, lenços umedecidos, brinquedos e uma



manta com o cheiro de casa ajuda a reduzir o estresse e garante praticidade durante o caminho”, orienta Marina.

Proteger o interior do carro também faz parte do planejamento: uma capa protetora nos bancos traseiros evita sujeira e danos ao estofado, enquanto uma grade divisória entre os bancos dianteiros e traseiros aumenta o conforto e impede que o animal tente ir para a frente.

É importante manter o ambiente com temperatura agradável e boa ventilação, além de fazer paradas a cada uma ou duas horas, para que o pet possa se hidratar, se exercitar e fazer suas necessidades.

Durante o trajeto, o tutor deve estar atento a sinais de estresse, como respiração ofegante, salivação excessiva e tremores. Nestes casos, é indicado parar o veículo, oferecer água e um breve descanso. Se os sintomas persistirem, o ideal é procurar orientação veterinária.



Viagens de avião: atenção redobrada

Quando a viagem for de avião, é fundamental verificar com antecedência as exigências da companhia aérea. Em geral, cães e gatos de pequeno porte – desde que o peso total, incluindo a caixa de transporte, respeite os limites definidos pela empresa (normalmente entre 7 e 10 kg) – podem embarcar na cabine de passageiros, acomodados sob o assento à frente do tutor.

Animais de médio e grande

porte devem ser transportados no compartimento de carga pressurizado, em caixas rígidas e bem ventiladas, que sigam os padrões da Associação Internacional de Transporte Aéreo (IATA).

Em relação a cães-guia ou animais de assistência, há diferenças importantes:

Cães-guia e cães de serviço treinados para auxiliar pessoas com deficiência têm direito legal de viajar gratuitamente na cabine, ao lado do tutor, sem necessidade de caixa, desde que devidamente identificados e com comprovação de treinamento, conforme regulamentação da Agência Nacional de Aviação Civil (ANAC).

Já animais de suporte emocional e demais pets seguem as políticas específicas de cada companhia aérea, que podem variar quanto ao peso, número de animais por voo e exigência do uso de caixa de transporte.

O tutor também deve apresentar atestado de saúde atualizado, carteira de vacinação em dia e, em alguns casos, comprovante de tratamento antiparasitário recente.

É recomendável oferecer a última refeição entre 2 e 4 horas antes do embarque, mantendo água disponível até o momento da viagem. Isso ajuda a evitar mal-estar, enjoo ou acidentes durante o trajeto.

Acostumar o pet à caixa de transporte antes do embarque é uma das principais estratégias para reduzir o estresse. “Deixe o animal explorar o espaço com brinquedos e petiscos, para que associe o ambiente a algo positivo”, recomenda Marina.

Nas viagens internacionais, as exigências podem incluir microchip, certificado veterinário internacional (CVI) e vacinação antirrábica dentro do prazo exigido pelo país de destino. Por isso, é importante verificar to-

das as regras com antecedência.

Detalhes que garantem o bem-estar do pet

Além do transporte, é preciso cuidar de outros detalhes para que a experiência seja positiva do início ao fim. A identificação correta é essencial: uma coleira com plaquinha contendo o nome do animal e telefone do tutor é indispensável, e o microchip oferece uma camada extra de proteção, facilitando a localização em caso de perda.

Manter uma rotina semelhante de alimentação, passeio e descanso também ajuda o pet a se adaptar melhor ao novo ambiente. Preparar um espaço tranquilo, com objetos familiares, brinquedos e uma manta de casa, favorece a adaptação e reduz o estresse. Outra medida é o uso de feromônios sintéticos, disponíveis em spray, coleira e difusor. Essas substâncias reproduzem sinais químicos naturais que transmitem sensação de segurança e conforto aos animais. “Os feromônios sintéticos ajudam o pet a se sentir em um ambiente familiar, mesmo longe de casa. Eles podem ser aplicados na caixa de transporte e utilizados no local da hospedagem, contribuindo para uma experiência mais tranquila”, explica Marina.

Durante viagens, especialmente em regiões quentes, é importante garantir proteção contra pulgas, carrapatos e mosquitos transmissores de doenças, além de evitar a exposição prolongada ao sol. O uso de antiparasitários e repelentes veterinários deve estar sempre em dia.

Com planejamento, cuidado e atenção às necessidades do animal, é possível garantir uma viagem segura, tranquila e cheia de boas lembranças – para todos os integrantes da família, humanos e de quatro patas.



petclin
VETERINÁRIA

www.petclin.com.br

HOSPEDAGEM

EXAMES

(41) 3015-5551

PET SHOP

PET TÁXI

E MUITO MAIS...

Rua Baltazar Carrasco dos Reis, 2288
esquina com Nunes Machado

PROGRAMA

Vereador Lôrens Nogueira participa da inauguração do Poupatempo Paraná



O vereador Lôrens Nogueira enfatizou que a implantação do novo espaço representa um grande avanço para os moradores dos bairros da região sul

O vereador Lôrens Nogueira, juntamente com o prefeito Eduardo Pimentel e o secretário estadual das Cidades, Guto Silva, participou no dia 18 de novembro da inauguração do Poupatempo Paraná, localizado no Shopping Boulevard, no bairro Xaxim. Este é o segundo espaço do programa instalado em Curitiba, reunindo em um único local diversos serviços públicos do Governo do Estado e de parceiros.

Durante o evento, o prefeito Eduardo Pimentel destacou a importância da abertura de mais uma unidade do Poupatempo no município, ressaltando o impacto positivo na agilida-

de e qualidade do atendimento à população.

O vereador Lôrens Nogueira enfatizou que a implantação do novo espaço representa um grande avanço para os moradores dos bairros da região sul, que passam a contar com uma estrutura completa de serviços públicos mais próxima de suas residências. Segundo ele, a nova unidade facilitará significativamente o dia a dia dos cidadãos, evitando deslocamentos longos em busca de atendimentos essenciais.

Com atendimento de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h, o Poupatempo Paraná oferece mais de 200 serviços de órgãos

estaduais e parceiros. Entre eles: emissão da Carteira de Identidade Nacional; atendimentos do Detran-PR; serviços da Copel e Sanepar; consultas e atendimentos da Cohapar; cadastro no programa Casa Fácil Paraná; e encaminhamento de seguro-desemprego e vagas de emprego pelas Agências do Trabalhador.

Além disso, os cidadãos podem consultar dívidas e emitir faturas da Cohapar, realizar cadastros para aquisição de imóveis pelo programa Casa Fácil e resolver pendências com diversas secretarias e órgãos estaduais, como a Jucepar.

RODADA DE NEGÓCIOS

Divas de Wakanda promovem encontro de networking

Em celebração ao Mês da Consciência Negra, as Divas de Wakanda promoveram uma Rodada de Negócios com Representatividade, um encontro especial dedicado a fortalecer conexões e impulsionar a presença da população negra no universo corporativo e empreendedor. Inspirado na filosofia Ubuntu – “Eu sou porque nós somos” – e no princípio de Sankofa, que valoriza o legado dos que vieram antes de nós, o evento propôs uma experiência de conexão, troca e aprendizado entre empreendedores negros e aliados da diversidade.

Mais do que um simples momento de networking, a rodada foi uma vivência afro-futurista que apresenta o conceito de “afronegocio”, criado pela própria organização. A proposta uniu ancestralidade, inovação e propósito, promovendo um ambiente onde os negócios são impulsionados por identidade, pertencimento e cooperação.

Trazer a população negra empresária para o universo

dos negócios foi, por si só, uma ação de diversidade e uma estratégia de inovação, alinhada às transformações do mundo contemporâneo e às demandas por inclusão real e sustentável.

A iniciativa está alinhada a importantes Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU, especialmente o ODS 5 (Igualdade de Gênero), o ODS 8 (Trabalho Decente e Crescimento Econômico) e o ODS 10 (Redução das Desigualdades), que destacam a importância da equidade racial, da diversidade e do fortalecimento do trabalho digno como pilares para o desenvolvimento sustentável.

As Divas de Wakanda acreditam que, quando profissionais e empreendedores negros e negras se unem em rede, transformam não apenas suas realidades, mas também os espaços de poder, inovação e criação econômica — inspirando novas gerações e fortalecendo o afroempreendedorismo como movimento coletivo.



Divas de Wakanda é um grupo de mulheres negras que se propõe a promover o posicionamento e empoderamento feminino



Casa do Produtor
PET SHOP

NOVA LOJA!
Av. Ver. Toaldo Túlio, 4110



Patrimônio Cultural de Curitiba

O prefeito de Curitiba, Eduardo Pimentel, deu posse aos novos membros do Conselho Municipal de Patrimônio Cultural de Curitiba para o exercício 2026/2028. A cerimônia ocorreu no Paço da Liberdade, momento após a assinatura da concessão que renova, até 2032, a gestão cultural do espaço em parceria com o Sistema Fecomércio (Sesc e Senac). Durante a solenidade, Pimentel ressaltou a importância da preservação dos bens imateriais e dos edifícios históricos da cidade. O Conselho Municipal do Patrimônio Cultural é um órgão consultivo e deliberativo vinculado à Fundação Cultural de Curitiba. Cabe a ele propor, avaliar e acompanhar políticas públicas voltadas à preservação do patrimônio histórico, artístico, arquitetônico e cultural.



Prefeitura de Curitiba com os novos membros do Conselho Municipal de Patrimônio Cultural

Reunião com juízes

A diretoria da Associação dos Magistrados do Paraná (Amapar) fez uma produtiva reunião com juízes e juízes substitutos que foram recentemente empossados no TJPR. Participaram do encontro, o presidente da Amapar, Marcel Ferreira dos Santos, o presidente honorário da entidade, Geraldo Dutra de Andrade Neto, além do secretário-geral da associação, Márcio José Tokars. O encontro foi acompanhado pelas magistradas, também diretoras da Associação, que atuam como professoras no curso de formação inicial, Priscila Crocetti e Carolina Fontes Vieira.



Diretoria da Amapar participou de reunião com juízes e juízes substitutos

Contribuição histórica

O Dia da Consciência Negra tem como objetivo principal reconhecer e valorizar a contribuição histórica, cultural, política e social da população negra no Brasil, além de promover debates e ações contra o racismo. Na rede estadual de ensino do Paraná, esse trabalho é desenvolvido ao longo de todo o ano letivo, de forma contínua e integrada ao currículo. Temas como identidade, diversidade e relações étnico-raciais, inseridos em diferentes componentes curriculares, são trabalhados em sala de aula, iniciativas conduzidas pelos próprios estudantes, com o apoio de professores, educadores e diretores de todo o Estado, evidenciam que esta é uma pauta cada vez mais urgente.



Alunos se organizam para discutir discriminação, identidade e representatividade

Cidade inteligente e inovadora

Curitiba foi premiada pela Associação Nacional das Cidades Inteligentes e Inovadoras (Anciti) na categoria Cidade Destaque e se mantém como referência em transformação digital e smart city. O prêmio foi entregue em Campinas (SP), durante cerimônia do Anciti Awards 2025, e é concedido a cidades e lideranças que mais avançaram em inovação, tecnologia e transformação digital no Brasil ao longo do último ano. O encontro reuniu gestores públicos, especialistas e representantes do ecossistema de inovação de todo o país.



Superintendente de Tecnologia da Informação da Smati, Bruno Martin Batista, recebeu a premiação do diretor de Parcerias da Anciti, Alexandre Gedanken

Inclusão e responsabilidade social

A relevância de integrar diversidade, inclusão e responsabilidade social como pilares essenciais das empresas foi o tema central da palestra de Mirella Prosdócimo (conselheira do Comitê Paralímpico Brasileiro) e do desembargador Ricardo Tadeu (juiz do TRT-PR) no XVIII CONPARH – Congresso Paranaense de Recursos Humanos, realizado em Curitiba pela Associação Brasileira de Recursos Humanos do Paraná – ABRH-PR, com moderação de Leia Cordeiro. Os especialistas convergiram na necessidade de uma mudança de perspectiva, deixando o assistencialismo e a obrigação legal para trás. Os participantes destacaram ainda que o RH é o elo fundamental capaz de quebrar paradigmas e eliminar o capacitismo dentro do ambiente corporativo. “Estabelecer essa ponte entre as pessoas com deficiência e a cúpula das empresas significa garantir que as necessidades e perspectivas diversas promovam representatividade em todos os níveis – especialmente na liderança.”



Painel debateu a diversidade, inclusão e responsabilidade social como pilares essenciais das empresas

ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

Idosos esbanjam vitalidade na instalação da Universidade do Idoso do Boa Vista

Foi instalado na Regional Boa Vista o terceiro polo da Universidade Aberta à Pessoa Idosa (Unapi) aberto pela Prefeitura de Curitiba em parceria com o governo estadual. A primeira terá 30 alunos e as aulas serão dadas no Centro de Atividades para a Pessoa Idosa.

Como aconteceu nas outras duas Regionais que já têm o seu polo da Unapi, Bairro Novo e Cajuru, o número de inscritos no Boa Vista também supera a projeção feita pelo Departamento da Pessoa Idosa da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Humano. Por isso, alguns interessados já estão na fila de espera.

Expectativa alta

É o caso da aposentada Rosa Colpani, que ficou sabendo da oportunidade de voltar a estudar ao ler as notícias no site da Prefeitura. “Comecei a fazer Pedagogia, tive problemas e não foi possível concluir. Tenho

muito interesse em participar dessa proposta. Tomara que eu tenha chance”, explicou.

Diferente de Rosa, o também aposentado José Miguel dos Santos, de 71 anos, garantiu a vaga. “Estou aposentado há 10 anos e, desde então, me preocupei em ocupar meu tempo. Faço ginástica na Rua da Cidadania, dança no Cati Boa Vista e musculação no Sesc. Se posso dizer que estou melhor agora do que quando tinha 40 anos, vou melhorar ainda mais agora, recomeçando a estudar. Mal posso esperar”, disse.

Parceiros da pessoa idosa

A secretária da SMDH, Amália Tortato, participou da solenidade de instalação da Unapi Boa Vista e saudou os idosos da comunidade da Regional. “Quero ver todos aqui, dentro de 1 ano, na solenidade de formatura, esbanjando vitalidade”, observou. Vitalidade foi o que

não faltou também na ocasião.

Os presentes puderam assistir a apresentações de dança das turmas formadas por idosas e idosos do Cati Boa Vista. José Miguel estava entre eles.

Na ocasião, Amália estava acompanhada dos representantes da Secretaria Estadual da Mulher, Igualdade Racial e Pessoa Idosa, Janaína Rodrigues; do professor Sebastião Cavalcanti Neto, docente da Universidade Estadual do Paraná e coordenador da proposta pedagógica; e do administrador regional do Boa Vista, Reinaldo Boaron.

Até o segundo semestre de 2026, serão 512 horas/aula de conteúdos apresentados presencialmente e por vídeo, incluindo a carga horária destinada à elaboração do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC). Os alunos que atingirem 75% de frequência e participarem do TCC receberão certificados de conclusão validados pela instituição de ensino.



Aula Inaugural da Universidade Aberta à Pessoa Idosa da regional Boa Vista

CONSCIÊNCIA NEGRA

Centro de Referência Afro é inaugurado em Curitiba



RICARDO MARAJO/SECOM

O casarão que abriga a nova sede foi construído na primeira metade do século 20 e restaurado e ampliado pela Prefeitura de Curitiba

O prefeito Eduardo Pimentel inaugurou o novo Centro de Referência Afro (Creafro) Enedina Alves Marques, na Rua Paula Gomes, 325, no bairro São Francisco.

O novo Creafro oferece atendimento psicológico e jurídico gratuito para cidadãos pretos e pardos, com acolhimento e orientação a vítimas de discriminação racial. O centro também promove atividades comunitárias, incluindo grupos de discussão, palestras, capacitações e eventos temáticos sobre a cultura e identidade negra.

A inauguração do novo espaço aconteceu na véspera do Dia Nacional de Zumbi e da Consciência Negra, o que, segundo o prefeito, é simbólico e reforça o compromisso da cidade com o enfrentamento ao racismo.

Imóvel histórico

O casarão que abriga a nova sede foi construído na primeira metade do século 20 e restaurado e ampliado pela Prefeitura

de Curitiba como parte das iniciativas do projeto Curitiba de Volta ao Centro, de revitalização da área central.

Tombado como Unidade de Interesse de Preservação (UIP), o imóvel foi residência familiar até os anos 1980 e, entre 1994 e 2012, sediou o Centro Cultural Luso-Brasileiro. Em 2015, o edifício foi danificado por um incêndio.

As obras de restauro começaram em novembro de 2023 e incluíram a adequação do espaço para atender às necessidades do Creafro, que até então funcionava no 2º andar do edifício localizado na Rua Barão do Rio Branco, 45, no Centro.

A entrega do novo espaço marca um avanço na política de promoção da igualdade étnico-racial no município, proporcionando melhores condições de acolhimento e estrutura adequada para ampliar o alcance das atividades do Centro de Referência Afro.

JOGO RÁPIDO

Por Zé Domingos

Izadora Stedile é eleita MVP em torneio universitário nos Estados Unidos

A brasileira Izadora Stedile, atleta do time de vôlei da Universidade de Hofstra (EUA), foi eleita MVP (Jogadora Mais Valiosa) do Black Knight Invitational, após conduzir sua equipe, as Pride, ao título do torneio.

Com desempenho decisivo, Izadora liderou Hofstra com 39 pontos de ataque (kills), além de registrar 37 defesas (digs), seis bloqueios e três aces de saque ao longo da competição.

A ponteira alcançou números expressivos em todas as partidas, destacando-se com 15 pontos contra Binghamton e um double-double diante de Army West Point, quando somou 19 defesas.

Na média, Stedile terminou o torneio com 3,25 pontos de ataque e 3,08 defesas por set, consolidando-se como um dos grandes nomes da campanha campeã de Hofstra.



José Domingos Borges Teixeira (Zé Domingos)

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

#hostelbebel
Esse será um dos seus lugares favoritos em Curitiba

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

NCACOMUNICAÇÃO
Novo Conceito Assessoria em Comunicação

(41) 3333-8017

Soluções em Marketing e Assessoria de Imprensa

EDUCAÇÃO FINANCEIRA

Chave para crianças mais responsáveis e empáticas

Aprender a lidar com situações que envolvem dinheiro é uma habilidade útil nos planos individual e coletivo. Essa abordagem, além de preparar melhor as pessoas para cuidar da própria vida financeira, contribui para formar adultos mais responsáveis e empáticos.

Para a editora de conteúdo da Aprende Brasil Educação Janile Oliveira, trabalhar essas habilidades com crianças promove não apenas responsabilidade, mas também valores como respeito e solidariedade. “Quando o jovem aprende a se relacionar bem com o dinheiro, percebe que ele é um recurso geralmente limitado e que precisa ser controlado com cuidado. Isso ajuda a desenvolver disciplina e a entender o valor de suas escolhas, um processo que reforça valores como cooperação, responsabilidade e

empatia”, explica.

Antes de falar sobre educação financeira, é preciso entender que ela não se limita a dinheiro, contas e maneiras de poupar. Envolve comportamento, consumo, estratégia, organização e cooperação. Em casa, quando fizer sentido, a mesada pode ser uma aliada. Ajustada à realidade da família, ela ajuda a planejar gastos, diferenciar o essencial do supérfluo e valorizar o que já se tem.

Especialistas ressaltam que é importante ensinar às crianças e adolescentes que o dinheiro pode ir além do consumo, sendo também fonte de empatia. Nesse sentido, espera-se que eles desenvolvam a capacidade de tomar decisões responsáveis, evitando prejudicar outras pessoas ou a sociedade em si. A partilha e doação podem ser incorporadas ao planejamento

financeiro da criança, motivando desde cedo a prática da solidariedade e responsabilidade social. “Cidadania vai além de direitos e deveres, é também a capacidade de olhar para o outro. Muitas vezes, pessoas ao nosso redor precisam de ajuda e, com a educação financeira, a criança aprende que pode ser um ponto de transformação dessa realidade”, ressalta.

O ideal é que família e escola caminhem juntas, mostrando, por meio de atitudes, que consumir com consciência é também cuidar do seu próprio futuro e das pessoas ao redor. Investir em educação financeira desde cedo, na escola e em casa, contribui para formar uma próxima geração mais preparada, consciente, autônoma e pautada em valores como responsabilidade, empatia e cooperação.



A educação financeira contribui para formar uma próxima geração mais preparada, consciente, autônoma e pautada em valores como responsabilidade, empatia e cooperação

PESSOAS 60+

Pesquisas apontam que treinar em casa garante autonomia e segurança

Mais de um terço das pessoas idosas sofrem, pelo menos, uma queda ao ano e, as que caem mais de uma vez, têm cerca de três vezes mais chance de cair novamente, segundo informações do relatório global da Organização Mundial da Saúde (OMS). Estudos recentes realizados pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UERJ) abordam a modalidade on-line como forma de ampliar a acessibilidade desse público à prática de exercícios físicos de forma segura.

Os profissionais de educação física também têm se voltado para essa possibilidade de tecnologia para trabalhar a saúde de quem precisa fazer atividades físicas e desenvolver mobilidade, mas sem riscos, como poderia ter em uma caminhada na rua ou na manipulação de aparelhos em academias. Iago Vendramini, é mestre em Educação Física e doutorando em Tecnologia de Saúde, além de ser especialista em hipertrofia, biomecânica e fisiologia. Seu trabalho combina ciência e prática, com foco em treinos adaptados para a maturidade. O especialista usa sua base técnica para criar conteúdos claros e aplicáveis, que fazem sucesso nas redes sociais. Construiu uma comunidade engajada que busca saúde,

equilíbrio e autonomia por meio do movimento.

O professor é o responsável por aulas on-line que visam dar autonomia plena ao aluno. Na plataforma digital, que pode ser acessada pelo celular ou smart TV, os treinos são guiados por ele para trabalhar a mobilidade, força muscular e bem-estar cognitivo. "O foco é estimular a independência funcional e a

segurança das pessoas 60+ para atividades e situações reais do dia a dia, como viajar, carregar malas ou subir escadas com firmeza", assegura.

Ajudar a alterar esse cenário, promovendo mais autonomia e independência funcional para pessoas idosas, é a proposta de iniciativas que incentivam hábitos de vida mais saudáveis.



Aulas on-line com especialistas capacitados garante segurança e saúde aos idosos

COMPLEXO

Curitiba ganha um dos maiores e mais completos centros cirúrgicos do país

Depois de dois anos e meio de intensas obras, planejamento e dedicação, o Hospital Nossa Senhora das Graças (HNSG), de Curitiba, celebra a entrega de uma das maiores obras estruturais de seus mais de 70 anos de história. Um marco que representa não apenas a modernização da infraestrutura, mas também o fortalecimento da missão da Companhia das Filhas da Caridade de São Vicente de Paulo que orienta o hospital desde sua fundação: cuidar da vida com excelência, dedicação e amor.

A revitalização e ampliação do centro cirúrgico contemplam salas equipadas com alta tecnologia, novas áreas de indução e recuperação anestésica, além de espaços de convivência com vista panorâmica da cidade, projetadas para unir inovação e cuidado humano, oferecendo ambientes acolhedores aos profissionais, pacientes e familiares.

O novo centro cirúrgico conta agora com 2.857,82 m², sendo 1.200,80 m² reformados e 1.657,02 m² ampliados. São 11 salas cirúrgicas convencionais, 1 sala híbrida de hemodinâmica, 2 salas de cirurgia robótica, e 16 leitos de recuperação pós-anestésica (RPA). Um aumento de 4 salas cirúrgicas e 4 leitos em relação à estrutura anterior. Totalmente revitalizado, torna-se um dos espaços cirúrgi-



O novo centro cirúrgico conta com 11 salas cirúrgicas convencionais, 1 sala híbrida de hemodinâmica, 2 salas de cirurgia robótica e 16 leitos de recuperação pós-anestésica dos mais completos do Brasil.

Cada detalhe, desde o orçamento até a logística, foi planejado para garantir sustentabilidade, segurança e eficiência operacional, assegurando tecnologia de ponta, conforto e cuidado a pacientes e profissionais. Um dos destaques é o moderno espaço "HNSG Tech", que reúne as recentes aquisições tecnológicas do hospital, como o Robô Da Vinci Xi e ecossistema Medtronic que permitem visualização em tempo real e em três dimensões, conferindo ainda mais precisão em cirurgias complexas, especialmente no cérebro e na coluna.

Manter o hospital em pleno funcionamento durante os 925 dias de obras foi um dos maiores desafios. Nesse período, o Centro Cirúrgico permaneceu ativo, realizando 33.597 cirurgias e 1.220 procedimentos robóticos.

COISAS básicas DO CONDOMÍNIO VOLUME 1

Carla Pulverini Marini

Bonj@ris

Precisando de:

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

Ligue para:
|41| 3242-7174

taquari GRÁFICA

www.graficataquari.com.br

Peperone BUFFET

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

Despiche Curitiba

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

DIABETES

Doença silenciosa afeta um em cada 13 brasileiros

De acordo com a Federação Internacional de Diabetes (IDF), o diabetes foi responsável por 3,4 milhões de mortes no mundo em 2024, o que representa uma morte a cada seis segundos. No Brasil, foram 111 mil óbitos por diabetes no mesmo período, uma média de 304 mortes diárias. Além disso, os custos gerados pela doença também são alarmantes. O país é o terceiro que mais gasta com o diabetes, direcionando mais de 45 bilhões de dólares para os tratamentos e sequelas da doença (R\$ 239 bilhões na cotação atual).

“Cerca de uma em cada três pessoas com diabetes ainda não sabe que tem a doença. Isso acontece porque o diabetes é uma doença silenciosa, que costuma apresentar sintomas apenas em fases mais avançadas”, revela Luiza Esteves, endocrinologista.

Segundo dados da Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel) de 2023, a prevalência do diabetes é de 10,2% na população geral, 22,4% entre pessoas de 55 a 64 anos e 30,4% em idosos acima dos 65 anos. A tendência é que esse número siga crescendo, impulsionado pelo envelhecimento da população, pelo aumento da obesidade e pela alimentação ultraprocessada.

Além disso, a Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD) também tem observado um crescimento preocupante entre crianças e adolescentes, reflexo direto do



Além do tratamento medicamentoso, é essencial adotar um estilo de vida saudável e monitorar regularmente a glicemia

aumento da obesidade nessa faixa etária. O diabetes tipo 2, antes predominante em adultos, começa a aparecer cada vez mais cedo. “Trata-se de uma condição multifatorial, resultado da combinação de uma alimentação inadequada, sedentarismo, genética, obesidade e, em alguns casos, uso de medicamentos”, explica a endocrinologista.

“Os sintomas mais comuns são aumento na frequência da urina, perda de peso, fome e sede excessivas, além de cansaço constante”, detalha a especialista. As complicações, quando não há controle da doença, podem ser graves—doenças cardiovasculares, infarto, AVC, insuficiência renal, problemas de visão e alterações vasculares, que podem levar o paciente à morte.

O tratamento depende do tipo de diabetes do paciente. O tipo 2 é controlado, em muitos casos, com medicamentos orais

e mudanças no estilo de vida. “O diabetes tipo 2 necessita de anti-diabéticos orais e, em situações específicas, medicamentos injetáveis como os análogos de GLP-1 ou a insulina”, explica a médica. Já o tipo 1, mais comum em crianças e jovens, exige o uso diário de insulina. “Além do tratamento medicamentoso, é essencial adotar um estilo de vida saudável e monitorar regularmente a glicemia”, ressalta.

A melhor forma de combater o diabetes continua sendo o investimento em hábitos saudáveis. “Manter uma alimentação equilibrada, rica em frutas, legumes e grãos integrais, além de evitar ultraprocessados e açúcares, é fundamental. Também é importante praticar atividade física regularmente, pelo menos 150 minutos por semana, manter um peso adequado e ter um sono de qualidade”, orienta a endocrinologista.

DIVULGAÇÃO

EVENTO

Perdão é um primeiro passo para a felicidade

O renomado psicólogo Rossandro Klinjey, consultor em Educação e Desenvolvimento Humano, abriu o VIII Congresso Internacional de Felicidade, realizado em Curitiba, propondo uma reflexão profunda sobre a importância do perdão no processo de construção da felicidade. “Assim como a felicidade, o perdão também é uma musculatura que precisa ser exercitada. Ele é intencional, libertador e curativo”, defende o professor ao contar sua própria história de perdão ao pai. O Congresso segue até amanhã e reúne cerca de 2500 pessoas em Curitiba. Na programação, estão mais de 25 palestrantes e vivências focadas no autodesenvolvimento pessoal e profissional.

Na visão de Klinjey, é fundamental entender que a vida

não abre espaço para negociar a realidade. “É aceitar e seguir. O que você constrói com os seus cacos? O convite da felicidade é viver o hoje na sua versão possível. Entendendo que ela é imperfeita, mas que não se define por isso”, diz. “Libertar-se não é esquecer ou concordar com o que fizeram conosco. Mas deixar isso no lugar que tem que ficar, no passado.”

O primeiro passo nesse sentido, explica o psicólogo, é ressignificar e criar uma nova narrativa para pessoas e situações que magoaram, provocando novas emoções. “Não se cura a alma mudando a geografia externa, mas a interna. Reinterpretando a própria vida. Também não existe uma fórmula pronta para buscar a felicidade, porque cada um de nós tem uma história muito própria.”



Psicólogo Rossandro Klinjey

MELITO

PEDESTRE SEGURO

Atitudes que salvam vidas no trânsito



A segurança também passa por atitudes dos próprios pedestres

O aumento de sinistros envolvendo pedestres no Brasil acende um alerta para a necessidade de comportamentos mais seguros no trânsito. Embora o foco das campanhas de segurança no trânsito, muitas vezes, recaia sobre motoristas e motociclistas, os pedestres continuam sendo um dos usuários mais vulneráveis nas vias urbanas. Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) revelam que os

pedestres representam 23% das mortes por sinistros de trânsito em todo o mundo.

Para Luiz Gustavo Campos, especialista em trânsito, a segurança dos pedestres depende tanto de comportamentos responsáveis quanto de infraestrutura adequada. Ele enfatiza que “a travessia na faixa de pedestres, o respeito aos sinais de trânsito e a atenção plena ao ambiente são fundamentais para

a proteção dos pedestres”.

O Código de Trânsito Brasileiro, no artigo 29, estabelece a necessidade de um cuidado ainda maior com os mais vulneráveis no trânsito. É o princípio “o maior cuida do menor”. Ou seja, condutores de veículos maiores (caminhões, ônibus etc.) têm o dever de ser mais defensivos e cautelosos, priorizando a proteção dos veículos menores e dos pedestres.

CAPITAL DO EMPREENDEDORISMO

Curitiba tem uma empresa para 8,45 habitantes, melhor índice do Brasil

Curitiba é a capital com mais empresas por habitante do País. Existe, na capital paranaense, uma empresa para cada 8,45 habitantes. Estas informações são do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), no estudo Estatísticas do Cadastro Central de Empresas.

Em números absolutos, Curitiba é a 4ª cidade do Brasil em número de empresas, tendo 209.992 empreendimentos formais, atrás apenas de São Paulo (SP), Rio de Janeiro (RJ) e Belo Horizonte (MG). Os dados do IBGE confirmam Curitiba como um ambiente propício para o empreendedorismo e o crescimento econômico.

“São números que comprovam o perfil empreendedor do curitibano. É a força do empresário, do grande ao pequeno, que faz a cidade crescer. Nós, como poder público, temos adotado uma série de iniciativas para melhorar ainda mais o ambiente de negócios da cidade”, diz o prefeito Eduardo Pimentel.

Emprego em alta

Uma das consequências deste ambiente propício aos negócios é aumento de empregos. Curitiba é a capital que mais gerou empregos se comparada à população em 2025 (janeiro a setembro). Calculada a razão entre a população da cidade e a criação de empregos, chega-se ao índice 0,026, o maior entre as capitais. Em segundo lugar ficou São Paulo com a razão de 0,022 e Vitória (ES), também com 0,022. Curitiba ainda gerou 46.799 empregos com carteira assinada de janeiro a setembro de 2025, segundo o Cadastro Geral de Empregados e Desempregados (Caged) de outubro. Além disso, Curitiba respondeu, sozinha, por 20% dos postos de trabalho gerados pelo Paraná nos sete primeiros meses do ano (121,3 mil).

Facilidades para o setor produtivo

E estes índices tendem a melhorar, pois Curitiba está adotando diversas medidas que ajudam

as empresas a se estabelecer na cidade. Uma delas é o Facilita Mais. Com este projeto, o número de atividades classificadas como de baixo risco para abertura de empresas foi de 606 para 1.200 categorias empresariais dispensadas de alvarás e licenças para operar. Com isso a cidade desburocratiza a abertura de empresas, incentivando o empresariado, especialmente o de pequeno porte. Em 2019 uma empresa levava em média 3 dias e 9 horas (81 horas) para conseguir registro em Curitiba. Com estas práticas de incentivo, hoje esse tempo é 97% menor.

Rankings e avaliações

A cidade também aparece bem no ranking geral do Índice de Cidades Empreendedoras (ICE) 2023. Neste índice, Curitiba tem a 7ª colocação entre os 100 municípios brasileiros mais populosos. Este índice é calculado pela Escola Nacional de Administração Pública (Enap) e avalia sete determinantes - ambiente regulatório, infraestrutura, mercado, acesso a



Curitiba é a 2ª colocada em Tecnologia e Inovação e 5ª em Empreendedorismo

capital, inovação, capital humano e cultura. Nestes quesitos, a capital paranaense se destaca no acesso ao capital, em que Curitiba obteve a terceira colocação, ficando São Paulo e Osasco com os dois primeiros lugares.

Outro estudo em que Curitiba obteve destaque é o Ranking Connected Smart Cities 2023, criado pelo Urban Systems, empresa de consultoria voltada ao mercado imobiliário. Nesta avaliação, criada com o objetivo de mapear as cidades com maior potencial de

desenvolvimento no Brasil através de indicadores que retratam inteligência, conexão e sustentabilidade, a capital paranaense é a 2ª colocada, enquanto Florianópolis (SC) teve a primeira colocação.

Dentre os quesitos avaliados, Curitiba é a 2ª colocada em Tecnologia e Inovação e 5ª em Empreendedorismo, sendo a melhor avaliada da Região Sul, por possuir sete incubadoras de empresas e dois parques tecnológicos, de acordo com dados da Anprotec e MTI.

CRIAÇÃO COLETIVA

Ideathon mobiliza estudantes do Caximba com propostas para transformar o bairro

A trilha formativa iniciada no mês de outubro com jovens moradores do Caximba chegou ao momento de criação coletiva. Alunos do 8º e 9º ano da Escola Municipal Maria Gai Grendel participaram de um Ideathon, um desafio de inovação cívica em que os jovens apresentaram soluções para melhorar a qualidade de vida na comunidade.

Entre as ideias apresentadas, destacaram-se a criação de um equipamento público de cultura e lazer no bairro, com

atividades esportivas e culturais para crianças e adultos; a implantação de um hospital 24 horas no Caximba; e um projeto

social que integra melhorias de infraestrutura, ações de qualificação profissional e cuidados com animais da região.



Alunos do 8º e 9º ano da Escola Municipal Maria Gai Grendel que participaram de um Ideathon

ARTE E COMUNIDADE

Artista radicado em Curitiba traduz em cores o espírito criativo da cidade

No cruzamento entre arte, cultura e novas formas de trabalho colaborativo, o Nex House se consolida como um espaço que inspira e acolhe a criatividade em todas as suas expressões. Nesse ambiente que une coletividade e propósito, o artista visual Thiago de Campos Costa, conhecido como Tchaggo, passa a integrar o grupo de membros fundadores da casa, uma conexão que traduz



Artista visual Thiago de Campos Costa, conhecido como Tchaggo, o espírito do local e o desejo de transformar ideias em experiências vivas.



A casa do Porco 2025 – eu fui e vou te contar

Salve, salve gafanhotos, tudo bem “cocêis”? Sim, início este artigo já falando como o caipira, pois é disso que se trata hoje. Eu fui provar o novo menu da casa do porco 2025, vou contar tudo pra vocês agora.

São Paulo, 25 de outubro de 2025, reserva para as 12:30. Ansiedade a mil para provar as novas criações do Jéfin, e que criações senhores, realmente de tirar o fôlego. Chegamos com 30 minutos de antecedência como manda o figurino, fomos prontamente atendidos pela hostess muito educada que nos orientou direitinho para os próximos passos, estava um dia lindo em São Paulo. Entramos rigorosamente às 12:30 o que achei ótimo.

Iniciamos obviamente com as bebidas, desta vez não optamos pela degustação com bebidas, preferimos provar as cervejas da casa, acertamos. Pedimos uma lpa deliciosa, foi bem durante todo o almoço. De cara nos enviaram um welcome drink, coisa chic que só! Um shot de cachaça com caldo de cana, melaço e pimenta de cheiro, uau!

Aí começaram as sacanagens gastronômicas da cabeça do chef, o primeiro passo chamado de Sitio Rueda tem um suspiro de porco cru com coalhada, rabanete e raiz forte, uma porrada de sabor, daí vem um taco de palmito pupunha com ervas do sitio, tripinha de porco e amendoim, pqp! Que delícia. Seguimos com um prato de fígado de galinha com mel de jataí e cacau, meu Deus do céu que espetáculo, por enquanto o melhor prato, finaliza este tempo com um ceviche de babosa + pequi + lardo de porco (uma delícia de gordurinha) com maracujá e melão, este ganhou do último e já estamos muito felizes na mesa, é nítido e notório de acordo com os sorrisos dos convidados.

Pois bem, continuamos então. Segundo passo denominado o porco é pop vem cheio de criatividade, aqui o chef demonstra muito da sua cabecinha. Eles servem uma pizza de fermentação natural com cobertura de linguça com barum que é um realçador de sabor buscando o tal do umami, vou dizer, phoooooda! Depois veio um hossomaki de porco defumado com mostarda, muito bom também e fecha o menu com um guioza de feijoadada com batatinha em conserva e salsa verde, a união perfeita de dois mundos, Brasil e Ásia. Depois veio uma canjica com sabugo de milho, isso mesmo, o cara me fez comer sabugo de milho e o pior é que eu gostei, ainda tinha umas lascas de trufas negras, uma composição perfeita entre o dulçor do milho e o sabor indescritível da trufa.

Após este deleite vem o tempo chamado “porcamente irresistível”, eles fizeram uma colab com o Patties e a apresentação é lúdica e divertida, o hambúrguer de cabeça de porco faz você pensar, as fritas de mandioca talvez foram o ponto baixo de todo o jantar, estavam meio enxarcadas. Ainda mandam neste tempo um enlouquecedor milkshake de porco, sim isso mesmo, é estranhamente delicioso. Ainda tem o tempo chamado “untuosidade” que trata-se de um peixe fresco do dia confitado em banha e colágeno de porco mais toffee de porco, eu gostei!

Daí vem o famoso porco San zé assado por 8 horas e que literalmente derrete na boca, vem acompanhado de linguicinha caipira e tudo que tiver na horta naquele dia, simplesmente um deleite, eu passaria horas só comendo isso. Pra finalizar um sorvetinho de baunilha, cupuaçu e sapoti que estava uma delícia meu filho. Depois um mel de mandaçaia com polén e suspiro, tipo uma Pavlova estranha, mas deliciosa. Pra fechar “cafézin” e mimos como biscoito de canela, nacos de queijo do sitio, bananada do sitio Rueda, uma espetacular carolina de milho verde e uma balinha de leite.

Senhores, senhoras, jovens! Se você ainda não foi a este restaurante/bar está perdendo uma das melhores experiências gastronômicas da sua vida, tudo é pensado nos mínimos detalhes para que você saia de lá deslumbrado com a comida, por óbvio que não existe perfeição, atrasaram um pouquinho nosso serviço, mas que foi prontamente resolvido assim que apontamos a demora. Hospitalidade é isso, resolver os problemas que por ventura ocorram e nesse quesito os caras estão de parabéns. Enfim, foi um dia maravilhoso ao lado de pessoas amadas e com uma refeição digna dos Deuses. Volta a dizer, você simplesmente tem que ir, vá! Tá esperando o que? Vá!

Chef Ale 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

Espaguete à Carbonara

FOTO E FONTE: NINETTOTRATTORIA

Ingredientes

- 200 g de espaguete
- 80 g de gemas (4 a 5 gemas)
- 180 g de queijo pecorino ralado
- Pimenta-do-reino a gosto
- 80 g de guanciale

Modo de preparo

Em uma frigideira fria, coloque o guanciale e leve ao fogo médio para derreter a gordura, até que fique levemente crocante. Separe o guanciale da gordura e reserve ambos. Em um bowl, misture as gemas, o pecorino, a pimenta-do-reino e um pouco da gordura reservada, até formar uma pasta homogênea. Cozinhe o espa-



guete em água fervente salgada, conforme o tempo indicado na embalagem. Escorra a massa, reservando um pouco da água do cozimento. Leve o espaguete a uma frigideira com um pouco da água do cozimento e a mis-

tura de gemas e queijo. Cozinhe em fogo médio, mexendo, até atingir a cremosidade desejada. Sirva no prato e finalize com o guanciale crocante, mais pecorino ralado e pimenta-do-reino moída na hora.

Molhos à base de bechamel

FOTOS E FONTE: CHEF WILL PETERS

Receita clássica: 50 g de manteiga, 50 g de farinha de trigo e 500 ml de leite integral. Após derreter a manteiga e misturar a farinha até formar o roux (base espessante da receita), o leite é adicionado aos poucos até engrossar. Sal, noz-moscada e pimenta-do-reino completam o preparo.

Molho de queijo: adicione 100 g de parmesão e 100 g de muçarela. Cremoso e versátil, o molho de queijo harmoniza perfeitamente com massas como penne, fusilli e nhoque. Também combina com batatas fritas, nachos, tiras de frango e anéis de cebola. Pode ser usado em hambúrgueres ou sobre legumes e carnes grelhadas, realçando o sabor com sua textura aveludada.

Molho de mostarda: acrescente 2 colheres (sopa) de mostarda Dijon. Com sabor marcante e leve toque picante, esse molho é ideal para carnes grelhadas, especialmente frango e filé mignon. Também acompanha bem batatas rústicas, sanduíches e petiscos, além de ser excelente opção para saladas e wraps.

Molho de ervas: misture 2 colheres (sopa) de ervas frescas como salsa, tomilho



e cebolinha. Refrescante e aromático, o molho de ervas traz leveza e sabor natural a carnes, peixes, aves e legumes. É uma boa opção também para massas e saladas, valorizando os ingredientes sem sobrepor seus sabores.

Molho de cogumelos: adicione 150g de cogumelos refogados. De sabor terroso e envolvente, o molho de cogumelos combina com carnes vermelhas,

aves e massas, trazendo sofisticação ao prato. Também harmoniza com risotos, nhoques e legumes salteados.

Molho de espinafre: incorpore 150 g de espinafre cozido e picado. Leve e nutritivo, o molho de espinafre combina com massas, frangos, peixes e legumes. É uma excelente opção para gratinar lasanhas, nhoques e panquecas, agregando cor e frescor às receitas.

LIVRO INFANTIL

“O talento do Guará” mostra que o talento floresce no seu tempo

Em uma floresta repleta de animais animados para o tradicional show de talentos, um lobo-guará sente que não tem nada de especial a oferecer. Esse é o ponto de partida de “O talento do Guará” (Leiturinha, 32 págs.), livro de estreia da escritora curitibana Laís Graf. Com rimas divertidas, a narrativa mostra, de maneira delicada e engraçada, a importância de cada criança reconhecer e valorizar suas próprias habilidades.

A obra, ilustrada pela designer e artista visual Deise Lino, apresenta uma história que combina humor e emoção. “Quis escrever algo que fosse interessante não apenas para as crianças, mas também para os adultos que leem para elas. Em vários momentos, incluí piadinhas que só os responsáveis vão captar”, conta a autora. O resultado é uma experiência de leitura que une gerações, transformando o momento da narração em um espaço de afeto e troca.

O enredo acompanha o lobo-guará, que, inseguro sobre suas habilidades, decide não participar do evento anual. Com a ajuda de uma coruja sábia e de um coelho dançarino, ele descobre que cada um tem seu tempo e que todo talento floresce quando encontra espaço para ser cultivado. “O livro mostra que todas as pessoas são únicas, que o mundo se torna mais bonito quando compartilhamos nossas habilidades e que a amizade pode ser o impulso necessário para que a gente floresça”, destaca Laís.

Além de trazer humor e poesia, “O talento do Guará” toca em temas fundamentais para a infância, como empatia, respeito e valorização das diferenças. “Quero que as crianças sintam que cada talento é válido e que não existe um modelo único de sucesso”, afirma.



Escritora curitibana Laís Graf



O livro traz humor e poesia

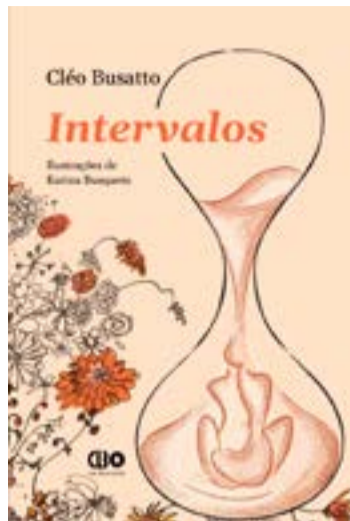
LEIA MAIS

INTERVALOS

Cléo Busatto

A obra é um convite para enxergar com novos olhos os pequenos hiatos do cotidiano e rompe a pressa rotineira e abrir espaço para o sentir. Cada texto é um lampejo de vida, que conduz o leitor a um território, onde memórias, desejos, dúvidas e afetos se misturam.

(Editora CLB Produções, 160 páginas, R\$ 81,00)



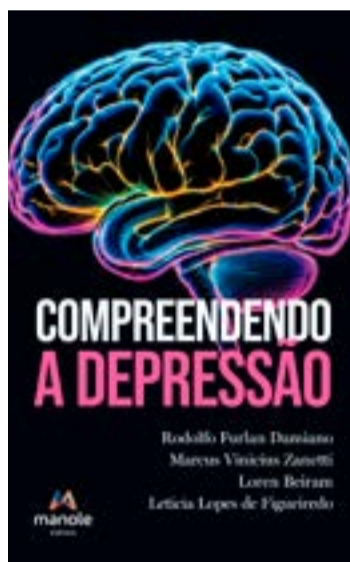
FOTOS: DIVULGAÇÃO

COMPREENDENDO A DEPRESSÃO

Leticia Lopes de Figueiredo, Loren Beiram, Marcus Vinicius Zanetti e Rodolfo Damiano

O livro pretende desmistificar estigmas relacionados à depressão, e une ciência, clínica e sensibilidade para iluminar um dos maiores desafios de saúde mental hoje. A depressão afeta cerca de 300 milhões de pessoas no mundo, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS).

(Editora Manole 290 páginas, R\$ 138)

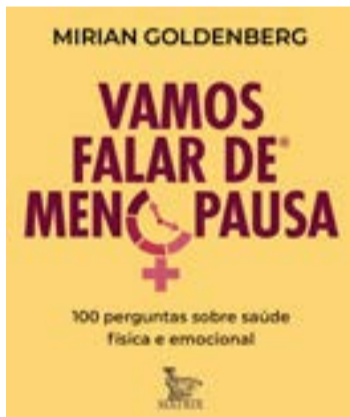


VAMOS FALAR DE MENOPAUSA

Mirian Goldenberg

A obra reúne 100 perguntas que convidam ao diálogo e à compreensão dessa etapa, tanto do ponto de vista físico e emocional, quanto social e cultural. E busca ampliar o debate sobre o bem-estar feminino, oferecendo um espaço de acolhimento e troca de experiências.

(Matrix Editora, 100 páginas, R\$ 52,00)

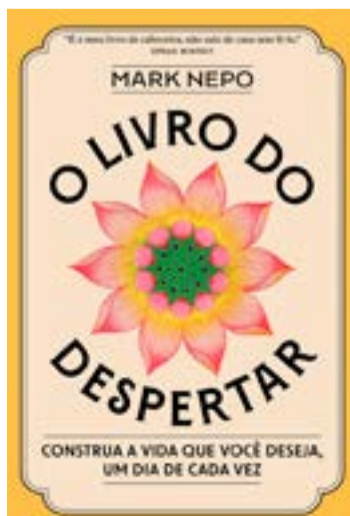


O LIVRO DO DESPERTAR

Mark Nepo

A obra reúne textos breves, um para cada dia do ano. Cada reflexão propõe um exercício de atenção ao cotidiano e de escuta interior. Ao longo das páginas, aparecem histórias pessoais, ensinamentos de diferentes tradições espirituais e pequenas práticas que convidam o leitor a desacelerar e observar a própria vida.

(Editora Goya, 480 páginas, R\$ 89,90)





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**

