

OPINIÃO

CURITIBA

Distribuição Gratuita nos bairros da Região Sul

O JORNAL QUE FALA POR VOCÊ

Ano XVI
Edição nº 191
Janeiro de 2025

PROTEÇÃO ANIMAL

O Hospital Veterinário Municipal está em pleno funcionamento para atender cães e gatos de moradores

Página 3



FELIPE CEZARINO

O Litoral do Paraná conta com 53 opções de atrativos, empreendimentos e atividades ligadas ao turismo de aventura para quem gosta de adrenalina

Página 9



PIXABAY

Apenas 32% dos pais ou responsáveis utilizam recursos para filtrar aplicativos e fazer controle quanto às pessoas com quem os filhos podem ter contato

Página 11

BAIRROS

Três importantes vias do Alto Boqueirão recebem manutenção no pavimento para melhorar a mobilidade na região

Página 4

Transporte público de Curitiba é o 2º mais eficiente para quem vai ao trabalho

SEGURANÇA

Tutores devem saber como proceder quando acontecem imprevistos envolvendo a saúde e segurança dos pets

Página 6

FINANÇAS

O planejamento é um instrumento essencial para garantir estabilidade financeira e deve começar já no início do ano

Página 10

SAÚDE

Pilates é uma atividade física completa, de baixo impacto e sem restrições, que melhora a qualidade de vida e a saúde a longo prazo

Página 13



LUIZ COSTA / SMCS

O resultado consta em estudo realizado pelo Instituto Cidades Responsivas, que analisou a qualidade do transporte público para deslocamento dos cidadãos até o trabalho em oito capitais brasileiras.

Páginas 12

LER NAS FÉRIAS

Dicas de como incentivar a leitura para crianças e adolescentes

Uma pesquisa da Universidade de Emory, nos Estados Unidos, comprovou que a leitura provoca no cérebro humano sensações como se o leitor tivesse realmente vivido o momento do livro. “A leitura proporciona uma viagem entre ações, personagens, temas e lugares propostos no livro, essa atividade pode ser realizada de diversas maneiras no período das férias, acessando memórias e repertórios das crianças e adolescentes e proporcionando um momento de muita diversão”, revela Fraya da Cunha, diretora do Marista Escola Social Lucia Mayvorne.

O momento da leitura também pode acessar a memória e o repertório tanto das crianças quanto dos

adultos. Por isso, aproveite para construir brincadeiras com as narrativas presentes nos livros. “Por exemplo, se na história do livro tem um barco navegando, os pais e crianças podem fazer esse barco de massinha, ou outros itens que tenham em casa, essas intervenções ajudam a ativar ainda mais a imaginação e o lúdico”, sugere Fraya.

Para aquelas crianças e adolescentes que não têm o hábito da leitura, respeitar o espaço e o tempo é fundamental. Uma sugestão é começar aos poucos incentivando a leitura de poucas páginas por dia, sem pressa para terminar o livro ou pressão para continuar os próximos.

Filmes, desenhos, séries e peças

de teatro também contam muitas histórias retiradas de livros. Aproveite para mostrar que muitas pessoas gostam da mesma história, que aquele personagem é conhecido no mundo todo. Assistir a um filme também é uma ferramenta para descobrir novos ângulos.

É normal as crianças e adolescentes gostarem mais de determinados temas. Esse interesse pode contribuir na escolha dos títulos. “Todas as crianças possuem fases e gostam de determinados assuntos, estimular essa escolha para iniciar o hábito da leitura pode contribuir para que eles se sintam mais confiantes e curiosos”, afirma a diretora.



DIVULGAÇÃO

O incentivo dos familiares também auxilia que as crianças e adolescentes queiram compartilhar o livro em que estão envolvidos no momento

VIDA EM CONDOMÍNIO

A corrupção nos condomínios e a importância das auditorias

Tornaram-se frequentes as notícias de desvio de verbas condominiais por ex-síndicos e administradoras de condomínios, algumas delas na casa dos milhões de reais. Embora seja uma triste realidade, o que se observa nesses casos é o desinteresse dos condôminos em acompanhar a gestão do síndico e as prestações de contas, estas, anualmente exigidas.

Logo, parte desse resultado vem dessa omissão dos condôminos, cuja culpa pela negligência recai ainda mais àqueles eleitos para o cargo de conselheiro fiscal, os quais, a depender do caso, poderá ser responsabilizado civil e criminalmente pelas ilicitudes apuradas.

Assim, é importante ressaltar que as irregularidades e ilegalidades cometidas não somente estão sob o aspecto financeiro do condomínio, mas jurídicos e operacionais. Ainda que não haja inconsistências contábeis/fiscais/financeiras no condomínio, poderão existir outras inobservâncias que, do ponto de vista jurídico,

também correspondem à prática corruptiva, sejam elas as aprovações sem observação do quórum necessário, a falta de manutenções periódicas e outros descasos.

Observa-se em geral a costuma tendência de se procurar serviços especializados para auditar o condomínio quando o prejuízo foi gerado. Evidentemente que a contratação de profissionais para realizar auditoria financeira e/ou jurídica é salutar nos exemplos mencionados, entretanto não menos importante é que desperte o interesse condominial para que seja realizada de modo preventivo, para resguardo do próprio síndico em prol do interesse do coletivo.

Se na análise corretiva a auditoria obtém informações e até mesmo provas para responsabilização dos culpados, no preventivo consegue-se antever problemas e corrigir irregularidades. Há que se quebrar de vez aquele velho discurso fajuto de que “ninguém reclamou até hoje da forma como são conduzidas as decisões” ou então o famoso “sempre foi feito

assim e deu certo”; até o dia em que um condômino mais atento e criterioso decidir levantar as inconsistências e exigir reparação dos responsáveis.

Diga-se de passagem, que confirmadas as ilegalidades, seja jurídica ou contábil, a reparação civil atingirá o patrimônio pessoal do culpado, principalmente do síndico.

Posta assim essas questões e diante da relevância do assunto e do que for levantado pela auditoria, consegue-se retroagir nas constatações em até 10 anos, sempre observando-se os prazos decadenciais e prescricionais da natureza das ilegalidades encontradas.

Para se ter uma visão mais nítida, indicamos uma situação já vivenciada de cada área.

Contábil: Síndico pagou um terceiro e juntou a Nota Fiscal no Balancete Mensal do condomínio. Situação clássica que aparenta regularidade, mas ao fazer a leitura do QR Code da Nota, consta que ela foi cancelada, inexistindo

outra. Logo, há forte indício de fraude nos recolhimentos tributários e possível desvio financeiro.

Jurídica: Aprovação assemblear de tema que sequer foi indicado na ordem do dia, ou então, aprovado em assuntos gerais. Evidencia ilegalidade que pode resultar em responsabilização civil do síndico.

As auditorias contábil e ju-

rídica vêm para evitar e apontar as irregularidades e ilegalidades, fortemente necessária também para orientar no bom uso dos recursos financeiros e promover a compliance durante a gestão da sindicatura, ao passo que se faz primordial nas hipóteses de renúncia inesperada ou destituição do síndico.

Felipe Fava Ferrarezi (OAB/SC 26.673), Adv. Especialista em Direito Condominial e Imobiliário, Pós-Graduado em Direito Processual Civil pela Univali e Membro das Comissões de Direito Condominial da Subseção de Blumenau/SC e do Estado de Santa Catarina- OAB/SC. Especialista no mercado condominial e imobiliário do Vale do Itajaí e litoral catarinense.



CondoCast

o podcast do seu condomínio

Envie sua dúvida para

condocastbrasil@gmail.com

Episódios disponíveis no



Expediente

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

Razão Social NCA Comunicacao e Editora LTDA

Fundado em 10 de março de 2009

Jornalista Responsável: Maria Isabel M. Ritzmann MTB 5838

Circulação: Bairros da Zona Sul de Curitiba

Impressão: (41) 3598-1113 / (41) 9 9926-1113

Diagramação: Marcelo Menezes Vianna (41) 9 9126-5339



As matérias assinadas não representam necessariamente a opinião deste jornal, sendo os seus conteúdos de inteira responsabilidade de seus autores.

PROTEÇÃO ANIMAL

Hospital Veterinário Municipal de Curitiba inicia atendimentos gratuitos de cães e gatos

Em funcionamento desde 13/01, o Hospital Veterinário Municipal de Curitiba, no bairro Taboão, já atendeu gratuitamente 432 cães e gatos de moradores da cidade. O prefeito Eduardo Pimentel foi até o hospital acompanhar como está o atendimento e conversar com moradores que levaram pets para as consultas.

“Vim acompanhar de perto como está o funcionamento do Hospital Veterinário Municipal, o primeiro público do Paraná. O Hospital completa um ano que fizemos o lançamento desse projeto lá na Prefeitura. Foi o início de um sonho que se realizou e agora garantimos um atendimento gratuito e de qualidade para os nossos amigos pets”, disse Eduardo Pimentel.

O atendimento é feito por agendamento pelo site da Rede de Proteção Animal.

Atendimento gratuito

O Hospital Veterinário Municipal fica na Rua Cesar Misael Chaves, 147, no Taboão, em

uma área cedida à Prefeitura de Curitiba pela empresa Votorantim Cimentos S.A. Essa área tem 68.467,05 m² e, além do hospital, abriga o Parque Municipal São Francisco Assis, antigo Parque das Esculturas da Votorantim.

“O Hospital Veterinário Municipal é uma grande conquista para o povo de Curitiba, aqui são feitos atendimentos especializados de grande qualidade e gratuitos. Essa parceria da Prefeitura com emendas parlamentares federais funciona e quem ganha é a população”, completou Eduardo Pimentel.

O prefeito também reforçou que nos próximos quatro anos a meta é construir o segundo hospital veterinário municipal da cidade, agora na região Sul.

As agendas são disponibilizadas quinzenalmente, no meio e no fim de cada mês, pelo site da Rede de Proteção Animal, na área de eventos. Situações em que há risco de morte do animal são priorizadas e atendidas em

tempo integral.

Funcionamento

O Hospital Veterinário Municipal de Curitiba funciona de segunda a sexta-feira, das 8h às 12h e das 13h às 17h, e é preciso fazer o agendamento prévio para atendimento no site da Rede de Proteção Animal. O local conta com laboratório de patologia clínica para fazer todos os tipos de exames de sangue em cães e gatos. É possível agendar atendimentos de consultas veterinárias, cirurgias, exames laboratoriais e de diagnóstico por imagem, atendimento ambulatorial e internação. O hospital também oferece especialidades como clínica geral, oftalmologia, cardiologia, endocrinologia, dermatologia, neurologia, oncologia, ortopedia e odontologia.

Para agendar consultas acessar: <https://protecaoanimal.curitiba.pr.gov.br/> e seguir todas as orientações.



Prefeito Eduardo Pimentel acompanhou o atendimento do Hospital Veterinário Municipal de Curitiba, no bairro Taboão

TRANSFORMAÇÃO

Revitalização do Parque das Pedreiras trará mais atrações culturais e gastronômicas



JOSE FERNANDO OGURA/SMCS

Complexo do Parque das Pedreiras Jaime Lerner apresenta estudos para novos projetos em suas instalações

O Parque das Pedreiras, um dos espaços culturais e turísticos mais emblemáticos de Curitiba, está passando por uma transformação significativa. O prefeito Eduardo Pimentel visitou as obras do complexo que abriga a Pedreira Paulo Leminski, a Ópera de Arame e o Memorial Jaime Lerner e que será rebatizado como Parque Jaime Lerner, em homenagem ao urbanista e ex-prefeito de Curitiba, idealizador do espaço.

“Esse projeto é um exemplo de como a parceria público-privada pode dar certo. Será um excelente espaço para os turistas, mas também para o lazer das famílias curitibanas, para curtir música e gastronomia em um espaço sustentável, em meio à natureza”, destacou Eduardo Pimentel.

Com mais de 100 mil metros quadrados de área preservada no bairro Abranches, o parque está ganhando uma série de melhorias e novas estruturas que prometem atrair ainda mais visitantes. Entre as novidades está o Mirante da Ópera, que oferecerá bistrô, café e sorveteria, além da Rua da Música, onde restaurantes e espaços

temáticos proporcionarão uma combinação de lazer e cultura.

A revitalização inclui a criação de novos palcos para apresentações de música instrumental, inspirados no sucesso do Vale da Música, que ocorre no lago da Ópera de Arame. A Pedreira Paulo Leminski, por sua vez, contará com melhorias na infraestrutura da arena de shows, reforçando sua posição como palco de grandes espetáculos nacionais e internacionais.

Além disso, o parque ganhará três novos museus: o Museu Paulo Leminski, com acervo permanente dedicado ao poeta curitibano; o Museu da Sustentabilidade, que narrará a trajetória de Curitiba como referência em inovação ambiental; e o Museu da Música, que apresentará a história da música mundial com exposições interativas e instrumentos de várias culturas. A lendária rádio Estação Primeira ressurgirá agora em formato digital. O espaço também agora conta com o Estúdio Geração Pedreira, espaço para gravação de bandas locais e nacionais, em um projeto que une lazer, arte e tecnologia em um único local.

TRABALHO NOS BAIROS

Moradores aprovam obras de asfalto feitas em três ruas do Alto Boqueirão

Três importantes vias do Alto Boqueirão recebem manutenção no pavimento para melhorar a mobilidade na região. Equipes coordenadas pela Secretaria Municipal de Obras Públicas (Smop) iniciaram a reciclagem do asfalto nas ruas Luiz Machuca, Itaúna do Sul e Geraldo Warkentin. Juntas, as vias que se sucedem, somam 1.186 metros de asfalto novo no bairro.

As ruas atendem três linhas de ônibus: Zoológico, Vila Esperança e Osternack/Boqueirão, o que as coloca na lista das vias com prioridade de manutenção. As intervenções integram o programa de requalificação da malha viária da cidade e a previsão é de que as obras sejam concluídas no início de fevereiro.

O secretário municipal de Obras Públicas, Luiz Fernando Jamur, destaca que esse tipo de obra é especialmente relevante nas ruas onde circulam ônibus,

devido ao maior desgaste causado pelo tráfego intenso e pelo peso dos veículos.

Trechos contemplados

Na Rua Luiz Machuca, a intervenção abrange 380 metros, desde a Francisco Derosso até o ponto em que ela muda de denominação para Rua Itaúna do Sul. A partir daí, são mais 564 metros de requalificação até o cruzamento com a Rua Geraldo Warkentin, que, por sua vez, receberá melhorias em 242 metros, entre Itaúna do Sul e Vereador Antônio Giacomassi.

Outro benefício do investimento em infraestrutura viária é a redução do tempo de deslocamento e o aumento na eficiência dos itinerários do transporte coletivo, impactando diretamente a rotina de quem utiliza o serviço para estudar, trabalhar ou realizar outras atividades diárias.



Reciclagem do asfalto da Rua Luiz Machuca, no Alto Boqueirão

Desenvolvimento dos bairros

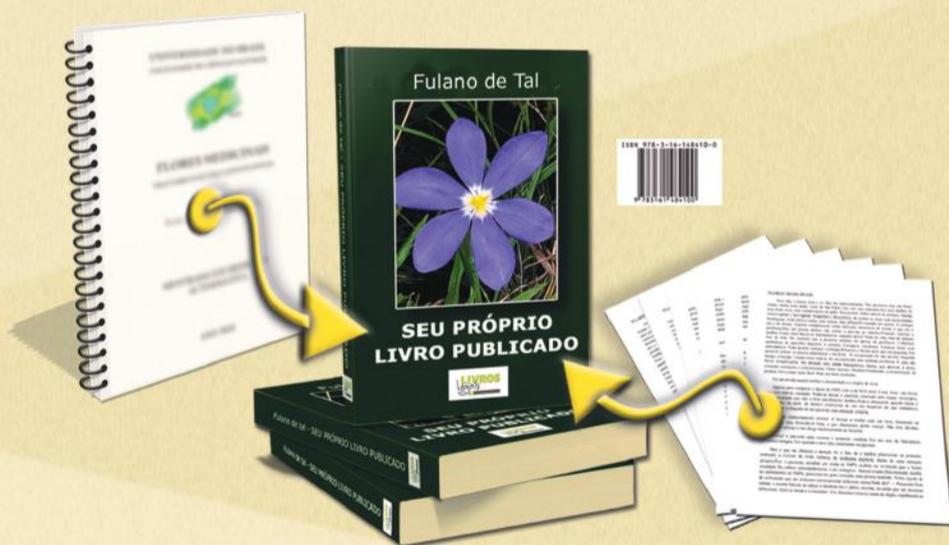
A manutenção e recuperação da malha viária está entre as prioridades da Prefeitura, com o objetivo de beneficiar a população, impulsionar o desenvolvimento dos bairros e melhorar o transporte coletivo. Uma das técnicas utilizadas no

programa é a reciclagem do asfalto, um método eficiente e sustentável que reaproveita os materiais existentes na via, reduzindo custos e impactos ambientais.

No processo de requalificação, a camada asfáltica danificada é revitalizada com o reforço da estrutura do pavimento. O asfalto desgastado é

retirado e triturado, e, na sequência, são incorporados água, cimento e pedra, formando uma nova base para o piso. Por fim, são aplicadas camadas de reperfilamento e revestimento asfáltico. Essas camadas são feitas com intervalo de dias entre as aplicações, antes da nova sinalização ser executada.

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.

ASFALTO NOVO

Onde antes havia remendos agora tem obra de pavimentação sustentável no Boqueirão

As máquinas chegaram e levaram um novo cenário para o Boqueirão. As ruas Francisco Lourenço Johnscher e Professor José Maurício Higgins receberam as tão esperadas obras de reciclagem do pavimento, uma iniciativa coordenada pela Secretaria Municipal de Obras Públicas (Smop) para melhorar a mobilidade na região. A intervenção vão resultar em maior segurança, conforto e valorização do bairro, atendendo a uma solicitação da comunidade.

Na Rua Professor José Maurício Higgins, a melhoria começou com a retirada da camada de antipó danificada. O trecho de 1.015 metros, que se estende da Marechal Floriano até o Rio Belém, terá o novo asfalto aplicado ao longo da semana, assegurando o início da transformação que os moradores aguardavam.

Reciclagem

A reciclagem do pavimento, técnica adotada pela Prefeitura, é um dos destaques do programa de manutenção da malha viária da cidade. “A técnica reduz os impactos ambientais e otimiza o uso de recursos”, explicou o secretário municipal de Obras Públicas, Luiz Fernando Jamur.

Segundo Jamur, o método reaproveita o pavimento antigo, que é triturado. Depois, ele é misturado com água, cimento e pedra, formando uma nova base resistente. Na sequência, são aplicadas camadas de reperfilamento e revestimento asfáltico, seguidas de nova sinalização.

Intervenções pelo bairro

Além das ruas Francisco Lourenço Johnscher e Professor José Maurício Higgins, outra via do Boqueirão também recebeu melhorias nos últimos dias. Foram mais de 900 metros re-

qualificados na Rua Dr. Heleno da Silveira, em dois trechos. O primeiro fica entre a Maestro Carlos Frank e a Desembargador Antônio de Paula. O outro, do fim do primeiro trecho até a Rua Padre Estanislau Trzebiatowski.

Durante as obras, o trânsito opera em meia pista, com sinalização adequada para garantir a segurança de motoristas e pedestres.

“As obras avançam quadra a quadra, com a população no centro das decisões, seja escolhendo a obra no programa Fala Curitiba ou indicando à Central 156. É assim que garantimos que a cidade cresça para todos”, disse Jamur.

A manutenção da malha viária é prioridade da Prefeitura, tanto para melhorar o tráfego como para promover o desenvolvimento nos bairros e assegurar um transporte coletivo cada vez mais eficiente.



Obras de reciclagem do pavimento para melhorar a mobilidade na região

TRANSPORTE COLETIVO

Urbs implanta novas integrações temporais na Linha Verde



JOSE FERNANDO OGUERA/SMCS

A integração temporal permite que o passageiro faça a conexão entre linhas de ônibus em pontos diferentes por um período de 2 horas

A Urbanização de Curitiba (Urbs) ativou mais duas integrações temporais do transporte coletivo na Linha Verde. As linhas 050-Interbairros V e 465-Erasto Gaertner passam a fazer conexão temporal com a estação-tubo PRF (Polícia Rodoviária Federal), no bairro Jardim Botânico.

A integração temporal permite que o passageiro faça a conexão entre linhas de ônibus em pontos diferentes por um período de 2 horas. Ela funciona automaticamente por meio do Sistema de Bilhetagem Eletrônica, e por isso só é possível quando o pagamento é feito no cartão-transporte.

A estação-tubo PRF foi inaugurada em dezembro do ano passado, tem 30 metros de comprimento e capacidade para 753 passageiros, e fica entre a Avenida Comendador Franco e a Rua Dr. Ovande do Amaral.

Como vai funcionar

No caso do Interbairros V, o novo ponto de parada na Rua Plácido de Castro, entre a Francisco Braga e a marginal da Comendador Franco (sentido Terminal Oficinas), e o ponto de parada já existente na marginal da Linha Verde, entre a Rua Alexandre Sech e a marginal da Comendador Franco (sentido Portão), terão integração temporal com a estação PRF (Polícia Rodoviária Federal), em ambos sentidos.

Já a linha Erasto Gaertner terá alteração de itinerário, sentido Centro, pela marginal da Linha Verde e marginal da Avenida Comendador Franco, realizando itinerário circular, a partir do primeiro ponto da Rua Prof. Luiz Carlos Pereira da Silva. O novo ponto de parada na marginal da Linha Verde terá integração temporal com a estação PRF em ambos sentidos.

Na estação PRF, os passageiros poderão embarcar na linha Expresso Linha Verde (350-Atuba/Pinheirinho).

“Quem faz esta integração, poderá seguir sentido sul ou norte e desembarcar em qualquer estação ao longo do itinerário da linha Atuba/Pinheirinho e fazer novas conexões nestas estações-tubo”, explica o gestor da área de operações da Urbs, Sergio Luis Oliveira.

O tempo permitido para integração temporal será de duas horas contadas a partir do pagamento da tarifa na linha de origem.

Quem desembarca na estação PRF e pretende utilizar as linhas Interbairros V e Erasto Gaertner, em ambos os sentidos, deverá validar seu cartão-transporte no validador de integração localizado no interior da estação, desde que tenha sido realizado o pagamento de uma tarifa, também respeitando o período de duas horas.

PRIMEIROS SOCORROS

Cuidados essenciais para garantir a segurança dos pets

Imprevistos envolvendo a saúde e segurança dos pets podem ocorrer a qualquer momento, e saber como agir é crucial para garantir o bem-estar deles. Intoxicações, queimaduras e quedas são os exemplos mais comuns que exigem ação imediata dos tutores. Assegurar que o animal receba atendimento profissional o mais breve possível, evitando o agravamento da situação, é essencial. Independentemente da seriedade do incidente, a avaliação de um médico veterinário é o primeiro passo a ser tomado.

“É fundamental que o tutor, ao notar qualquer comportamento diferente ou suspeitar de um acidente, busque orientação veterinária imediata. Muitas vezes, a gravidade dos sintomas pode ser subestimada, o que pode levar ao agravamento do quadro. Em casos de intoxicação ou lesões em órgãos internos, por exemplo, a demora no atendimento pode ser fatal”, explica Eduardo Zaneli, médico veterinário. O profissional pode oferecer orientações sobre as medidas imediatas a serem tomadas até que o animal seja levado à clínica.

Ter um kit de primeiros socorros em casa é uma prática recomendável para os tutores. Este kit gaze, compressas e soro fisiológico, que podem ajudar a estabilizar o animal em casos de ferimentos leves. Entretanto, é importante ressaltar que essas medidas são temporárias, e o acompanhamento profissional é fundamental.

Outro ponto a ser consi-



DIVULGAÇÃO

Cuidar dos pets de maneira responsável é o melhor caminho para garantir sua saúde e bem-estar

derado é o transporte seguro do pet até a clínica veterinária. Utilizar caixas de transporte é especialmente importante para gatos, que podem se assustar durante a viagem. Para cães, garantir que estejam seguros dentro do veículo é essencial, evitando deixá-los soltos para prevenir acidentes, como quedas ou pulos inesperados. Manter o animal protegido durante o transporte ajuda a evitar complicações, como a intensificação de lesões.

Muitos incidentes com pets ocorrem devido à ingestão de alimentos inadequados, produtos de limpeza ou objetos, conhecidos como corpos estranhos. No caso dos felinos, a instalação de telas de proteção em todas as janelas deve ser

uma prioridade.

Na tentativa de ajudar, tutores frequentemente recorrem a medicamentos humanos, o que pode ser extremamente prejudicial. Anti-inflamatórios e analgésicos, por exemplo, podem ser tóxicos para os pets, resultando em sérios danos à saúde. Além disso, não se deve subestimar os sinais de melhora momentânea; mesmo que o animal aparente estar recuperado, uma avaliação médica é primordial para descartar complicações internas, como hemorragias ou fraturas.

Ao agir com responsabilidade e buscar o auxílio profissional rapidamente, os tutores podem evitar que pequenos acidentes se transformem em problemas mais graves.

VERÃO

Sugestões para proporcionar bem-estar a cães e gatos

O verão chegou. Mas, além das altas temperaturas que proporcionam dias ideais para passeios, a intensidade do sol requer cuidados redobrados – inclusive para os animais de estimação. “Assim como nós, os pets também podem sofrer com o calor excessivo. Por isso, a prevenção é essencial para garantir a saúde e o bem-estar deles durante essa estação”, alerta a médica-veterinária Marcella Vilhena.

Neste período do ano, a hidratação é ainda mais importante, especialmente nos dias com temperaturas superiores a 30°C. Por isso, o tutor deve se certificar de que eles tenham acesso à água fresca e limpa o tempo todo. “Durante passeios e atividades ao ar livre, leve sempre uma garrafinha de água para evitar a desidratação”, recomenda a especialista.

O calor é mais intenso entre 10h e 16h. “Atenção aos passeios nesse período, pois

o asfalto quente pode causar queimaduras nos coxins de cães e gatos, além de sobrecarregar o organismo com o calor excessivo. Prefira passeios no início da manhã ou no fim da tarde, quando a temperatura está mais amena.

Outra dica é proteger os pets de pelagem clara ou curta, mais suscetíveis a queimaduras. “Use protetor solar específico para animais nas áreas mais expostas, como nariz, orelhas e barriga”, recomenda a veterinária.

Se o seu pet aprecia a piscina, é fundamental mantê-lo sob supervisão constante. Após o banho de piscina, enxágue bem o pet e, sempre que possível, dê um banho para remover o cloro, prevenindo irritações na pele, nos olhos e nos ouvidos. Também é importante secá-lo corretamente para evitar a proliferação de fungos e bactérias na pele e nos ouvidos.” completa Marcella.



PIXABAY

Altas temperaturas exigem cuidados redobrados



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

BRINCAR PARA APRENDER

Férias podem ser aliadas no desenvolvimento infantil

As férias escolares são um momento muito aguardado pelas crianças. É o período em que elas têm a oportunidade de relaxar, brincar e aproveitar o tempo livre. Mas o que muitos pais talvez não saibam é que a brincadeira vai além da diversão: ela é essencial para o desenvolvimento cognitivo, social e emocional das crianças. Segundo Mariana Bruno Chaves, pós-graduada em psicopedagogia e especialista em educação, brincar é uma forma poderosa de aprendizado.

"Por meio das brincadeiras, as crianças desenvolvem habilidades fundamentais, como a criatividade, a resolução de problemas, a colaboração e

até mesmo conceitos básicos de matemática e linguagem. O brincar permite que elas aprendam de forma natural e significativa, conectando experiências do dia a dia com novos conhecimentos", explica Mariana.

Durante as férias, os pais e familiares podem aproveitar para estimular o desenvolvimento das crianças por meio de brincadeiras que incentivem a imaginação e o aprendizado. Mariana ressalta que esse período é uma oportunidade para fortalecer os vínculos familiares enquanto as crianças adquirem habilidades importantes para a vida.

Cinco maneiras de usar a brincadeira para estimular o

aprendizado: Jogos de tabuleiro e cartas, brincadeiras ao ar livre, leitura compartilhada, artes e manualidades, brincadeiras que envolvem desafios.

Ao incluir essas atividades no dia a dia das férias, os pais não apenas ajudam as crianças a se divertirem, mas também a aprenderem e se desenvolverem de forma completa. "Brincar é a linguagem da infância, e é por meio dela que as crianças se conectam com o mundo e constroem o conhecimento. Aproveitar as férias para brincar em família é um investimento no aprendizado e no vínculo emocional", conclui Mariana.



Brincadeiras ao ar livre são ótimas opções a serem exploradas

VOLTA ÀS AULAS

Dicas para garantir a saúde e segurança das crianças

A hora de organizar o retorno à rotina escolar traz desafios que vão além da adaptação às novas matérias, amigos e professores. Seja para quem está começando o ano em uma escola nova ou retomando a antiga, cuidados simples podem fazer toda a diferença para que o aprendizado aconteça de forma saudável e segura. Por isso, garantir que as crianças estejam protegidas contra doenças e outros riscos é uma preocupação que precisa estar no topo da lista de prioridades dos pais nesse início de ano.

Raul Queiroz Mota de Sousa, médico de família, destaca que as vacinas são fundamentais para o controle de doenças, principalmente porque o adoecimento nos primeiros anos em que as crianças estão em ambiente escolar é mais comum. Isso ocorre devido ao contato intenso entre elas nas fases iniciais, quando começam a frequentar espaços mais aglomerados", destaca.

"Os pais devem estar atentos a queixas recorrentes de dor de cabeça ou desconforto nos olhos. Se a criança se aproxima demais dos objetos para enxergar, tem dificuldade em identificar itens distantes ou senta-se muito próximo da televisão ou de outras telas para ver melhor, pode ser um indicativo de distúrbio visual. Nessa situação, uma avaliação médica é essencial para evitar problemas futuros", alerta o doutor.

Fora isso, com o ritmo de férias, muitas crianças acabam perdendo a rotina de sono. Logo, o médico explica que reforçar esse

hábito e estabelecer um horário regular e adequado para que ela possa dormir, antes mesmo do início das aulas, pode ter um impacto significativo ao voltar para a rotina escolar.

"É preciso orientar a criança para evitar compartilhar objetos como talheres, copos, pirulitos ou garrafas de água. Justamente por não terem esses cuidados nos primeiros anos de ambiente escolar, elas tendem a apresentar mais quadros infecciosos", observa.

O uso inadequado da mochila também pode afetar a saúde. Por isso, o objeto deve ser adaptado para a realidade de cada criança. "Se a criança precisa percorrer longas distâncias, o ideal é uma mochila mais leve ou com rodinhas, para evitar o excesso de peso nas costas. As alças devem ser confortáveis e o tamanho proporcional ao tronco. Além disso, os objetos mais pesados devem ser colocados na parte de trás da mochila, mais próxima das costas, para facilitar o transporte e reduzir a sobrecarga", propõe Raul.

Por último, mas não menos importante, o médico enfatiza que os pais precisam observar se a criança demonstra algum receio em retornar à escola e buscar proporcionar um espaço seguro para que ela possa expressar seus sentimentos.

"Procure entendê-la e oferecer apoio. Promover encontros com colegas de turma ainda durante as férias pode ser uma boa estratégia para manter os laços de amizade e facilitar a adaptação ao novo ano letivo", finaliza.



 **Casa do Produtor**
PET SHOP

NOVA LOJA!
Av. Ver. Toaldo Túlio, 4110



Visita institucional

O prefeito Eduardo Pimentel e a procuradora-geral do município Vanessa Volpi estiveram no Ministério Público Estadual. Eles participaram de uma reunião com o procurador-geral de Justiça do Ministério Público do Paraná, Francisco Zaniccotti. A iniciativa é para promover programas para o desenvolvimento da capital.



Subprocurador-geral Armando Antônio Sobreiro Neto, Vanessa Volpi, Eduardo Pimentel, Francisco Zaniccotti, promotora Nayani Kelly Garcia e promotor Cláudio Franco Félix

Setor de turismo e evento

O trade turístico de negócios e eventos de Curitiba deu as boas-vindas ao novo presidente do Instituto Municipal de Turismo (IMT), José Luiz Velloso. O evento foi promovido pelo Curitiba Convention e MICE Curitiba, com apoio do Hard Rock Cafe Curitiba. Com o objetivo de fortalecer as diretrizes para o turismo de eventos, o encontro destacou o potencial do turismo como motor de desenvolvimento econômico, social e cultural da capital paranaense.



O evento foi uma oportunidade de conexão e integração entre as lideranças e os profissionais do setor

Inovação e ciência

Com o compromisso de impulsionar a inovação e a ciência no setor de nutrição médica, a Prodiet Medical Nutrition lança o Prodiet Science, o seu Centro de Inovação. A iniciativa nasce com o objetivo de acelerar o pipeline de produtos e fortalecer o posicionamento da marca como referência em ciência e inovação, já apresenta resultados concretos e mira importantes consolidações a partir de 2025, prometendo impactar positivamente a empresa, seus stakeholders e a sociedade.



Equipe da da Prodiet Medical Nutrition

Agenda anual

O LIDE Paraná abriu sua agenda em 2025 participando do Brazil Economic Forum, em Zurich, na Suíça, junto ao World Economic Forum. Sustentabilidade e o futuro das relações internacionais foram os temas centrais do evento que teve a participação da presidente do LIDE Paraná, Heloísa Garrett.



Presidente do LIDE Paraná, Heloísa Garrett

Nova gestão

Pela primeira vez nos últimos 29 anos, o Conselho Federal de Biomedicina (CFBM) tem uma mulher no quadro diretivo. Trata-se de Daiane Pereira Camacho, que assumiu como Diretora-Secretária e membro da comissão de Ensino e Docência da autarquia federal, para o quadriênio 2024/2028. Também foi nomeada para a entidade federal é Jannaína Ferreira de Melo Vasco, primeira secretária e presidente da comissão de Ética do CRBM6.



Jannaína Ferreira de Melo Vasco, Raphael Sahd (presidente da comissão Eleitoral do CFBM) e Daiane Pereira Camacho

PERTINHO DE CURITIBA

Litoral tem mais de 50 atrativos ligados ao turismo de aventura

Com o Verão Maior Paraná a todo vapor, o clima no Litoral do Estado é de descanso e relaxamento. Mas há quem não se contente por muito tempo com a calmaria e queira um pouco mais de emoção na temporada. Para isso, o Governo do Estado, por meio da Secretaria do Turismo (Setu-PR) e do Viaje Paraná – órgão de promoção comercial do setor, reforçam a divulgação para que os visitantes conheçam mais das opções de ecoturismo e turismo de aventura na região.

Segundo o mapeamento, o Litoral do Paraná conta com 53 opções de atrativos, empreendimentos e atividades ligadas a este segmento, muitas localizadas a menos de 1h30 de carro de Curitiba. As atividades são indicadas para quem gosta de adrenalina, com a vantagem da locomoção, já que são próximas da Capital, o que facilita o acesso rodoviário e aéreo.

Conforme trabalho realizado pelo Viaje Paraná, o Litoral tem opções de rafting, boiacross, canoagem, trilhas,

montanhismo, atividades no ar, escaladas e muito mais. O levantamento também serviu para compor o Mapa do Ecoturismo & Aventura do Paraná, com atrativos distribuídos ao redor do Estado.

Para quem gosta de fortes emoções e não tem medo de se molhar, Morretes conta com boas opções de boiacross e rafting. No município, é possível encontrar ao menos quatro empreendimentos turísticos que ofertam opções boiacross e canoagem.

Os passeios acontecem nas imediações da cidade, em geral, no Rio Nhundiaquara. Já em Antonina, é possível fazer os passeios de canoa e realizar o rafting no Rio do Nunes, na Baía de Antonina e no Vale do Gigante, que conta com uma paisagem única como pano de fundo.

Em meio à Grande Reserva da Mata Atlântica, está Ekôa Park, um paraíso de experiências imersivas na natureza, dentro da maior área contínua remanescente de Mata Atlântica no Brasil. Desde 1999 é parte do Patrimônio Natural

da Unesco no País. Localizado em Morretes, o local também conta com muitas opções ligadas ao segmento de Turismo de Aventura, como trilhas, arborismo, tirolesa, voos de balão e rapel.

Para quem gosta de desafiar seus próprios limites, é possível realizar um salto de paraquedas na Ilha do Mel, que pertence a Paranaguá. A experiência inicia com um voo panorâmico de 20 minutos sobre a ilha e o Litoral paranaense. Após atingir altitude, o salto acontece em uma queda livre de 35 segundos e a uma velocidade de 200 km/h, seguido por um momento de relaxamento, quando é possível observar com calma a Ilha do Mel vista de outra perspectiva.

Na região, é possível encontrar diversas opções de trilhas e caminhos para montanhismo, exigindo sempre um esforço físico que é recompensado ao final da atividade, com vista deslumbrante. Os destaques ficam por conta do Pico Paraná e do Pico Marumbi.



Para quem gosta de fortes emoções e não tem medo de se molhar, o rafting é uma boa opção de aventura

FELIPE CEZARINO

PASSEIO

Aquário de Paranaguá é sucesso no Litoral



GERALDO BUBNIAK/AEN

O espaço conta com 26 tanques, com peixes de várias espécies, tanto marinhos quanto de água doce

Além do banho de mar e das atividades do Verão Maior, o passeio ao Aquário de Paranaguá é uma das opções de lazer no Litoral do Paraná, principalmente para os dias chuvosos. No espaço é possível ver de perto peixes, pinguins e outros animais marinhos e terrestres

Localizado no Centro Histórico, o Aquário de Paranaguá tem 2 mil metros quadrados de área e é voltado para a educação ambiental e a preservação da natureza. O espaço é administrado pelo Instituto Água e Terra (IAT), em parceria com a iniciativa privada.

O espaço conta com 26 tanques, com peixes de várias espécies, tanto marinhos quanto de água doce. Ele simula ambientes presentes no Litoral do Paraná, como manguezal, recife de corais, praias arenosas e costão rochoso. Além dos peixes, tem também três pinguins-de-magalhães, resgatados no litoral de São Paulo, répteis e quelônios apreendidos pelo IAT, com cobras, jacaré, jabutis

e outros animais.

“A procura pelo passeio na temporada tem sido bem grande, e nos dias de chuva a gente até agradece a São Pedro porque o movimento fica ainda maior”, conta o gerente-administrativo do Aquário de Paranaguá, Edvaldo Marcos. “Todo mundo que está passando no Litoral deve aproveitar a oportunidade para conhecer o aquário. Tanto adultos, quanto crianças, aprendem muito aqui porque veem de perto como é o fundo do oceano”.

Serviço: O Aquário de Paranaguá abre de domingo a domingo, inclusive feriados, das 10h às 11h. Os ingressos custam R\$ 28 (dinheiro) e R\$ 32 (cartão e PIX) para os adultos e R\$ 14 (dinheiro) e R\$ 16 (cartão e PIX) para crianças. Pagam R\$ 14 (dinheiro) e R\$ 16 (cartão e pix) pessoas com mais de 60 anos, estudantes, professores, doadores de sangue pessoas com deficiência, autistas, policiais e moradores de Paranaguá.

JOGO RÁPIDO

Por Zé Domingos

Câmara Municipal com maior renovação da história e novo prefeito

A expectativa de Curitiba avançar com melhorias em seus diferentes setores é positiva. E porque é positiva? Porque o prefeito Eduardo Pimentel em sua campanha anunciou inúmeras realizações e sequência a obras em andamento e uma atividade intensa e forte na manutenção constante. Nos primeiros dias de sua administração tem se mostrado atuante e ativo.

A Câmara de Vereadores teve a maior renovação da história com cinquenta e dois por cento de novos edis com idade média de quarenta e cinco anos. A tendência é que com a renovação o comportamento de atuação dos vereadores também seja renovado.

Curitiba é uma cidade que ao longo dos últimos anos teve a felicidade de contar com bons prefeitos e por isto mesmo é exemplar em vários setores. Evidente que tem problemas, alguns graves como o crescimento da mendicância, com o aumento dos moradores de rua no centro e também em bairros, a criminalidade com índices altos e outros.

Tudo isto precisa ser tratado com tenacidade e energia pelo prefeito e vereadores. Para que as ações alcancem resultados positivos é importante o entrosamento entre os governos federal, estadual e municipal. A nível de estado e Curitiba tem se observado neste início de ano um acordo de nível entre o governador Ratinho Júnior e o prefeito Eduardo Pimentel.

Assim como citado na abertura a expectativa é ótima. Vários municípios também estão com novos prefeitos e em outros ocorreram reeleições. A esperança dos eleitores é que suas aspirações se tornem realidade.

As atuações de prefeitos e vereadores refletirão marcadamente nas eleições para presidente, governadores, senadores, deputados federais e estaduais no próximo ano.

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.

NCACOMUNICAÇÃO
Novo Conceito Assessoria em Comunicação

(41) 3333-8017

Soluções em Marketing e Assessoria de Imprensa ::



#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

FINANÇAS

Dicas para começar 2025 com o pé direito

O planejamento financeiro é um instrumento essencial para garantir estabilidade, não só momentânea, mas para os desafios subsequentes. Realizar a organização das finanças no início do ano possui uma vantagem ainda mais significativa: o efeito psicológico de renovação, que facilita o foco em objetivos de médio e longo prazo.

“Ter um planejamento financeiro bem estruturado logo no início do ano reduz o impacto de despesas sazonais no orçamento e permite maior previsibilidade e tranquilidade ao longo dos meses seguintes. A reserva de emergência e o controle das metas são pontos fundamentais para evitar endividamento e grandes riscos em momentos de incerteza econômica”, afirma Renato Ormeni, consultor de investimentos.

Dicas valiosas para garantir o controle

1. Impostos

Na hora de pagar impostos, como Imposto sobre a Propriedade Predial e Territorial Urbana (IPTU) e Imposto sobre a Propriedade de Veículos Auto-

motores (IPVA), o desconto para quitação antecipada pode ser interessante, mas nem sempre é a melhor escolha. O ideal é avaliar se o retorno financeiro de possíveis investimentos supera o benefício do abatimento. Para quem prefere parcelar, a decisão pode ser mais adequada para aqueles com renda fixa mensal, enquanto profissionais liberais, com fluxo de caixa variável, podem optar por pagamento em cota única. Em ambos os casos, respeitar os prazos de vencimento é crucial para evitar juros e multas.

2. Custos com educação

Segundo um estudo do Grupo Rabbit, especializado no setor educacional, as mensalidades escolares de 2025 devem registrar aumentos entre 8% e 10%, um reajuste que ultrapassa em mais de cinco pontos percentuais a inflação prevista para o ano, estimada em 4,39%, conforme o último Boletim Focus do Banco Central.

Esse cenário destaca a importância de negociar diretamente com as instituições de ensino e planejar essas despesas de forma antecipada, integrando-as ao orçamento

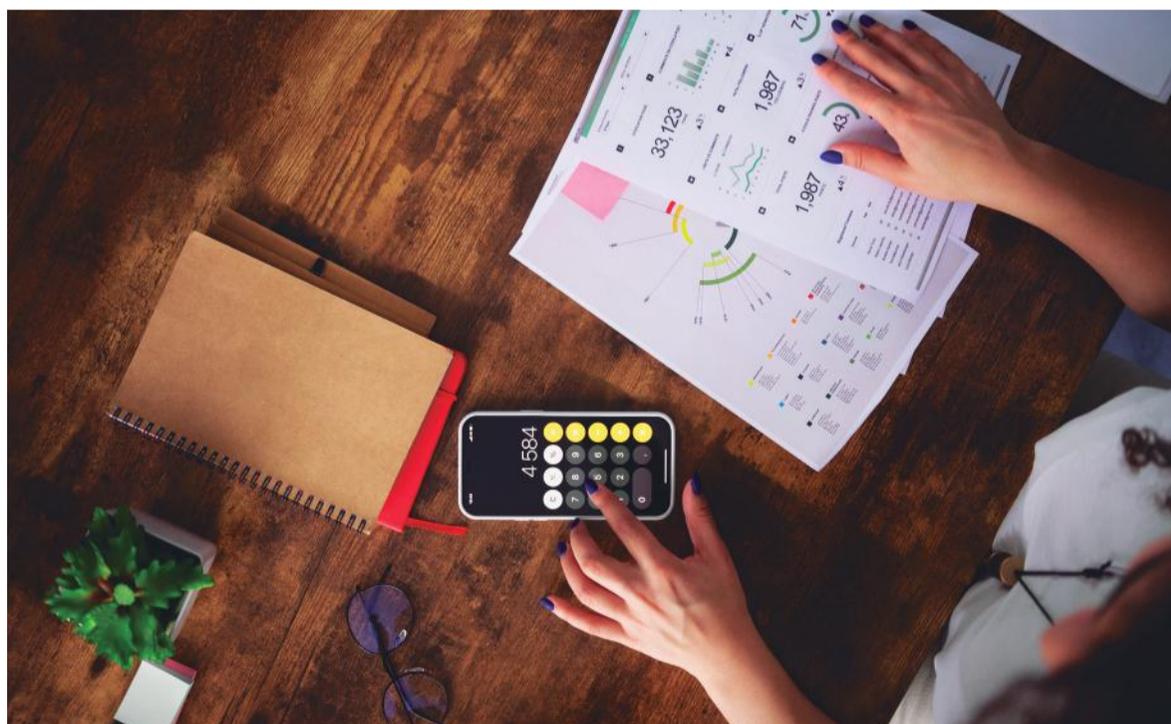
anual para reduzir surpresas ao longo do ano.

3. Análise

Um bom planejamento financeiro começa com a análise detalhada das finanças pessoais. Isso inclui mapear receitas, despesas fixas e variáveis, além de dívidas e patrimônio. Esse diagnóstico é essencial para identificar oportunidades de ajuste, como reduzir gastos desnecessários ou definir limites para cada categoria. Depois disso, estabelecer metas realistas – de curto, médio e longo prazo – ajuda a manter o foco e a motivação.

4. Reserva financeira

Ter uma reserva financeira não é questão de se adiantar a possíveis acontecimentos. Ela se trata de uma segurança e do conforto de saber que, caso um imprevisto aconteça, será possível revertê-lo facilmente. Além do bem-estar de saber que se tem um dinheiro guardado, após consolidar essa reserva, é possível aplicar investimentos em ativos de baixo risco, como títulos de renda fixa, e posteriormente explorar opções mais avançadas à medida que o patrimônio cresce.



A educação financeira é essencial para ajudar a minimizar riscos, aproveitar oportunidades e alcançar mais segurança

Leia www.omoradoronline.com.br



SEGURANÇA DIGITAL

Cinco dicas para proteger crianças e adolescentes na internet

Apenas 32% dos pais ou responsáveis utilizam recursos para filtrar aplicativos ou fazer controle quanto às pessoas com quem a criança ou o adolescente pode ter contato

A lei que proíbe o uso de celulares nas escolas públicas e privadas acaba de ser sancionada. Mas, além do cuidado nas escolas, a utilização desses aparelhos e da internet também precisam de atenção em casa. O levantamento TIC Kids Online Brasil (2024), realizado pela Unesco e Cetic.br, constatou que 93% das crianças e adolescentes brasileiros (de 9 a 17 anos) usam a internet e, assim como no ambiente físico, o digital também do acompanhamento dos responsáveis.

“Assim como ensinamos às nossas crianças a não falar com estranhos na rua, temos que agora ensiná-las a como se comportar na internet. Atualmente, pais e responsáveis devem trabalhar no letramento digital, supervisionando as atividades e ensinando a dinâmicas mercadológicas, pois o uso inadequado da internet pode gerar um meio propício para o adoecimento físico e mental. Vivemos hoje em um cenário múltiplo, e, ao se falar de infâncias e juventudes, se faz necessário



O acesso às redes sociais deve ser permitido apenas a partir dos 13 anos

promover um debate sobre o uso consciente de telas e dispositivos e a violência no ambiente digital”, comenta Irmão Valdir Gugiel, diretor do Centro Marista de Defesa da Infância.

Monitoramento

O telefone celular é a principal tecnologia pela qual crianças e adolescentes acessam a internet (98%, segundo a pesquisa da TIC Kids Online Brasil). Esse fato representa um desafio para o acompanhamento de pais e responsáveis porque o aparelho, além de ser pequeno e móvel, tem seu uso mais privado.

Clemilson Graciano da Silva, especialista de Proteção do Marista Brasil, explica que o acesso às redes sociais deve ser permitido apenas a partir dos 13 anos e é interessante que os responsáveis fiquem atentos às indicações etárias dos aplicativos de celular, jogos e produtos audiovisuais, uma vez que elas tem o objetivo de alertar para os riscos da atividade, considerando o contato precoce das crianças com conteúdos inadequados para a faixa etária.

Além disso, recomenda a utilização da função “controle parental”, muitas vezes disponível nos dispositivos eletrônicos e em aplicativos. A pesquisa TIC Kids Online Brasil aponta que 67% dos pais ou responsáveis verificam os aplicativos baixados. Para novos contatos em redes sociais, esse número é de 65%. Porém, apenas 32% desses responsáveis utilizam recursos para filtrar aplicativos ou determinar com quem a criança

ou o adolescente pode entrar em contato.

Ainda segundo a pesquisa, 76% dos responsáveis ensinam como se comportar na internet e 71% ensinam como usar a internet com segurança. “Às vezes pensamos que a criança pode estar em um ambiente seguro, como com amigos em um jogo online, mas o não acompanhamento próximo das atividades pode abrir possibilidades para que um crime aconteça”, afirma Clemilson.

Situações ofensivas

Três a cada dez crianças e adolescentes vivenciaram situações ofensivas, que não gostaram ou os chatearam na internet. Caso não tenha uma ação por parte do responsável, Bárbara Pimpão, gerente do Centro Marista de Defesa da Infância, explica que alguns casos podem evoluir para cyberbullying. “Crianças e adolescentes que estão sendo expostas repetidamente a mensagens que tem o objetivo de assustar, envergonhar ou enfurecer podem sofrer consequências psicológicas, físicas e sociais, como baixa autoestima, depressão, transtornos de ansiedade e insônia”, comenta.

É fundamental criar um canal de contato com um adulto de confiança para que essas agressões cheguem aos responsáveis e eles possam agir, denunciando o usuário, bloqueando o contato e, em alguns casos, até acionando as autoridades. “Segundo a organização social SaferNet, no ano passado mais de 71 mil denúncias de imagens de abuso e exploração



O telefone celular é a principal tecnologia pela qual adolescentes acessam a internet

sexual infantil chegaram à sua Central Nacional de Crimes Cibernéticos. Esse número é 77% maior do que o registrado em 2022”, afirma Bárbara.

Contato com estranhos

Oriente as crianças e adolescentes a não fornecerem informações pessoais para jogadores que não conhecem, isso inclui não mandar fotos, ligar a câmera, adicionar em redes sociais ou aceitar convites para jogar pessoalmente. Explique que quando isso acontecer, um adulto de confiança deve ser informado e poderá ajudar a denunciar o usuário para que não volte a abordar as pessoas desse modo. Outra dica é usar um nickname em jogos online, para não expor o próprio nome.

Medidas como essas podem auxiliar na proteção e reduzir casos de grooming, que é a prática em que adultos buscam estabelecer uma relação de confiança

com as crianças e adolescentes, em muitos casos fingindo ser uma criança,

Uso excessivo

Quase um quarto (24%) do total de crianças e adolescentes que foram ouvidos pelo estudo TIC Kids Online Brasil relataram que gostariam de passar menos tempo acessando a rede, mas não conseguiram fazê-lo. O levantamento apontou também que 22% dos entrevistados já se viram navegando na internet sem realmente estar interessado em nada e que 22% das crianças e adolescentes afirmaram que já ficaram muito tempo navegando e que isso os impediu de fazer a lição de casa ou de passar mais tempo com a família e os amigos. Bárbara reforça que, assim como em casos de violência online, o trabalho de conscientização é o melhor caminho.

COISAS básicas DO CONDOMÍNIO VOLUME 1

Karla Puchiennik Moreira

Bonijuris

Precisando de:

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

Ligue para:
|41| 3242-7174

taquari GRÁFICA

www.graficataquari.com.br

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.

CIDADES RESPONSIVAS

Curitiba tem o 2º transporte público mais eficiente para deslocamento da população até o trabalho

Um estudo realizado pelo Instituto Cidades Responsivas, pelo Indicador de Mobilidade Urbana, analisou a qualidade do transporte público para deslocamento dos cidadãos até o trabalho em oito capitais brasileiras. O ranking mostra Curitiba com a segunda melhor posição, com uma pontuação de 0,26, atrás apenas de Belo Horizonte (0,36) e à frente de São Paulo (0,23) e Porto Alegre (0,23).

O Indicador de Mobilidade Urbana mede a eficiência com que os domicílios de uma cidade são conectados às oportunidades de emprego existentes. Quanto maior o valor do indicador e mais próximo de 1, maior a eficiência do transporte público.

“Curitiba já tem o transporte público mais integrado do País com sua região metropolitana e um sistema, por corredores exclusivos, que dá agilidade ao deslocamento da população. Mas a nossa meta é que cada vez mais a população possa sair mais tarde de casa para trabalhar e voltar mais rápido para descansar. Temos, para os próximos quatro anos, um amplo programa de melhorias para o transporte coletivo, com o novo contrato de concessão,

mais integração e sustentabilidade”, diz o prefeito Eduardo Pimentel.

Tempo de deslocamento

O índice do Instituto Cidades Responsivas é calculado pela relação entre a quantidade de vínculos de trabalho e de domicílios que podem ser alcançados em até 45 minutos de carro ou com transporte público a partir de cada lugar da cidade.

“O que favorece Curitiba em relação a outras cidades é a forma relativamente compacta e radial da cidade, que faz com que as distâncias a serem percorridas sejam reduzidas e permitam que a infraestrutura de mobilidade não precise ser tão robusta”, diz Luciana Fonseca, sócia-fundadora e diretora do instituto.

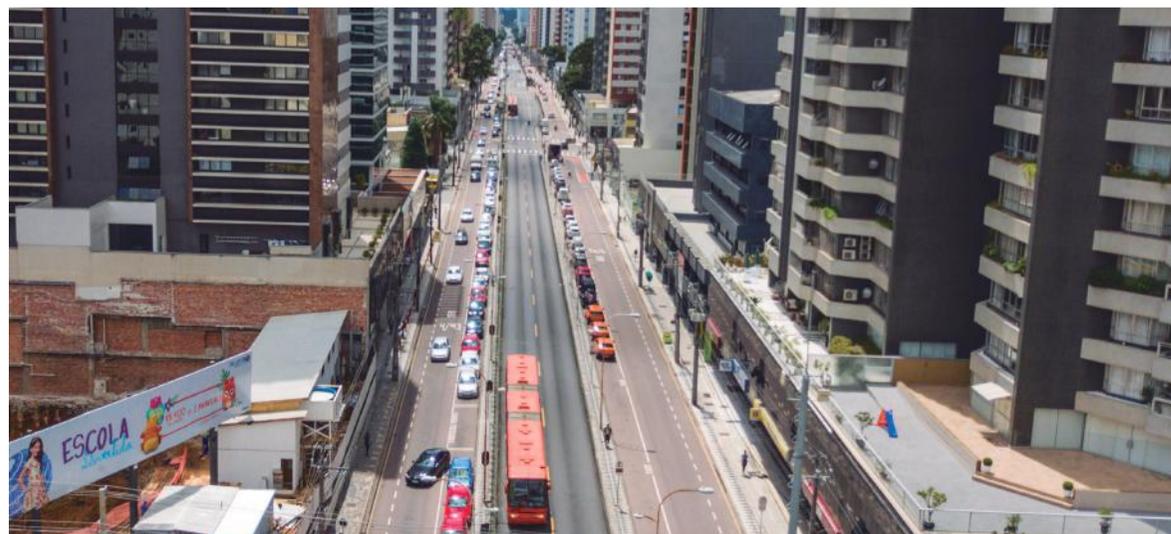
“Nesse sentido, Curitiba está em uma situação melhor do que, por exemplo, o Rio de Janeiro, onde alguns bairros da zona noroeste estão a cerca de 40 km do Centro, exigindo investimentos maiores em sistemas de transporte para conectar a população até os empregos”, compara.

Para calcular os índices de transporte público e individual nas cidades, o estudo utilizou dados do Cadastro Nacional de

Endereços para Fins Estatísticos, do IBGE, e do Relatório Anual de Informações Sociais (Rais) do Ministério do Trabalho, que indicam as vagas formais. Os tempos de deslocamento foram simulados entre 6h30 e 8h em dias úteis com a plataforma Google para o transporte público.

Dessa forma, quando o indicador registra “1” (a melhor taxa possível), isso significa que o número de residências equivale ao de vagas de trabalho formais alcançadas em até 45 minutos. Na pesquisa, foram considerados dados de São Paulo (0,23), Florianópolis (0,19), Porto Alegre (0,23), Curitiba (0,26), Belo Horizonte (0,36), Salvador (0,16), Fortaleza (0,19) e Rio de Janeiro (0,13).

Os pesquisadores dizem que embora os deslocamentos da casa para o trabalho sejam apenas uma fração das viagens urbanas, eles são aqueles que mais exigem do sistema e que mais tendem a gerar congestionamento e poluição, uma vez que os horários de pico do uso da infraestrutura de transporte de uma localidade tendem a ocorrer justamente no início ou fim do horário comercial.



Quanto maior a capilaridade e mais eficiente a distribuição de linhas de ônibus e suas rotas, maior a qualidade do transporte coletivo

SOLUÇÕES URBANAS

ONU-Habitat discute parcerias para recuperação de espaços públicos

O prefeito de Curitiba, Eduardo Pimentel, recebeu no Palácio 29 de Março a chefe da ONU-Habitat Brasil, Rayna Moraes. A reunião teve como objetivo explorar possibilidades de parcerias entre o Município e a ONU-Habitat, que atua globalmente na promoção de assentamentos humanos sustentáveis e no combate às desigualdades urbanas.

Durante o encontro, Rayna, que também é a oficial a cargo de Escritório do Cone Sul (Paraguai, Uruguai, Chile e Argentina), apresentou os projetos que vêm sendo desenvolvidos em outros municípios brasileiros. O prefeito de Curitiba demonstrou interesse na parceria. A proposta foi prontamente aceita pela representante da ONU.

“É importante para Curitiba essa parceria. Estamos no começo da gestão e temos tempo para executar. Quando estive em Barcelona e Milão tive o prazer

de conhecer diversos espaços públicos revitalizados, essa é uma tendência mundial que vamos trazer para nossa cidade”, afirmou Eduardo Pimentel.

O encontro é mais um capítulo de uma colaboração que se iniciou em reuniões anteriores, incluindo uma ocasião online em que Rayna e Eduardo Pimentel, na época secretário de Cidades do Governo do Paraná, discutiram projetos da ONU-Habitat. Agora, à frente da Prefeitura, ele destacou a importância de parcerias internacionais para impulsionar o desenvolvimento urbano de Curitiba.

“Esta reunião reafirma nosso compromisso com o desenvolvimento sustentável e a busca por soluções colaborativas para enfrentar desafios urbanos. Para nós, é importante a chancela da ONU-Habitat, assim como para vocês é importante levar o nome de Curitiba”, declarou o prefeito.



Prefeito Eduardo Pimentel recebe a chefe da ONU-Habitat Brasil, Rayna Moraes

NATAÇÃO?

AMARAL.

NATAÇÃO • HIDROGINÁSTICA • HIDROTERAPIA



Amaral

30 anos

LIGUE 3335.4343

www.amaralnatacao.com.br

PILATES

Chave para uma vida mais saudável e equilibrada

O médico do esporte, nutrólogo e especialista em emagrecimento Thiago Viana explica que o Pilates se destaca por ser uma atividade física completa, de baixo impacto e sem restrições, podendo ser praticada por qualquer pessoa e em qualquer idade, além de melhorar a qualidade de vida e a saúde a longo prazo.

“À medida que envelhecemos é natural ver a flexibilidade, força muscular e equilíbrio diminuírem. Por isso, o fortalecimento é tão importante. Os benefícios do Pilates vão desde o fortalecimento muscular até a correção na postura e equilíbrio. Os resultados são possíveis, pois os exercícios trabalham o corpo de forma integrada”, diz Viana.

A melhora da flexibilidade e da mobilidade são os benefícios mais falados da modalidade, o que contribui para uma postura correta. O fortalecimento muscular, especialmente do core, composto pelo abdômen, lombar e glúteos, também é um dos resultados es-



O Pilates é um aliado em todas as fases da vida, ajudando a manter o corpo forte, flexível e equilibrado

perados. “São grupos musculares essenciais para proteger a coluna e melhorar o desempenho em outras atividades”.

Outra grande vantagem do Pilates é o aumento da consciência corporal, o que ajuda a entender e controlar melhor os movimentos do corpo. E como toda atividade física, há redução do estresse, já que o foco na respiração e na execução dos movimentos traz relaxamento mental.

Thiago ressalta que a atividade é indicada para praticamente todas as pessoas, independentemente da idade ou nível de con-

dicionamento físico. “A correção postural é ideal para quem passa muito tempo sentado ou em posições inadequadas. Para os idosos melhora o equilíbrio e previne quedas. Praticado regularmente por pessoas com mais idade, o Pilates mantém a independência funcional por mais tempo e também ajuda na realização de tarefas do dia a dia. As gestantes também se beneficiam da atividade que, além de segura, ajuda no fortalecimento do assoalho pélvico e redução de dores durante a gravidez”, destaca.

SAÚDE MENTAL

Desafio para o Brasil que envelhece

A saúde mental das pessoas idosas no Brasil tem se tornado uma preocupação crescente, especialmente em um país onde a população acima de 60 anos já ultrapassa os 14,7% do total, segundo dados do IBGE. Com o aumento da expectativa de vida, os desafios relacionados ao bem-estar emocional e psicológico ganham cada vez mais relevância. Condições como depressão, ansiedade e demências afetam milhões de pessoas nessa faixa etária, impactando não apenas a qualidade de vida, mas também a saúde física e social.

De acordo com um relatório da Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 15% dos adultos com 60 anos ou mais enfrentam algum transtorno mental. No Brasil, dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) indicam que a depressão

atinge aproximadamente 10% das pessoas idosas, enquanto a ansiedade é relatada por 7,5%. Esses números revelam uma necessidade urgente de ações preventivas e de cuidado integral para essa população.

A presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia de São Paulo (SBGG-SP), Rosmary Arias, afirma que saúde mental na terceira idade não é apenas sobre tratar doenças, mas também sobre promover um envelhecimento ativo, onde as pessoas se sintam valorizadas, conectadas e felizes. “Precisamos investir em políticas públicas que considerem a integralidade do cuidado e o papel da sociedade como um todo nesse processo”, afirma.

Entre os fatores que contribuem para a deterioração da saúde mental dos idosos estão

o isolamento social, a perda de entes queridos, limitações físicas e as mudanças no papel social ao longo da vida. No entanto, há também estratégias eficazes para combater esses desafios. A prática de atividades físicas, o fortalecimento de laços sociais e o acesso a terapias psicológicas são exemplos de abordagens que ajudam a manter o bem-estar emocional.

Com uma população que envelhece rapidamente, o Brasil precisa encarar os desafios da saúde mental dos idosos como uma prioridade de saúde pública. Investir em diagnósticos precisos, tratamentos acessíveis e políticas que promovam inclusão e bem-estar é essencial para garantir qualidade de vida nessa fase da vida.

OBESIDADE

Soluções modernas para um velho problema

A obesidade é um dos maiores desafios globais de saúde pública na atualidade, afetando milhões de pessoas e aumentando significativamente o risco de doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e problemas cardiovasculares. Estima-se que, até 2035, mais de 4 bilhões de pessoas em todo o mundo estarão acima do peso ou obesas, incluindo 41% da população brasileira, o que pode gerar um impacto econômico global significativo, representando até 3% do PIB em alguns países.

Para enfrentar esse problema crescente, a nutriologia surge como uma ciência essencial, oferecendo estratégias modernas e personalizadas para prevenir e tratar essa condição de maneira eficaz. O médico Matheus Azevedo explica que essa área vai além das dietas convencionais, integrando conhecimentos sobre metabolismo, comportamento alimentar e saúde mental. “A obesidade é uma doença multifatorial. Nosso foco não é apenas a perda

de peso, mas a promoção de uma saúde sustentável a longo prazo”, destaca o especialista.

Cada paciente é único, e a abordagem personalizada é indispensável para alcançar resultados consistentes. Durante a avaliação, são considerados fatores como hábitos alimentares, histórico de saúde, genética, estilo de vida e condições metabólicas. Com base nessa análise detalhada, é desenvolvido um plano individualizado, que pode incluir intervenções nutricionais personalizadas, com planejamento alimentar ajustado às necessidades específicas de cada pessoa.

Além disso, são aplicadas técnicas de suporte comportamental para lidar com a fome emocional e promover mudanças sustentáveis no estilo de vida. Terapias inovadoras também são incorporadas, incluindo medicamentos de última geração e dispositivos avançados que monitoram a saúde metabólica em tempo real, garantindo um cuidado completo e eficaz.



Educar as pessoas sobre a importância de escolhas saudáveis é um dos pilares da nutriologia



Tendências da gastronomia para 2025: o futuro do sabor

Feliz 2025 meus queridos gafanhotos, que este ano seja o melhor das suas vidas! Vamos dar início aos trabalhos deste ano já começando a falar de algo que julgo ser muito importante para que você inicie suas metas gastronômicas para o ano que se inicia, as tendências para a gastronomia em 2025. A cada ano, o universo da gastronomia evolui, refletindo mudanças culturais, avanços tecnológicos e preocupações crescentes com a sustentabilidade e a saúde. Em 2025, as tendências prometem transformar a forma como consumimos e percebemos os alimentos. São elas;

Cozinha Regenerativa - Com a sustentabilidade ganhando mais espaço na gastronomia, o conceito de cozinha regenerativa está em alta. Essa abordagem vai além de reduzir impactos ambientais, focando na restauração de ecossistemas e na promoção da biodiversidade. Ingredientes cultivados por métodos que regeneram o solo e reduzem emissões de carbono estarão no centro das atenções.

Proteínas Alternativas e Personalizadas - O consumo consciente de proteínas continua crescendo. Em 2025, veremos avanços significativos em proteínas alternativas, como as carnes cultivadas em laboratório e produtos à base de micro proteínas, que prometem reproduzir com maior fidelidade o sabor e a textura das carnes tradicionais. A personalização também será uma tendência: startups e grandes marcas estão explorando alimentos projetados para atender necessidades nutricionais individuais, usando análises genéticas e micro bioma. Disso eu confesso que tenho.

Gastronomia Digital e Interativa - A fusão entre tecnologia e alimentação avança para uma nova era. Experiências de jantar imersivas, com projeções, realidade aumentada e sensores interativos, estarão mais acessíveis e populares. Além disso, o uso de inteligência artificial na criação de cardápios e harmonizações se tornará uma ferramenta essencial para chefs que buscam surpreender seus clientes. Ou você se adapta ou morre, não tem volta gafanhotos.

Sabores Autênticos e Cozinhas Ancestrais - A busca por autenticidade e conexão cultural levará a um renascimento das cozinhas ancestrais. Ingredientes e técnicas tradicionais de regiões como África Ocidental, Oriente Médio e América Latina ganharão mais destaque. Chefs estão redescobrimdo receitas quase esquecidas e adaptando-as aos paladares contemporâneos, preservando sua essência e história.

Foco em Alimentos Fermentados - A fermentação, que já estava em ascensão, se consolidará como uma tendência central. Além de alimentos clássicos como kimchi, kombucha e missô, veremos inovações em sobremesas, bebidas alcoólicas e produtos lácteos alternativos.

"Zero Waste" e Cozinha Circular - Reduzir o desperdício de alimentos continua a ser uma prioridade. Em 2025, veremos uma evolução deste conceito para a cozinha circular, onde cada parte do ingrediente é aproveitada. Desde cascas e sementes até aparas de vegetais, criatividade é a palavra de ordem,

Funcionalidade dos Alimentos - Com a crescente compreensão sobre a relação entre a saúde intestinal e o bem-estar geral, alimentos funcionais estarão em evidência. Cardápios serão cada vez mais projetados para aliar sabor à nutrição personalizada. Além disso as bebidas naturais e criativas serão uma grande tendência. Chás fermentados, águas infundadas com ervas e flores, e coquetéis não alcoólicos ganharão protagonismo. Aguardentes regionais, como mezcal, cachaça e arak, estarão mais presentes em menus internacionais, explorando sabores locais e tradições culturais. As tendências de 2025 refletem um mundo em transição, onde sustentabilidade, saúde e inovação se encontram. A gastronomia está cada vez mais conectada com a cultura, a ciência e o meio ambiente, transformando o ato de comer em uma experiência enriquecedora e consciente. O futuro promete ser saboroso, criativo e profundamente conectado às nossas raízes e ao planeta. E você gafanhoto, me conta. Quais são seus planos para 2025? Não deixe a vida te levar hein, para quem não tem um destino, todo caminho é raso.

Chef Alê Gonçalves é ex-proprietário dos restaurantes O Fornari Pizzaria e Restaurante e Pistache Pizza e Gastronomia, é professor titular de Gastronomia do Instituto Gastronômico das Américas, formado pela Universidade Positivo e pós graduado em Docência de gastronomia no ensino superior, possui experiência internacional e tem um canal de gastronomia no Youtube (Falando de comida).

RECEITAS

Mousse de maracujá com raspas de chocolate

FOTO E FONTE: DIVINO FOGÃO

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 300ml de suco concentrado de maracujá
- 2 caixinhas de creme de leite
- 40 gramas de chocolate ao leite

Modo de preparo:

Em um recipiente, misture o leite condensado, o creme de leite e o suco de maracujá até ficar homogêneo. Despeje a mistura em uma travessa média e deixe na geladeira por uma hora, depois raspe ou pique o chocolate e coloque por cima do mousse. Sirva como preferir.

Tempo de preparo: 1h e 20 min

Rendimento: 4 a 5 pessoas



Opções de sucos funcionais e detox

FOTO E FONTE: ÁGUA DOCE SABORES DO BRASIL



Opção 1 - Ingredientes

- 300 gramas de abacaxi cortado em cubo
- 1 kiwi cortado em quatro partes
- 1 ramo de hortelã
- 1 colher de sobremesa de gengibre ralado
- 1 colher de sopa de raspas de casca de limão
- 50 ml de água de coco

Opção 2 - Ingredientes

- 1 cenoura pequena ralada
- 1 beterraba pequena ralada
- Suco de ½ limão
- 50 ml de água
- 3 fatias de gengibre
- 1 maçã pequena cortada em cubos

Opção 3 - Ingredientes

- 300 gramas de abacaxi

cortado em cubo

- 1 maçã pequena cortada em cubos
- 1 colher de sobremesa de chia
- 50 ml de água

Modo de preparo: Bata os ingredientes no liquidificador e sirva gelado.

Rendimento: uma porção para cada receita

LITERATURA

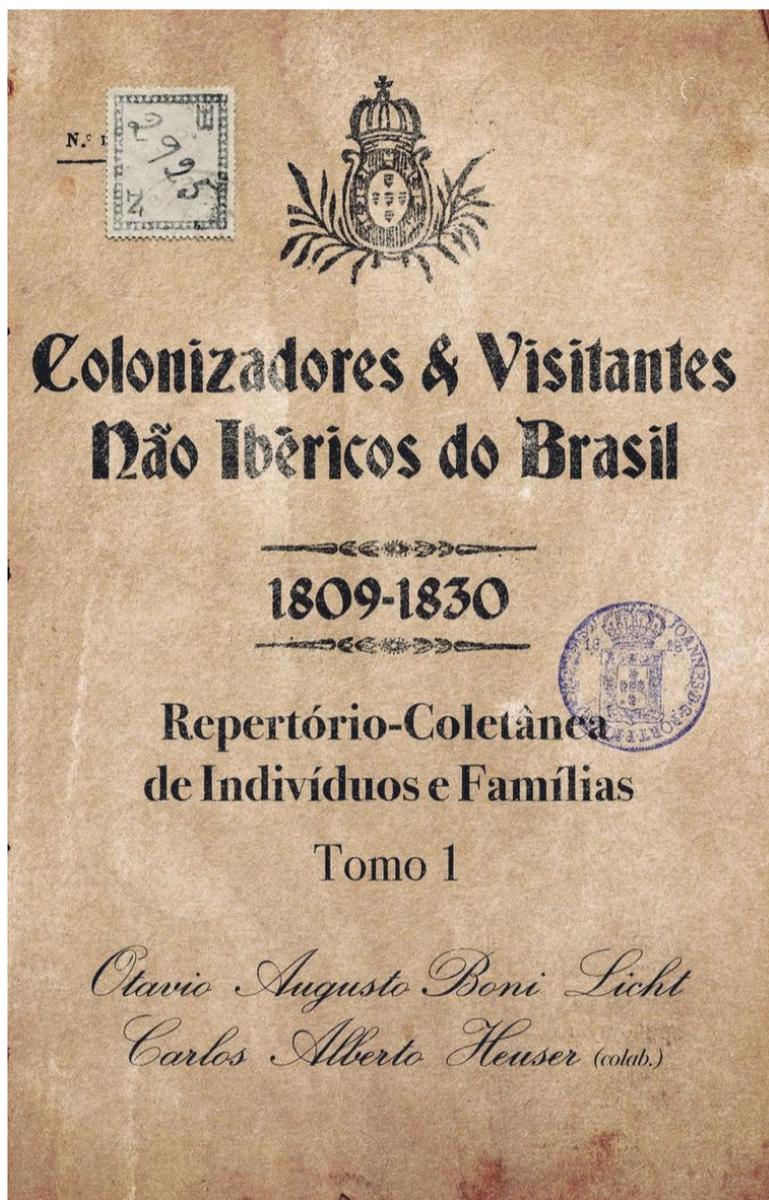
Livro conta a história dos colonizadores não-ibéricos

Você sabia que o primeiro grande contingente de imigrantes não ibéricos no Brasil foi composto por chineses trazidos de Macau, entre 1812 e 1818, para cultivar chá e construir navios no Rio de Janeiro? Que missões artísticas, como a francesa de 1816, transformaram o Rio de Janeiro com projetos urbanísticos, palacetes e obras icônicas? Que as viagens transoceânicas naquele período duravam de 60 a 90 dias e estavam marcadas por desafios como doenças contagiosas, má alimentação, escorbuto e brigas fatais a bordo? Ou, ainda, que entre 1824 e 1828, o exército brasileiro contou com quatro batalhões de mercenários estrangeiros, um dos quais participou da repressão à Confederação do Equador e outro da Batalha do Passo do Rosário?

Essas e muitas outras curiosidades históricas podem ser encontradas no livro "Colonizadores e Visitantes não ibéricos do Brasil - 1809-1830 - Repertório-Coletânea de Famílias e Indivíduos", lançado após três anos de intensa pesquisa em mais de 600 fontes primárias e secundárias pelos autores Otavio Augusto Boni Licht e Carlos Alberto Heuser.

"Quem pesquisa Genealogia sabe que o trabalho de pesquisa é duro, pois as informações estão dispersas em diversas fontes, como registros civis, religiosos e militares, notícias de jornais, livros de época e atuais", explica Licht. "Assim, após passar por todas essas dificuldades ao pesquisar a história de meu ramo paterno Licht, decidi compor um banco de dados inicialmente sobre os imigrantes 'alemães' da Colônia de São Leopoldo, que foi aumentando e que deu origem ao livro em questão", resume.

Dividida em 26 tomos (devido ao extenso volume de dados coletados), a obra reconstitui as histórias de 24.529 pessoas de diversas origens, profissões e papéis na formação do Brasil e apresenta um panorama rico e detalhado de colonos, comerciantes, artesãos e militares que



O livro foi lançado após três anos de intensa pesquisa em mais de 600 fontes

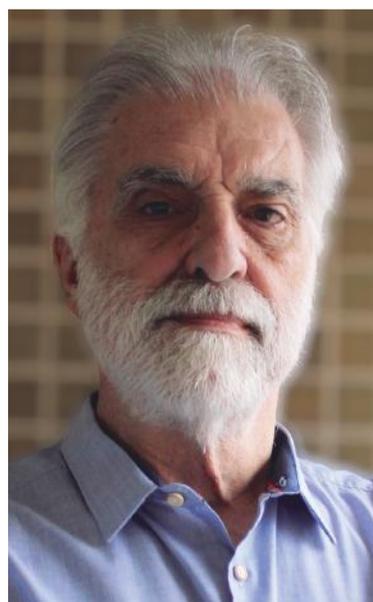
ajudaram a moldar o país, documentando suas trajetórias em localidades variadas.

Os autores já trabalham no segundo livro, "Colonizadores e Visitantes não ibéricos do Brasil - 1809-1830 - Repertório-Coletânea

de navios transoceânicos e costeiros", que incluirá informações sobre cerca de 700 embarcações responsáveis por trazer esses imigrantes ao Brasil e por distribuí-los ao longo da costa.

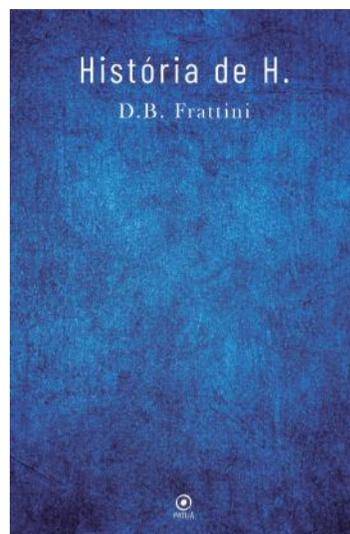


Carlos Alberto Heuser



Otavio Augusto Boni Licht

LEIA MAIS



HISTÓRIA DE H.

D.B. Frattini

O livro recorre ao trágico e ao cômico na mesma medida. Diante de situações difíceis, irônicas e inesperadas, cada um deles vivencia uma jornada íntima que permeia temas como a liberdade do amor, a dificuldade de seguir em frente e escapar da loucura, a importância dos laços afetivos para a saúde mental e a tentativa de fazer as pazes com o envelhecimento.

(Editora Patuá, 242 páginas, R\$ 60)



CODINOME BEIJA-FLORES NOITE ESCURA

F. M. Segirl

O livro é retrato das desigualdades e seus impactos na vida dos brasileiros e conduz os leitores pelos mistérios acerca de uma morte, ao passo que detalha relações complexas marcadas por questões de classe, discriminações raciais, violências de gênero e abusos. A tragédia é pano de fundo para uma cadeia de relações que reflete sobre os impactos emocionais das diferenças socioeconômicas presentes no país.

(Editora Novos Ases, 332 páginas, R\$ 72,90)

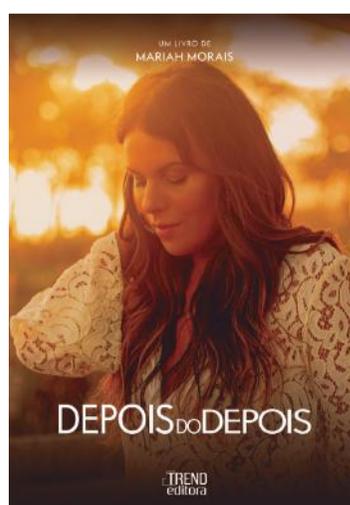


TERAPIA PARA IDOSOS

Monica Domingos

Conquistas e memórias não devem ser descartadas com o passar dos anos. Tudo o que é construído ao longo da vida merece ser valorizado, sem se limitar à nostalgia ou alimentar cobranças pelo que não foi realizado ou dito. A proposta da obra foca justamente em resgatar a autoestima do idoso através de uma compreensão mais profunda das experiências de cada um.

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



DEPOIS DO DEPOIS

Mariah Morais

A obra encoraja a busca pela força interior como principal pilar para a felicidade. A autora abre o coração ao revelar a jornada de autodescobrimento após um término doloroso. E reflete sobre as dificuldades que as mulheres enfrentam além e diante da dor da separação. Muitas delas precisam de suporte para fortalecer a autoestima e de uma rede de apoio.

(Editora Trend, 120 páginas R\$ 49,99)



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