

OPINIÃO

CURITIBA

O JORNAL QUE FALA POR VOCÊ

Ano XVI
Edição nº 190
novembro de 2024

BINÁRIO

Entregues as obras de requalificação viária para a implantação do novo binário no Capão da Imbuia

Página 3

EMPREENDEDORISMO

Prêmio do Vale do Pinhão homenageia o protagonismo e a determinação das mulheres nos negócios em noite de gala e celebração

Página 9

ESTUDO

O Pilates tem inúmeros benefícios na terceira idade, sendo um fator importante para o envelhecimento saudável

Página 11

TERAPIA

Segundo informações da Organização Mundial da Saúde, cerca de 18 milhões de brasileiros sofrem com o transtorno de ansiedade

Página 12

TURISMO

Dormir mal acelera envelhecimento cerebral e aumenta o risco para doenças sistêmicas

Página 13



Pixabay

As campanhas de combate ao câncer têm sido cada vez mais frequentes auxiliando na conscientização dos tutores sobre a doença no universo pet

Página 6



Pixabay

Medidas para combater o consumo desenfreado entre os jovens de cigarros eletrônicos precisam ser adotadas com urgência

Página 7

Praça Oswaldo Cruz fica ainda mais democrática para os frequentadores



Daniel Castellano / SMCS

Além da reforma, a Praça Oswaldo Cruz ganhou área exclusiva para pets e um módulo da Guarda Municipal. As melhorias incluem a instalação de um novo parquinho com 470 metros quadrados.

Páginas 4

ARTIGO

Para uma vida adulta mais feliz, o que devemos ensinar às crianças?

Qual imagem você quer ter do seu filho ou filha quando adulto? Muito provavelmente como uma pessoa autoconfiante, independente e feliz com as próprias escolhas, sendo capaz de estabelecer fortes laços com outras pessoas.

Para isso, as soft skills precisam ser desenvolvidas desde a infância. Essas habilidades são um conjunto de características do comportamento que ajuda pessoas a se comunicarem melhor, terem uma autogestão das emoções, resolverem conflitos, tomarem boas decisões e entenderem de forma construtiva diferentes pontos de vista.

Habilidades focadas no comportamento, elas são essenciais, em grande parte, para o sucesso interpessoal e profissional. De acor-

do com um estudo do Stanford Research Institute e Carnegie Mellon Foundation, 85% do sucesso nos negócios a longo prazo depende de soft skills bem desenvolvidas e apenas 15% de habilidades técnicas.

Mas por que adaptar um conceito tão comum do mercado de trabalho para o universo infantil? O mundo está mudando rápido demais e precisamos encontrar ferramentas para nos adaptarmos.

Na era da depressão e do burnout, as soft skills são uma peça-chave para que as crianças consigam se adaptar melhor a este ecossistema em constante mudança sem prejudicar seu estado mental. Mas primeiro é necessário determinar quais habilidades interpessoais as crianças precisam. Alguns exemplos:

mentalidade de crescimento para focar em soluções; coragem e autoconfiança para enfrentar situações de insegurança; autoconhecimento para entender suas próprias emoções; gentileza e empatia para se conectar com outros.

E o que os pais podem fazer dentro de casa para incentivar essas habilidades? O principal é o exemplo. Comece a prestar atenção nas suas próprias atitudes como referência para a criança: imagine uma situação de estresse durante um passeio de final de semana, você respira ou explode? Aqui, já estamos falando da inteligência emocional.

Mais um exemplo: imagine que algo não saiu como planejado. Como você lida com essa situação? Você reclama e não tenta achar outra solu-

ção ou enxerga aquela situação como oportunidade para buscar um caminho diferente? Agora estamos falando da mentalidade de crescimento.

Outras vivências que podem ajudar no desenvolvimento são os esportes coletivos e individuais: observe como a criança lida com as frustrações e recompensas, como ela desenvolve a empatia pelos colegas em um momento de pressão e, principalmente, como encontra soluções.

Por fim, existem os livros: busque histórias que inspirem atitudes, que expliquem suas emoções e os ajudem a realmente enxergar suas características como superpoderes. Sem dúvidas, teremos uma geração muito mais empática e autoconfiante no futuro.



Por Rafaela Furlan, administradora de empresas, pós-graduada em Marketing, empreendedora e mentora de soft skills

VIDA EM CONDOMÍNIO

A obrigatoriedade do registro no CRA: realmente necessária para os síndicos profissionais?

A Resolução Normativa nº 654/2024 do CFA impõe o registro de síndicos e empresas de sindicatura nos Conselhos Regionais de Administração, mas surge a dúvida: a medida é realmente obrigatória ou uma antecipação de uma regulamentação ainda em discussão?

A Resolução Normativa nº 654/2024 do Conselho Federal de Administração (CFA), publicada em 12 de novembro de 2024, introduz mudanças na área condominial, regulamentando as atividades dos síndicos profissionais e das empresas de sindicatura.

Entre os principais pontos da norma, destaca-se a obrigatoriedade de registro dos síndicos profissionais e das empresas

de sindicatura no Conselho Regional de Administração (CRA) do estado correspondente. Além disso, todos os documentos emitidos por esses profissionais ou empresas devem conter a assinatura acompanhada do número de registro no CRA.

O registro no CRA tem como objetivo habilitar tecnicamente o profissional ou a empresa, legalizando suas atividades na administração de condomínios. Tal medida busca garantir maior transparência, responsabilidade e qualidade na gestão condominial.

Os artigos 2º da Lei 4.769/1965 e 3º do Regulamento aprovado pelo Decreto 61.934/1967 delinham as funções profissionais dos admi-

nistradores. Contudo, é importante ressaltar que a atividade do síndico, seja orgânico ou profissional, está prevista como mandato eletivo no artigo 1.347 do Código Civil. Nesse sentido, a norma estabelecida pela resolução não deve se sobrepor à legislação vigente.

Existem projetos de lei em tramitação no Senado (PL 348/2018, que propõe alterações ao Código Civil) e na Câmara dos Deputados (PL 9869/2018, que busca regulamentar a profissão) com o objetivo de instituir o registro dos síndicos e regular a atividade do síndico administrador de condomínios.

É fundamental destacar que, atualmente, a profissão de

síndico não está regulamentada por lei. Portanto, os síndicos não podem ser submetidos a penalidades, cobrança de anuidades ou fiscalização pelo Conselho Federal de Administração.

Por fim, diversas associa-

ções têm se mobilizado contra essa medida, defendendo que a regulamentação da profissão de síndico ocorra de forma legal, por meio de uma lei aprovada previamente pelo Congresso Nacional.

Dheinifer Oliveira - Advogada e Consultora na área condominial
E-mail: dheiniferoliveira.adv@gmail.com



CondoCast

o podcast do seu condomínio

Envie sua dúvida para

condocastbrasil@gmail.com



Episódios disponíveis no

Spotify

YouTube

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 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.

REQUALIFICAÇÃO E BINÁRIO TRANSPORTE

Greca entrega primeira obra viária do projeto Novo Inter 2

O prefeito Rafael Greca entregou as obras de requalificação viária para a implantação do novo binário formado pelas Ruas Osmário de Lima e Engenheiro Alberto Monteiro de Carvalho, no Capão da Imbuia. O binário, que reorganiza o fluxo de veículos e promove melhorias no trânsito da região, é a primeira obra viária concluída do Projeto Inter 2, que busca modernizar a mobilidade urbana e aumentar a eficiência do sistema de transporte, promovendo também o desenvolvimento dos bairros.

“Hoje entregamos essa obra que simboliza o futuro chegando ao Capão da Imbuia, impulsionado pelas intervenções do Novo Inter 2. Este projeto envolve um anel viário de 38 km que conecta 28 bairros, estruturando Curitiba para a eletromobilidade com recursos conquistados graças à excelência técnica dos projetos da Prefeitura e ao financiamento do Banco Interamericano de Desenvolvimento (BID)”, destacou Greca.

No novo binário, as duas ruas paralelas que antes eram de mão dupla foram requalificadas e transformadas em vias de sentido único. Agentes de trânsito estão na área para orientar motoristas e a Setran reforça a importância de atenção à nova sinalização.



Novo binário no Capão da Imbuia

O que foi feito

As melhorias incluem 3.937 metros de drenagem, 2.620 metros quadrados de novo pavimento em concreto – que é mais resistente e requer menos manutenção –, 5.240 metros quadrados de calçadas planas e seguras, com 132 rampas de acessibilidade.

As mudanças abrangem ainda 60 novas luminárias em LED, paisagismo, e 1.240 metros de ciclovia na Rua Osmário de Lima, entre as ruas Nivaldo Braga e Paulo Kissula. Além disso, o trecho receberá 209 mudas de cerejeiras e pau-ferro que estão sendo plantadas. OS serviços foram coordenados pela Secretaria Municipal de Obras Públicas (Smop).

Na Rua Osmário de Lima a intervenção aconteceu ao longo de 1.240 metros entre as ruas Nivaldo Braga e Paulo Kissula. Já na Rua Engenheiro Alberto Monteiro de Carvalho, as melhorias foram em 1.380 metros

entre as ruas Vitério Vizinoni e Paulo Kissula.

As intervenções fazem parte do Projeto Inter 2, integrante do Programa de Mobilidade Urbana Sustentável de Curitiba, que conta com US\$ 106,7 milhões em financiamento do BID para expandir a capacidade e velocidade das linhas Inter 2 e Interbairros II.

Com a implantação do binário, três linhas de ônibus tiveram mudança de itinerário a partir desta terça-feira. A linha 030-Interbairros III teve seu itinerário alterado pela Rua Paulo Kissula, ambos sentidos. A linha 386-Cajuru teve itinerário alterado pelas ruas Benedito Conceição e Olga Balster, sentido bairro, e pela Engenheiro Alberto Monteiro de Carvalho e Nivaldo Braga, sentido Centro. E, por último, a linha 311-Araguaia teve itinerário alterado pelas ruas Osmário de Lima e Paulo Kissula, sentido bairro.

Outras obras do lote

Outras três vias do Tarumã e Capão da Imbuia - Avenida Victor Ferreira do Amaral e ruas Hayton da Silva Pereira e 21 de Junho - recebem obras do Lote 4 do projeto Novo Inter 2, abrangendo 3,5 mil metros de infraestrutura viária completa, incluindo drenagem, terraplenagem, pavimentação em concreto, iluminação pública, paisagismo e novas calçadas.

Entregues duas novas estações-tubo na Linha Verde

O prefeito Rafael Greca, acompanhado do vice-prefeito Eduardo Pimentel, entregou duas novas estações-tubo na Linha Verde, ampliando a rede de transporte público e facilitando a integração da cidade. A Estação Solar, no Bairro Alto, e a Estação Jardim Botânico, no bairro de mesmo nome, já estão prontas para receber passageiros, assegurando conforto e segurança no embarque e desembarque dos ônibus.

A implantação das novas paradas de ônibus foi possível a partir da conclusão das obras do Lote 4.1 da Linha Verde Norte, entre o Bairro Alto e o Atuba.

“A Linha Verde foi uma obra pela qual muitas gestões passaram, mas que a nossa gestão teve a determinação de concluir. A partir destas melhorias viárias, conseguimos entregar novas estações-tubo que ampliam o sistema de transporte da cidade, promovendo a integração entre bairros e com mu-

nicípios vizinhos”, disse Greca.

Na Estação Solar, dentro do Lote 4.1 da Linha Verde Norte, a Secretaria Municipal de Obras Públicas fez a pavimentação em concreto da canaleta exclusiva para os ônibus e em asfalto das vias locais, calçadas, implantação de canteiros com plantio de grama e obras de iluminação pública.

Na Estação Jardim Botânico, foram feitas calçadas, implantação de canteiros com plantio de grama e obras de iluminação pública.

A Estação Atuba é a maior das que estão sendo implantadas. Tem o dobro do tamanho das demais, com 60m de comprimento e capacidade para 1.240 passageiros. Os serviços estão na reta final, com toda a estrutura metálica e de vidros finalizados e com o trabalho agora voltado à instalação de equipamentos como catracas, guarda-corpo e gradis. Será inaugurada em



Vista aérea dos tubos Jardim Botânico que estão sendo instalados na Linha Verde

Leia:
www.bebelritzmann.com.br



NCACOMUNICAÇÃO
Novo Conceito Assessoria em Comunicação

(41) 3333-8017

Soluções em Marketing e Assessoria de Imprensa

REVITALIZAÇÃO

Praça Oswaldo Cruz fica ainda mais democrática para os frequentadores

Os frequentadores da Praça Oswaldo Cruz, no Centro, a partir de agora vão encontrar um espaço totalmente renovado e revitalizado pela Prefeitura de Curitiba. As obras, coordenadas pela Secretaria Municipal do Meio Ambiente, foram entregues pelo prefeito Rafael Greca e pela secretária municipal do Meio Ambiente, Marilza Dias. A praça ficou ainda melhor e com espaços democráticos para todos os frequentadores.

“A praça criada em 1917 está totalmente revitalizada. Foram oito anos de muitas realizações na cidade. Fizemos a recuperação fiscal com a ajuda da Câmara de Vereadores. Queremos cada vez mais elevar o nome da Curitiba e essa praça tão linda ficou ainda melhor para as crianças brincarem ao ar livre e os moradores aproveitarem”, disse o prefeito Rafael Greca.

O que foi feito

As melhorias incluem a instalação de um novo parquinho com 470 metros quadrados, com piso emborrachado e brinquedos inclusivos, além de opções de brinquedos voltadas para a primeira e segunda infância.

Os animais de estimação dos moradores que frequentam a praça também ganharam um espaço exclusivo. A revitalização incluiu a criação de um play pet, para os animais correrem soltos pelo espaço de 390 metros quadrados. O local também é equipado com bancos de madeira para o descanso dos cuidadores.

A arquiteta responsável pelo projeto foi Laressa Chornobay, da Secretaria Municipal do Meio Ambiente.

A infraestrutura voltada para a prática esportiva também foi aprimorada. A pista de atletismo foi completamente reformada, recebendo piso

emborrachado e demarcação nas cinco raias.

Além disso, foi construída uma nova quadra poliesportiva de concreto, com 700 metros quadrados, destinada à prática de vôlei, basquete, handebol e futebol. Duas novas canchas de beach tennis foram construídas e uma nova academia ao ar livre foi instalada.

Outras melhorias incluem a recuperação da pista de caminhada e a revitalização do calçamento de petit pavet, contribuindo para a acessibilidade e o bem-estar dos frequentadores da praça.

Além dos equipamentos e da reforma, a Praça Oswaldo Cruz ganhou um módulo da Guarda Municipal. O antigo posto da Polícia Militar foi reformado em parceria com o Shopping Curitiba.

Centro de Esportes

O complexo esportivo da Praça Oswaldo Cruz ainda



Praça Oswaldo Cruz é entregue para a população após passar por obras de revitalização

contempla o Centro de Esporte e Lazer (CEL) Dirceu Graeser, com piscina olímpica aquecida, academia de musculação e uma das melhores quadras cobertas de Curitiba. O espaço é administrado pela Secretaria Municipal do Esporte, Lazer

e Juventude e foi totalmente reformado e entregue pela gestão do prefeito Rafael Greca em 2018.

O CEL Dirceu Graeser fechou em 2013 para obras de reforma. Esses trabalhos só foram concluídos em 2018.

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.

FAÇA SUA
PARTE QUE
A IMAGINAÇÃO
FAZ A DELA.

INCENTIVE A LEITURA NA INFÂNCIA.
EMPRESTE LIVROS NAS BIBLIOTECAS
E FARÓIS DO SABER E INOVAÇÃO.

Orgulho de Ser
Cidade Educadora



CURITIBA

PREVENÇÃO

Cães também podem ter problemas na próstata

As campanhas de combate ao câncer tem sido cada vez mais frequentes auxiliando na conscientização dos tutores sobre a doença no universo pet. Embora o câncer de próstata nos animais não seja tão comum, atingindo apenas cerca de 4% dos cães com mais de 7 anos, outras alterações prostáticas interferem corriqueiramente na vida e no bem-estar dos pets machos.

“A próstata é uma glândula que faz parte do sistema reprodutor dos machos, circundando a uretra. Pela região anatômica, todas as alterações da próstata podem interferir nos órgãos vizinhos, impedindo a passagem da urina e até mesmo gerando dificuldade para o animal defecar”, explica Pamela Pioli Meughesso, médica veterinária.

Os sinais clínicos mais comuns de problemas relacionados à próstata são dificuldade em urinar, urina com sangue, gotejamento (sangue, urina ou secreção) pelo pênis, infecções

urinárias recorrentes, dificuldade em defecar, “fezes em fita” e, em alguns casos, dificuldade de locomoção. “Muitas vezes esses sintomas são confundidos com problemas no sistema urinário, digestivo e até mesmo locomotor. Em outros casos, o animal pode apresentar problemas na próstata sem manifestar nenhum sinal clínico, mas interferindo no seu bem-estar, e por isso é importante falar sobre o tema”, afirma a profissional.

A palpação e ultrassonografia abdominal ajudam a diagnosticar e retardar o avanço das afecções prostáticas e a castração pode contribuir como um fator protetor. Quando diagnosticado a tempo, o câncer de próstata, pode ser tratado e por isso, é muito importante manter a rotina de “check-up” do animal junto ao médico veterinário.

É muito comum em cães mais velhos e não castrados. Ela acontece pelo aumento do tamanho da próstata de forma

acentuada, podendo ocasionar compressão das estruturas regionais, como reto, cólon e a uretra. Apesar de não apresentar risco de vida ao animal, a hiperplasia prostática interfere negativamente no bem-estar do cão, sendo a castração indicada também como tratamento, com possibilidade de redução do tamanho da próstata após o procedimento.

Apesar de sua baixa ocorrência, o câncer de próstata quando maligno nos cães é extremamente agressivo e danoso para o animal, promovendo metástases de forma rápida.

Os sinais clínicos incluem perda de peso, fraqueza de membros pélvicos, retenção ou incontinência urinária, inchaço nos membros pélvico e dores abdominais ou lombares, associados aos sintomas já citados anteriormente. O diagnóstico geralmente é tardio, limitando as opções de tratamento e o sucesso terapêutico.



Muitas vezes esses sintomas são confundidos com problemas no sistema urinário, digestivo e até mesmo locomotor

PRÁTICA

Enriquecimento ambiental eleva o bem-estar dos pets



Para gatos, ter arranhadores pela casa é um dos tipos de enriquecimento ambiental

Ansiedade, estresse, medo e tédio podem ser sintomas comuns em pets que estão adoecendo de forma física ou emocional, por consequência da falta de estímulos aos seus instintos. Essa apatia expressada pelos cães e gatos vai contra a natureza das suas espécies, uma vez que precisam de ânimo, motivação e atividades mais ativas para garantir o bem-estar. Para evitar esse ócio negativo, existe a prática do enriquecimento ambiental.

A técnica nada mais é do que um conjunto de atividades, individuais ou em grupo (com humanos ou animais), que visam estimular os comportamentos e habilidades primitivas dos bichinhos, tanto dentro do ambiente em que vivem quanto ao ar livre. Instintos esses que são básicos, como roer e farejar para cães, e de caça e territorialismo para gatos.

“Hoje, já temos dados para

mostrar que o bem-estar físico dos pets está totalmente alinhado ao emocional, capaz de prolongar sua vida. Então, ao ficarem limitados a ambientes de apartamentos ou casas apáticas e sem estímulos adequados, os pets são privados de expressar os comportamentos que seriam naturais de sua espécie, o que causa frustração. Isso tudo culmina em um estado de estresse crônico, e o estresse, como sabemos, libera uma cascata de hormônios e neurotransmissores nocivos à saúde”, comenta Marina Meireles, veterinária comportamentalista.

Como em toda técnica e rotina com animais, a veterinária comportamentalista reforça a importância dos tutores estarem sempre alinhados com a orientação de um médico veterinário. Esse é um ponto fundamental para conduzir cada caso seguindo a particularidade dos pets.



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

GRAVE PROBLEMA

Uso desenfreado do cigarro eletrônico preocupa especialistas e autoridades

Medidas para combater o consumo desenfreado entre os jovens de cigarros eletrônicos – conhecidos como vapes ou pods, e reduzir ao máximo os efeitos desses produtos na saúde, precisam ser adotadas com urgência. Essa é a opinião unânime entre os especialistas e representantes das áreas de educação, segurança pública, saúde, meio ambiente e do Poder Judiciário, que participaram na tarde desta quarta-feira (06), de uma audiência pública realizada na Assembleia Legislativa do Paraná, para discutir esse cenário vivenciado hoje, principalmente, nas escolas paranaenses.

Segundo o deputado Evandro Araújo (PSD), presidente da Comissão de Defesa dos Direitos da Criança, do Adolescente e da Pessoa com Deficiência, e proponente do debate, por serem ilegais, em muitas escolas públicas e privadas, esses dispositivos são apreendidos e os gestores escolares não sabem o que fazer: “Existem escolas com centenas de cigarros eletrônicos apreendidos. Temos um problema de saúde, de educação e ambiental, pois há também a questão do descarte correto desses produtos”, alertou. Ele falou ainda sobre os malefícios provocados na saúde desses jovens. “Queremos saber como enfrentar essa situação, especialmente, no ambiente escolar”, comentou. O parlamentar reiterou que pesquisas indicam que um vape, pod, pen-drive, entre outros tipos, equivale ao consumo de cerca de vinte cigarros. “Os estudantes acham que esses dispositivos são inofensivos por terem aromas, mas, na verdade, são ainda mais prejudiciais à saúde, acrescentou.

“Isso está destruindo nossas meninas e meninos”, afirmou a doutora Danielle Cristine Cavali Tuoto, promotora de Justiça, que atua no Centro de Apoio da Criança e do Adolescente do Ministério Público do Paraná (MPPR). Ela enfatizou que o comércio desses dispositivos é proibido no país e, por isso, defende ser necessário responsabilizar pais e adolescentes. “Esses cigarros eletrônicos são fruto de crime, de contrabando”, observou. A promotora entende que há necessidade, urgente, de ações conjuntas focadas na orientação e prevenção.

Esses dois pontos – orientação e prevenção – foram reforçados e compartilhados pelos demais participantes presentes, que apresentaram suas experiências, deram depoimentos e defenderam que o melhor caminho para enfrentar e coibir esse cenário é uma atuação integrada. “Temos que proteger nossas crianças e adolescentes”, disse o doutor Rodrigo Rodrigues Dias, juiz de Direito Substituto da I Sessão Judiciária da Região Metropolitana de Curitiba (TJPR), que durante muitos anos atuou na área. Dias fez um relato breve sobre a legislação em vigor e defendeu a promoção de palestras nas escolas.

“Temos que inibir o ingresso nesse mundo”, alertou o doutor Diego Russo, promotor de Justiça, coordenador do Comitê de Políticas Institucionais sobre Drogas do MP-PR. Russo falou sobre os atrativos que esses dispositivos eletrônicos apresentam – como sabores e formatos, e também dos problemas de saúde. Aspectos reforçados pelo delegado Renato Bastos Figueira, chefe do Núcleo Estadual



Audiência pública realizada na Assembleia Legislativa do Paraná, para discutir esse cenário vivenciado hoje, principalmente, nas escolas paranaenses

de Políticas sobre Drogas da Secretaria de Estado de Segurança Pública (SESP), que representou o secretário Coronel Husdon Leôncio Teixeira, no debate. O delegado detalhou ações que estão sendo implementadas com o objetivo de combater esse consumo. “O cigarro eletrônico é uma nova moda junto aos que fumam”, disse.

A psicóloga Walquíria Onete Gomes, membro do Conselho Estadual de Políticas sobre Drogas, que representou o Secretário de Estado da Educação, Roni Miranda no evento, contou que recentemente, uma escola da rede pública do interior informou que havia apreendido em torno de 300 cigarros eletrônicos. “Eles eram usados por estudantes dentro do espaço da escola”, comentou. De acordo com Walquíria, o tema de combate ao uso de drogas faz parte do currículo escolar e há uma série de atividades sendo desenvolvidas em parceria com a Secretaria de Estado da Saúde (SESA) e a SESP com a finalidade de conscientizar os estudantes. “A Secretaria de Educação vai contribuir com esse esforço conjunto que está sendo proposto aqui. Esse é um tema

mundialmente preocupante”, enfatizou.

O advogado e médico Romualdo Gama, presidente do Conselho Regional de Medicina do Paraná (CRM-PR), sublinhou, igualmente, a importância das ações que visem conscientizar sobre os perigos para a saúde, especialmente entre os jovens. Gama lembrou que há um projeto de lei (nº 5.008 de 2023, da senadora Soraya Thronicke), em debate no Senado Federal, dispondo sobre a produção, importação, exportação, comercialização, controle, fiscalização e propaganda dos cigarros eletrônicos e dá outras providências, sob o pretexto da economia e arrecadação de impostos. Lembrou que nicotina é uma droga altamente viciante encontrada em cigarros e outros produtos derivados do tabaco. De acordo com o médico, a nicotina prejudica o cérebro em desenvolvimento e, já há inúmeras pesquisas comprovando a gravidade dos malefícios provocados pelos cigarros eletrônicos.

Participaram também do debate pais, alunos, especialistas e outras autoridades. Destacamos as presenças de Maria Goretti

Lopes, diretora de Atenção e Vigilância em Saúde da Secretaria de Estado da Saúde (SESA), representando o secretário César Neves; de Walquíria Menna Brusamolín, técnica de Coordenação de Saneamento Ambiental e Economia Circular da Diretoria de Políticas Ambientais da Secretaria de Estado do desenvolvimento Sustentável (Sedest), representando o secretário Everton Luiz da Costa Souza; de Walquíria Olegário Mazeto, presidente da Associação dos Professores do Paraná (APP-Sindicato); do doutor Fernando Redede Rodrigues, coordenador do Núcleo da Criança, da Infância e Juventude da Defensoria Pública do Estado do Paraná (NUDIJ-DPE/PR); de Juliana Chistina Simas de Macedo, chefe da Divisão Administrativa Aduaneira da Secretaria da Receita Federal; e de Juliana Sabagg, coordenadora da Política da Criança e do Adolescente na Secretaria de Desenvolvimento Social e da Família do Estado do Paraná, que é presidente do Conselho Estadual da Criança e do Adolescente do Paraná (CEDCA-PR).



 Casa do Produtor
PET SHOP

NOVA LOJA!
Av. Ver. Toaldo Túlio, 4110



Visita de cortesia

O prefeito Rafael Greca recebeu, no Palácio 29 de Março, o Senador da República da Polônia, Bogdan Borusewicz, em uma visita de cortesia. Durante o encontro, o prefeito destacou a influência cultural dos imigrantes poloneses em Curitiba, reconhecendo a cidade como "a mais polonesa das cidades brasileiras". Greca lembrou a histórica visita do Papa polonês Karol Wojtyla, o Papa João Paulo II, a Curitiba nos anos 1980. E enfatizou os laços históricos e culturais entre Curitiba e a Polônia.



Pedro Ribas/SMCS

Prefeito Rafael Greca recebe o senador da República da Polônia, Bogdan Borusewicz

Lenda do jornalismo

O encontro "Aventuras na corte europeia de um jornalista brasileiro" proporcionou ao público do Solar do Rosário uma noite de história, humor e reflexões sobre o jornalismo e a longevidade. O jornalista Roberto Muggiati, 87 anos, com leveza e carisma, ele relatou essas vivências, que foram ao mesmo tempo divertidas e marcantes, retratando o jornalismo em uma época de grandes transformações no cenário europeu e mundial.



Divulgação

Roberto Muggiati, 87 anos, compartilhou episódios inusitados e curiosos de sua vida

Relações diplomáticas

A segunda-secretária da Assembleia Legislativa, deputada Maria Victória (PP) recebeu a visita do Embaixador da Sérvia, Alexandar Ristic e do Cônsul Honorário da Sérvia em Santa Catarina, Cesar Scigliano, que estão em missão diplomática com um grupo de empresários daquele país, para potencializar as relações diplomáticas entre Brasil e Sérvia. O encontro aconteceu no início no Gabinete da 2ª secretaria da Casa.



Orlando Kissner/Alep

Visita do Embaixador e do Cônsul Honorário da Sérvia na Alep

Competições de habilidades

Erich Nathan de Souza Mendes, de 15 anos, ficou em terceiro lugar nas avaliações de Desenho Mecânico CAD na etapa regional da Worldskills - competição que avalia as habilidades técnicas de estudantes do mundo todo. O estudante, que é aluno do curso de Eletromecânica do Colégio Estadual Juscelino Kubitschek de Oliveira foi homenageado na Assembleia Legislativa do Paraná. A preposição foi do deputado Paulo Gomes.



Valdir Amarel/Alep

Deputado Paulo Gomes, Erich Nathan de Souza Mendes e Antonio Sérgio de Oliveira Setim, diretor do colégio

Empatia e acolhimento

A atendente do Espaço Empreendedor Fazendinha Liége Scuiattiato, 36 anos, foi eleita como um dos dez melhores relatos do prêmio nacional Histórias de Quem Atende, promovido pelo Sebrae. Ela foi uma das dez finalistas da 6ª edição da premiação, em que concorreu com outras 1.285 histórias inscritas.



Divulgação

Atendente do Espaço Empreendedor Fazendinha/Portão, Liége Scuiattiato, recebe prêmio "Histórias de Quem Atende"

EMPREENDEDORISMO

Prêmio do Vale do Pinhão homenageia o protagonismo das mulheres nos negócios

A noite de 19.11 foi de gala e celebração do talento e da determinação das mulheres que decidiram serem donas de suas próprias empresas em Curitiba e Região Metropolitana (RMC), com a Cerimônia do Prêmio Empreendedor 2024, realizado no Auditório Regina Casillo do Solar do Rosário.

Em sua 6ª edição, a premiação celebrou o talento e a determinação das 226 inscritas, de 12 municípios da RMC, à frente dos seus empreendimentos. Numa jornada iniciada em março, que incluiu apresentações de suas propostas a especialistas, eventos de formação e qualificação, foram selecionadas 22 finalistas em quatro categorias.

As vencedoras escolhidas por um júri especializado e pelo voto popular são:

Categoria MEI (Microempreendedora Individual)

- 1º lugar: Cintya Alessandra Santos Pessoa, da Casp Desenvolvimento Humano (consultorias e treinamentos personalizados de autoliderança e liderança, individualmente ou para empresas).
- 2º lugar: Carol Zanatta, VieTech (kits de robótica educativos e originais, ensina de forma prática temas da sala de aula com o uso da tecnologia alinhada à sustentabilidade).
- 3º lugar: Andressa Katiski da Costa Stuart, da Kefi (produtos voltados para mulheres no climatério e menopausa, visando o

envelhecimento saudável e qualidade de vida).

Categoria Micro Empresa

- 1º lugar: Bruna Passos, da i-Cont Assessoria Contábil (escritório contábil especializado na prestação de serviços para empresas nos ramos de transporte de cargas e construção civil).
- 2º lugar: Giovana Brizzi, da Brassilo Monitoramento (automatização de controle de armazenamento de grãos através da tecnologia IoT para o agronegócio, promovendo eficiência, sustentabilidade e segurança em cada etapa da produção).
- 3º lugar: Bruna Corso, da Diorama Estúdio (criação

de identidades visuais e marcas para empresas, com design gráfico estratégico).

Categoria Pequena Empresa

- 1º lugar: Danielle Serradilla Miguez Mello, da Planeja-Din (auxilia na segurança financeira familiar por meio da educação financeira).
- 2º lugar: Wiliane de Souza Andreoli, da Essenza Saúde, Terapias e Pilates (cuidado com a saúde mental, emocional e física em um espaço terapêutico confortável, com profissionais especializados).
- 3º lugar: Nany Semicek, da Casa Poppis Franchising (um Quintal para Descobrir o Mundo: brincar na natureza no contraturno escolar

e festas afetivas).

- Categoria Média Empresa
- 1º lugar: Adriana Karam, da UniOpet (centro universitário com oferta de cursos de Ensino Superior, com graduação, pós-graduação e cursos de extensão em 3 modalidades de ensino, ofertando Educação com inovação e conexão com o atual mercado de trabalho).
- 2º lugar: Cristiane Werner, da 4results (capacita empresas a atingir seus objetivos de forma eficiente e eficaz por meio de soluções de negócios baseadas em Microsoft Business Solutions).
- 3º lugar: Josi Fagundes, da Mais Personalité (atua no setor de consórcios).

#AssembleiaDaGente

#OrçamentoDaGente

Participe na elaboração da **Lei Orçamentária Anual 2025** junto à Assembleia Legislativa.

A Assembleia Legislativa convoca todos os paranaenses a contribuírem com sugestões que poderão ser incluídas na Lei Orçamentária Anual, que vai determinar o orçamento e as prioridades do nosso estado em 2025. Você pode enviar suas sugestões pelo site assembleia.pr.leg.br.

Programa Orçamento da Gente. **Aqui a sua opinião tem valor.**

ACESSE E ENVIE A SUA SUGESTÃO ATÉ 30/11/24

Sabe quem vai transformar o Paraná em 2025? **VOCE.**

ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DO PARANÁ

JOGO RÁPIDO

Por Zé Domingos

Brasileiro desencantado com selecionado de futebol

O brasileiro é um dos povos mais apaixonados por futebol do mundo. Com sua extraordinária expansão territorial observa-se em todos os recantos torcedores de diferentes equipes. Há anos quando não ocorriam as disputas a nível nacional era normal o cidadão torcer por uma equipe de seu estado e por equipes do Rio de Janeiro e São Paulo em especial. Aos poucos clubes mineiros e gaúchos também passaram a ter adeptos em diferentes estados.

Com a chegada das competições interestaduais os costumes foram mudando com os desportistas dando apoio as agremiações de seus estados. Unanimidade mesmo seleção brasileira. Unanimidade esta que lamentável não existe mais. Com o Brasil não conseguindo títulos sendo mero participantes nos campeonatos mundiais o encanto foi diminuindo. Atualmente parece ausente de forma total. Há algum tempo quando ocorria jogo do selecionado dias antes já começavam os comentários sobre convocados, quem seria titular, quem seria banco e outros detalhes. Nas rodas de conversa a seleção era o ponto principal em debate. Agora até esquecem de que a seleção vai jogar.

O desencanto era uma realidade inquestionável. Isto ficou agora provado no jogo realizado em Salvador frente ao Uruguai com nova decepção diante empate em um a um. O baiano é acostumado a lotar estádios e neste jogo de dia dezanove o ultimo do ano da seleção eram observados no estádios vários claros nos espaços destinados ao público. Alegação de ingressos muito caros foi mencionada para justificar. Mas, tal menção não corresponde com a realidade já que o torcedor quando está mesmo afim ele arruma "aquele jeitinho brasileiro" e vai lá.

O descrédito no comando técnico, em certas convocações e no comportamento da equipe com resultados que a levam terminar o ano na quinta posição das eliminatórias sul-americanas é o grande motivo deste desencanto, desta descrença. Se não consegue resultados vitoriosos nesta competição como os alcançará quando enfrentar as poderosas seleções europeias? O sonho da conquista de uma Copa do Mundo está distante, muito distante mesmo. Lamentável, mas, verdadeiro.

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

EDUCAÇÃO FINANCEIRA

Ensinar a lidar com dinheiro também é papel da escola

Mais de 40% da população adulta brasileira está endividada, de acordo com o Indicador de Inadimplência da Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas (CNDL) e do Serviço de Proteção ao Crédito (SPC Brasil) divulgado em outubro. E, embora fatores como os juros altos estejam envolvidos nesse cenário, também é verdade que muitas pessoas chegam à idade adulta sem saber ao certo como lidar com o dinheiro de uma maneira saudável, o que pode causar endividamento.

Uma das saídas para esse problema pode ser a oferta de uma educação financeira de qualidade nas escolas brasileiras. Assim, as crianças podem aprender desde cedo conceitos como planejamento, consumo consciente, cidadania, poupança e organização financeira. De acordo com a editora de Matemática da Aprende Brasil Educação, Janile Oliveira, as noções passadas durante essas aulas contribuem para que as crianças comecem a ter um

senso de responsabilidade e organização desde cedo. "Muitas pessoas chegam à idade adulta sem saber como se organizar com o dinheiro, quanto guardar, como guardar ou até como planejar objetivos de longo prazo. Aprender sobre isso na escola ajuda para que isso não aconteça e para que as crianças se tornem adultos mais seguros em relação ao bom uso do dinheiro", afirma.

Os altos níveis de endividamento dos brasileiros são reflexo de uma realidade nacional: a desigualdade. Boa parte dos endividados não está nessa situação de propósito, mas porque ganha pouco e não consegue organizar as próprias finanças. Em um país como o Brasil, que tem um dos maiores índices de desigualdade social do mundo, esses conhecimentos são ainda mais valiosos. "Como temos uma parcela da população que não tem uma renda alta, é fundamental que essas pessoas tenham noções de educação financeira para que

consigam otimizar o dinheiro que ganham", pontua a especialista. Trata-se de trabalhar com a realidade que se apresenta e planejar todos os objetivos para evitar sustos, além da proposta de educar para diminuir o abismo social.

"É muito importante lembrarmos que educação financeira é um assunto muito recente. Então a maior parte das famílias ainda não está preparada para ensinar as crianças a lidar com o dinheiro porque os próprios pais ainda não sabem como fazer isso. Daí o papel fundamental da escola", destaca Janile. Ela lembra que os bons hábitos que começam na infância podem, inclusive, influenciar positivamente a rotina familiar. "Em muitos casos, é a criança que funciona como uma porta de entrada para que a conscientização financeira atinja os pais e responsáveis, porque ela aprende na escola e acaba levando esse conhecimento para casa", complementa.



As crianças podem aprender desde cedo conceitos como planejamento, consumo consciente, cidadania, poupança e organização financeira

Leia www.omoradoronline.com.br



ESTUDO

Benefícios do Pilates para idosos vão além da saúde física

Nos últimos anos, o método Pilates tem sido, extensivamente, objeto de estudos e pesquisas para avaliar a sua eficácia e seus efeitos na saúde de idosos. Um estudo recente, publicado no *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, apontou que o Pilates tem inúmeros benefícios na terceira idade, sendo um fator importante para o envelhecimento saudável.

Entre os benefícios apontados pela meta-análise estão o aumento da força, tanto nas pernas como nos braços, melhora da capacidade funcional e a autonomia. As conclusões também mostraram que o Pilates traz ganhos significativos para a saúde mental, aumenta a satisfação com a vida, melhora a flexibilidade, a resistência aeróbica, a cognição e a mobilidade.

Alguns dados também indicaram que o método reduz o

risco de quedas, graças à melhora da postura e do equilíbrio, além de ser isento de riscos e contraindicações, desde que as aulas sejam ministradas por profissionais capacitados, como fisioterapeutas e educadores físicos.

A ausência de contraindicações para realizar aulas de Pilates é algo fundamental para idosos, principalmente para aqueles que possuem comorbidades, como osteoartrose, dores na coluna, dores crônicas em geral, entre outras condições sistêmicas.

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o número de pessoas com 80 anos ou mais triplicará e pode chegar a 434 milhões, até 2050. A previsão é que, em 2050, os idosos representem 22% da população.

De acordo com a fisioterapeuta Walkíria Brunetti, especialista em Pilates, Saúde Postural e Dores Crônicas, o envelhecimen-

to resulta em declínio molecular e celular, com influência progressiva em todos os sistemas do corpo e, inerentemente, na condição psicossocial da pessoa.

“A atividade física pode ajudar a reduzir a velocidade desse declínio, aumentando ou mantendo a capacidade funcional do idoso, por meio da melhoria das capacidades físicas, como força, equilíbrio e flexibilidade. Portanto, o Pilates, comprovadamente, traz esses e outros benefícios, como pudemos observar nos resultados desse estudo”, comenta a especialista.

Dessa forma, adotar uma atividade física, como o Pilates, é um fator que pode minimizar a influência da idade cronológica na perda da função biopsicossocial, associada ao envelhecimento.

O método Pilates envolve exercícios que abrangem corpo e mente. Os movimentos demandam estabilidade do tronco, força e flexibilidade, além de foco no controle muscular, na postura corporal e na respiração.

Outro ponto interessante sobre o Pilates é que o método também está inserido como uma ferramenta da fisioterapia. “O método Pilates é uma atividade física que traz inúmeros benefícios, contribui para o envelhecimento saudável, bem como pode ser praticado pelos idosos, sem contraindicações de forma geral”, finaliza a especialista.



Pilates aumenta a satisfação com a vida, melhora a flexibilidade, a resistência aeróbica, a cognição e a mobilidade

SAÚDE

Lesões nos ombros e cotovelos se destacam na prática do ciclismo

As bicicletas estão se tornando uma alternativa cada vez mais popular para locomoção. No entanto, enquanto a adesão ao ciclismo traz muitos benefícios, tanto ambientalmente falando, como para a saúde, é importante considerar também os riscos associados à prática. Pilotar uma bicicleta pode impactar diretamente as articulações, especialmente os ombros e cotovelos, explica o presidente da Sociedade Brasileira de Cirurgia do Ombro e Cotovelo (SBCOC), Carlos Hen-

rique Ramos.

“Durante a condução, o ciclista pode sentir tensão nos ombros e cotovelos devido à posição prolongada e ao esforço físico necessário para controlar a bicicleta e absorver os impactos do terreno. Essa tensão pode levar a desconfortos e, eventualmente, a lesões se não houver uma atenção adequada à postura e à ergonomia”, fala.

Uma dica para evitar o problema é manter os ombros relaxados e abaixados, evitando tensioná-los enquanto pedala.



Aderir à bicicleta traz benefícios para o meio ambiente e saúde, porém, é preciso atenção aos impactos que a prática pode ter nas articulações

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.

ANSIEDADE

Terapeuta esclarece as principais dúvidas sobre o transtorno

Segundo informações da Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 18 milhões de brasileiros sofrem com o transtorno de ansiedade, isso simboliza cerca de 9% da população. Com esses dados recentes, reforça a urgência das pessoas procurarem o tratamento ideal para lidar com a doença. A terapeuta Wanessa Moreira, especialista em mentes transtornadas, explica que a ansiedade é o resultado do aumento exponencial de inúmeras tarefas desse tempo atual, ou seja, o acúmulo de funções que acaba gerando muito estresse. O ser humano está cercado de decisões para serem tomadas o tempo todo, isso pode contribuir para o crescimento da ansiedade.

“A ansiedade não é um sentimento, ela é uma aflição, um alarme de urgência, uma liberação intensa de descarga elétrica na mente e no corpo, levando a pessoa a acreditar que corre perigo real. E esse alarme direciona a pessoa para uma necessidade de promover uma ação, seja ela qual for, para se livrar dessa sobrecarga, que entra como um curto no sistema da mente. Isso distorce a realidade, o alcance do que a pessoa percebe em volta dela, trazem reações de estupidez, irritabilidade sem motivo aparente, prejudicando a reação com todos ao seu redor, rouba o tempo que a pessoa tem para



Segundo informações da Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 18 milhões de brasileiros sofrem com o transtorno de ansiedade

desfrutar da família e de coisas boas, pois a mente vira um radar para buscar apenas a solução da ansiedade e tudo o que não faz parte disso, a mente descarta pelo simples motivo de tentar sobreviver ao caos interno”, explica a terapeuta Wanessa Moreira.

A ansiedade entre crianças e jovens tem aumentado nos últimos anos e, em 2023, superou a taxa de adultos. Entre 2013 e 2023, o número de internações relacionadas a estresse e ansiedade em adolescentes e jovens de 13 a 29 anos cresceu 136%. “Os jovens estão adoecendo por tentar se comunicar e não conseguem, pois há uma divergência de como processam a informação. É como uma plataforma de celular IOS ou Android -, são diferentes e geralmente quem usa uma não terá facilidade para fazer uso da outra. Essa geração nativa digital aprende a se comunicar em infolinguagem, que é a linguagem do passo a passo da

rede, não há dedução, há um fio linear para cada ação. Como por exemplo, clique aqui, aguarde instantes, selecione aqui, agora siga para esse local, escolha uma das opções, e assim por diante. Essa comunicação passo a passo, gera uma segurança de não estar no escuro”, esclarece a terapeuta.

A popularização do uso de celulares, redes sociais e jogos online podem estar relacionados ao aumento de casos de ansiedade, já que o cérebro humano ainda não está completamente desenvolvido na fase da infância e adolescência. A geração dos adultos aprende por dedução, tentativa e erro, tentativa de adivinhar. “Experimenta falar para um adolescente que nunca viu o passo a passo de como abrir um saco de lixo daqueles de rolo de 50L, e colocar na lata. Ele não tem ideia do que fazer e trava, então o adulto geralmente acha que é má vontade por ser óbvio, ou seja, fica uma situação insustentável, onde de fato um não tem a habilidade para executar e o outro não tem para ensinar na infolinguagem. Estamos nos perdendo uns dos outros, não por falta de amor, mas por falta de acesso ao outro”, acrescenta.

“A tecnologia não é a causadora da ansiedade, o problema está em conseguir se comunicar fora da rede com assertividade, ou ainda conseguir se comunicar dentro da rede com efetividade.

NORMA REGULAMENTADORA

Saúde mental fará parte da gestão de riscos nas empresas

A Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1) passará por mudanças significativas a partir de 24 de maio de 2025, conforme estabelecido pela Portaria MTE Nº 1.419, de 27 de agosto de 2024. Ela passa a introduzir um aspecto inédito na regulamentação trabalhista brasileira: a gestão de riscos psicossociais. Com essa medida, as empresas passam a ter a responsabilidade de monitorar e implementar práticas para evitar o adoecimento mental de seus colaboradores. Essa atualização não é apenas um avanço normativo, mas uma resposta direta aos índices crescentes de transtornos psicológicos ligados ao ambiente de trabalho.

A NR-1, focada tradicionalmente nos aspectos físicos e operacionais da saúde no trabalho, agora estende o conceito de risco ao campo psicológico. Isso significa que a partir do próximo ano, os empregadores devem incluir fatores como estresse, assédio moral, carga de trabalho excessiva e pressões de desempenho no mapeamento de riscos ocupacionais. Além disso, as empresas precisarão adotar medidas preventivas para minimizar o impacto desses fatores sobre a saúde mental dos trabalhadores. A regulamentação prevê uma abordagem mais humanizada, incentivando os gestores de Recursos Humanos e lideranças a incorporarem práticas

de acolhimento e apoio psicológico no ambiente corporativo.

A psicóloga Ana Café afirma que, nesse contexto, o papel dos gestores de RH ganha destaque, já que a execução dessa norma exigirá treinamentos e uma cultura organizacional que favoreça a saúde mental dos colaboradores. Espera-se que a nova regulamentação traga benefícios significativos, como a redução de afastamentos por questões de saúde mental e o aumento na retenção de talentos.

Porém, a implementação dessa norma também representa desafios, especialmente para empresas de pequeno e médio porte, que podem ter recursos limitados para oferecer suporte psicológico. A conscientização sobre a importância de um ambiente saudável, no entanto, é um primeiro passo crucial que muitas organizações já começam a dar, com iniciativas como programas de apoio emocional, flexibilização de horários e ações contra o assédio.

“As ações preventivas podem auxiliar na redução dos casos de adoecimento mental através de informações sobre o tema. O próprio movimento da empresa em prol de desmistificar falar sobre as questões pertinentes ao bem estar mental e emocional já quebra o preconceito em torno destas questões e favorece a busca por auxílio precoce”, pontua.



A atualização da NR-1 representa um marco na proteção da saúde dos trabalhadores

NATAÇÃO?
AMARAL.
NATAÇÃO • HIDROGINÁSTICA • HIDROTERAPIA

Amaral
30 anos

LIGUE 3335.4343
www.amaralnatacao.com.br

DESPERDÍCIOS

Pequenas mudanças podem ajudar a economizar na conta de luz

Deixar a luz acesa “só enquanto vou ali”, manter a TV ligada na tomada mesmo quando não está em uso, lavar roupas com a máquina pela metade. Pequenos hábitos diários que parecem inofensivos podem estar, na verdade, aumentando exponencialmente a conta de luz no final do mês. Nesse cenário, algumas dicas vindas de um especialista são valiosas para quem quer economizar energia - e dinheiro.

De acordo com o engenheiro eletricista e professor do mestrado e doutorado em Gestão Ambiental da Universidade Positivo (UP), Alysson Diógenes, “considerando que hoje a maioria das pessoas possui lâmpadas de LED ou fluorescentes em casa, os maiores vilões são os banhos longos e a geladeira com portas mal vedadas ou que são esquecidas abertas. Ar-condicionado e aquecedor também podem ser grandes fontes de gastos e devem ser usados com moderação”. O especialista aponta cinco erros comuns que levam a conta de luz às alturas.

Geladeira

Não deixar a porta da geladeira aberta já é lugar comum quando o assunto é economizar energia elétrica. No entanto, é preciso mais que esse cuidado se a ideia for cortar gastos. A

borracha de vedação da porta desse eletrodoméstico pode ser uma grande vilã, se não estiver em perfeitas condições. “A geladeira é feita para impedir que o calor do ambiente entre. Quando a vedação está ruim, o calor entra. Assim, a temperatura interna aumenta e o sensor de temperatura ativa a máquina que resfria a geladeira mais vezes do que seria normal. Isso aumenta bastante o consumo de energia elétrica”, afirma.

Chuveiro

Banhos longos demais ou com a temperatura muito alta quando não está tão frio são grandes gastadores de energia elétrica. “O chuveiro elétrico é um equipamento que consome muita energia para funcionar. Então, é sempre válido ajustar a temperatura e evitar ficar tempo demais no banho”, recomenda o especialista.

Secadora

Aproveite a luz natural para evitar gastos desnecessários. Em dias ensolarados e/ou quentes, procure não usar aparelhos como a secadora de roupa, já que o sol pode secar as roupas gratuitamente. Quando o uso da secadora for indispensável, procure fazer isso apenas quando ela estiver cheia, otimizando o ciclo do equipamento.

Lavadora de roupas

Lavar as roupas da forma correta economiza não apenas energia elétrica, mas também água, que é um recurso natural cada vez mais escasso. Procure juntar a maior quantidade possível de roupas antes de colocá-las na máquina de lavar. Dessa forma, você otimiza o gasto energético e de água sem nenhum tipo de prejuízo para a rotina da casa. As mesmas dicas valem para a máquina lava-louças.

Carregador de celular e outros aparelhos

Uma constante na vida moderna é colocar aparelhos para carregar. Mas manter esses aparelhos conectados ao carregador mesmo depois que a carga já está completa pode ser outra forma de desperdiçar energia. Embora os aparelhos mais modernos não carreguem após estarem com sua carga completa, os mais antigos podem seguir consumindo energia mesmo quando o “100%” de bateria for atingido. Então, se tiver aparelhos mais velhinhos em casa, vale ficar de olho para não gastar mais energia que o necessário. Além disso, essa prática também pode diminuir o tempo de vida da bateria e prejudicar o funcionamento dos aparelhos.



Não deixar a porta da geladeira aberta já é lugar comum quando o assunto é economizar energia elétrica

DISTÚRBIOS DO SONO

Dormir mal acelera envelhecimento cerebral e aumenta o risco para doenças sistêmicas



Divulgação

Problema afeta mais de 70% dos brasileiros e pode ser contornado por práticas de higiene do sono

Em meio à rotina agitada, é comum surgir a sensação de que uma boa noite de sono é um verdadeiro remédio para a mente.

Segundo um estudo recém-publicado pela revista *Neurology*, da Academia Americana de Neurologia, pessoas que enfrentam dificuldades para dormir ou permanecer dormindo podem sofrer um envelhecimento cerebral acelerado. Os resultados da pesquisa, que contou com a participação de 589 pessoas, com idade média de 40 anos, indicam que aqueles que têm sono de má qualidade apresentam, em média, quase três anos a mais de envelhecimento cerebral.

No Brasil, de acordo com dados da Fundação Oswaldo Cruz, aproximadamente 72% da população sofre de distúrbios do sono. “A privação de sono, mesmo que por apenas uma noite, tem efeitos imediatos sobre a atenção, concentração e a memória. Qualquer tarefa

cognitiva passa a ser mais difícil. Ao mesmo tempo, o humor costuma ficar mais irritável”, explica o psiquiatra Ricardo Assmé.

É durante o sono que o corpo realiza processos vitais de recuperação, que auxiliam na manutenção da saúde, como a regulação hormonal, o fortalecimento do sistema imunológico e a eliminação de diversas toxinas acumuladas. Distúrbios do sono podem prejudicar esses processos, aumentando o risco para pacientes com condições crônicas e, até mesmo, expondo pessoas saudáveis ao desenvolvimento de doenças. “A longo prazo, dormir mal aumenta a suscetibilidade a doenças, devido ao impacto na imunidade. Problemas como insônia e apneia obstrutiva do sono são fatores de risco para hipertensão, por exemplo. Também há um impacto sobre os hormônios que controlam o apetite, predispondo o indivíduo à obesidade”, explica o especialista.



Tempo e temperatura

Salve gente bonita e queridos gafanhotos! Hoje vou dar um pequeno passo para o que pode ser em um futuro próximo a construção de uma ideia de livro sobre gastronomia. Vou falar de algo que há muito tempo me intriga, a Importância do Tempo e da Temperatura no Processo de Cocção dos Alimentos. Espero que gostem dos meus devaneios. A cocção dos alimentos é um dos marcos fundamentais na evolução do ser humano. O domínio do fogo e, com ele, a capacidade de cozinhar, transformou não apenas a dieta humana, mas também sua relação com o ambiente, a sociedade e a saúde dos envolvidos. Entre os fatores mais críticos no processo de cocção estão, ao meu ver, o tempo e a temperatura, duas variáveis interdependentes que, quando bem compreendidas, permitem aprimorar técnicas culinárias e maximizar o valor nutricional e sensorial dos alimentos. Este artigo explora a evolução do entendimento dessas variáveis e sua aplicação na gastronomia contemporânea. Novamente, espero que gostem!

História do Domínio do Fogo e da Cocção segundo minhas pesquisas rasas: A descoberta do fogo, datada de aproximadamente 1,5 milhão de anos atrás e isso revolucionou a alimentação humana como até então fazíamos. Cozinhar alimentos tornou-os mais digestíveis, reduziu a presença de patógenos e ampliou a disponibilidade de nutrientes, como o amido dos grãos e a proteína das carnes. Contudo, os primeiros registros de cocção eram rudimentares, limitando-se a assar alimentos diretamente na chama ou em brasas. Com o avanço da civilização, povos antigos como os egípcios, gregos e romanos desenvolveram métodos mais sofisticados, como a utilização de fornos e caldeirões. Essas tecnologias rudimentares introduziram a possibilidade de controlar, ainda que de forma limitada, o tempo e a temperatura. A revolução científica do século XVII trouxe um marco importante: Denis Papin, em 1679, inventou a panela de pressão, que permitia cozinhar alimentos em menor tempo ao aumentar a temperatura de ebulição da água. Foi nesse período que começaram os estudos sistemáticos sobre os efeitos do calor nos alimentos.

O Papel do Tempo e da Temperatura na Cocção: No processo de cocção, o tempo e a temperatura desempenham papéis centrais, influenciando diretamente a textura, o sabor, o aroma e o valor nutricional dos alimentos. A temperatura é responsável por provocar transformações químicas, como a caramelização e a reação de Maillard, que criam sabores complexos e aromas agradáveis. O tempo, por sua vez, determina a profundidade dessas alterações. Por exemplo, no preparo de carnes, o controle da temperatura permite atingir diferentes níveis de cocção, desde malpassada até bem passada, enquanto o tempo excessivo pode resultar em ressecamento. Em contrapartida, ensopados e caldos se beneficiam de cozimentos longos em temperaturas baixas, que extraem colágeno e intensificam os sabores. Outros exemplos mais práticos são o uso do Cozimento Sous Vide (a Vácuo): Essa técnica moderna exemplifica como o controle preciso de tempo e temperatura pode transformar a gastronomia. Alimentos selados a vácuo são cozidos em banho-maria controlado, permitindo atingir o ponto exato de cocção sem risco de superaquecimento. Por exemplo, um filé mignon preparado a 55°C por 1 hora resulta em uma textura macia e uniforme deixando esta proteína uma verdadeira delícia para nossos paladares gourmands. Os pães e as massas assadas são outro grande exemplo que podemos citar; o conhecimento sobre as temperaturas ideais para a fermentação e cocção é essencial na panificação. Um pão assado a 200°C por 30 minutos desenvolve uma crosta dourada (caramelização) e miolo macio. Temperaturas inadequadas podem comprometer a estrutura e o sabor. E os vegetais então? Cozinha-os rapidamente em água fervente (branqueamento) preserva a cor e os nutrientes. Seguido de um resfriamento imediato, esse processo evita que continuem cozinhando após a retirada do calor.

Resumindo, a compreensão do tempo e da temperatura foi, ao longo da história, uma conquista que ampliou as possibilidades culinárias e a qualidade da alimentação humana. No contexto atual, o domínio dessas variáveis é uma habilidade essencial para cozinheiros amadores e profissionais. A ciência por trás da cocção não apenas aprimora a experiência gastronômica, mas também resgata um legado histórico de inovação e adaptação, evidenciando que a culinária é tanto uma arte quanto uma ciência. Por meio de estudos e práticas contínuas, o potencial transformador do tempo e da temperatura continua a moldar os sabores que definem culturas ao redor do mundo. Saber de tudo isso faz com que possamos seguir nosso lema "Cozinhar é um ato de amor".

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

Charuto de repolho com molho de hortelã

Ingredientes:

- 1 unidade de repolho
- 2 xícaras de chá de trigo para kibe
- 1 pepino
- 2 tomates
- 4 limões
- 1 cebola
- ½ xícara de chá de hortelã
- Molho:
- 40 gramas de hortelã
- 100 ml de azeite
- 150 gramas de maionese
- 2 dentes de alho
- Sal à gosto

Preparo:

Primeiramente, corte os tomates e a cebola em cubos peque-



Charuto de repolho com molho de hortelã

nos. Em uma vasilha, acrescente o trigo para quibe e 1/2 maço de hortelã, esprema o suco dos limões e misture bem. Após isso retire a água que restar. Cozinhe

o repolho para amolecer as suas folhas e após cozido e frio, abra-as e recheie com o tabule. Corte chanfrado e sirva com o molho.

Foto e fonte: Divino Fogão

Doce de abóbora

Ingredientes:

- 1 kg de abóbora cozida sem casca e cortada em pedaços médios.
- 1 canela em pau
- Coco ralado fresco ou seco a gosto
- 2 xícaras de chá de açúcar
- 3 cravos da Índia

Modo de Preparo:

Em uma panela grande, coloque a abóbora, o açúcar, a canela e os cravos. Leve ao fogo brando com a panela tampada. Com ajuda de uma colher, mexa e amasse para desmanchar a abóbora e quando estiver bem cozida,



Doce de abóbora

retire a canela, os cravos e adicione o coco ralado. Deixe cozinhando mais um pouco. Desligue o fogo quando o

doce ainda estiver úmido. Sirva como preferir.

Foto e fonte: Água Doce Sabores do Brasil

Coquetel Chica

Ingredientes:

- 60ml de cachaça
- 15ml de água de mel
- 15ml de limão espremido
- 15ml de xarope de maracujá

Modo de Preparo:

Preparar a água de mel com uma proporção de 1:1 de água e mel. Para o xarope de maracujá,

começa com proporção de 1:1 de água e açúcar orgânico, em seguida usar a proporção 1:1 da mistura com maracujá em polpa e coar para retirar as sementes. Misture todos os ingredientes e coe duas vezes. Sirva em uma taça previamente gelada, sem adição de gelo. Finalize com uma flor comestível para decorar (opcional).

Foto: Rafael Vetter | Fonte: Miltes Bar



Coquetel Chica

TEATRO

Mini Guaíra recebe o espetáculo “Uma Juventude Fascinante”

“Uma Juventude Fascinante” estará em cartaz de 5 a 22 de dezembro, com sessões de quinta a domingo no Auditório Glauco Flores de Sá Brito (Miniáuditorio do Teatro Guaíra), em Curitiba. Com apresentações às 19h30 às quintas, sextas e domingos, e sessões duplas aos sábados, às 17h e 19h30, a entrada é franca e os ingressos são distribuídos uma hora antes de cada sessão no próprio teatro. As apresentações dos dias 07 e 14, às 19h30, contam com interpretação simultânea em Libras para garantir a acessibilidade e inclusão do público surdo.

Originalmente intitulada Clase em espanhol, a peça estreou no Chile em 2008 e é o segundo texto do aclamado dramaturgo chileno Guillermo Calderón que Diego Fortes traduz e dirige no Brasil. A primeira incursão de Fortes na obra de Calderón foi em Dezembro, montagem que estreou na Mos-

tra Oficial do Festival de Teatro de Curitiba em 2019.

A peça se passa em uma sala de aula em Santiago, onde uma única aluna (Gabriela Freire) comparece à aula, enquanto seus colegas participam de uma manifestação estudantil. Pronta para apresentar sua dissertação sobre Buda, ela se depara com um professor deprimido e implacável (Leandro Daniel), resultando em um confronto de ideias sobre vida, futuro e mudanças. Com humor ácido e uma trama envolvente, a peça explora o choque geracional e oferece uma visão crítica da sociedade chilena, trazendo

paralelos com o Brasil e outros países da América do Sul, abordando temas como educação e relações de poder.

Além das apresentações abertas ao público, o projeto conta com sessões fechadas com a participação de alunos e professores da rede pública de ensino, seguidas de bate-papos com a equipe, visando estimular a reflexão e diálogo sobre os temas abordados na peça. Ainda, será oferecida uma oficina de dramaturgia, intitulada “Ferramentas Criativas para Dramaturgia”, ministrada por Diego Fortes, com inscrições gratuitas.

Serviço

“Uma Juventude Fascinante”

Data: de 5 a 22 de dezembro de 2024

Horários: Qui, Sex e Dom às 19h30; Sáb às 17h e 19h30

Local: Auditório Glauco Flores de Sá Brito (Miniáuditorio do Teatro Guaíra)

Endereço: Rua Amintas de Barros, s/n, Curitiba

Entrada Gratuita — ingressos distribuídos uma hora antes (sujeito à lotação)

Duração: 70 minutos | Classificação indicativa: 14 anos

Mais informações: www.instagram.com/umajuventudedefascinante



Leandro Daniel Colombo e Gabriela Freire

Ficha Técnica

Texto: Guillermo Calderón

Tradução e Direção Geral: Diego Fortes

Elenco: Leandro Daniel Colombo e Gabriela Freire

Iluminação: Nadja Naira

Cenografia: Guenia Lemos

Figurino: Amábilis de Jesus

Música Original: Gilson

Fukushima

Direção de Produção: Gilmar Kaminski

Produção Executiva: Dánatha Siqueira

Operação de Luz: Semy

Monastier

Operação de Som: Diego Fortes

Intérprete Libras: Taé Libras e Cultura

Registro audiovisual: Lídia Ueta

Comunicação: Platea

Comunicação e Arte

Design: Blanc.ag

Foto: Eika Yabusame

Realização: A Armadilha Cia de Teatro

Produção: Flutua Produções

LEIA MAIS

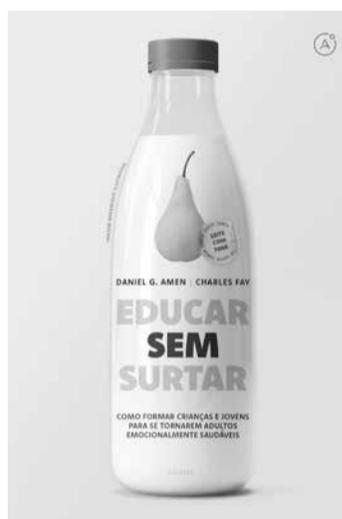


NA PROA DO TROVÃO

Maurício Rosa

A obra é um exercício de construção literária que demonstra a capacidade das palavras e do afeto de refazerem caminhos que não puderam ser testemunhados.

(Editora Laranja Original, 80 páginas, R\$ 60,00)



EDUCAR SEM SURTAR

Daniel Amen e Charles Fay

O livro traz ferramentas para inspirar a força mental e o controle emocional dos filhos e propõe um passo a passo para lidar com desafios comuns da rotina.

(Editora Latitude, 456 páginas, R\$ 69,90)



A ARTE DE SE SENTIR MELHOR

Matilda Heindow

O livro oferece técnicas e ferramentas, permitindo que os leitores aprendam a lidar com sentimentos difíceis, abrindo espaço para emoções mais positivas.

(Buzz Editora, 208 páginas, R\$ 45,90)



POEMAS DE PLÁSTICO

Autor: Pedro Tancini

A obra se baseia na contradição do plástico no mundo contemporâneo: ao mesmo tempo que é um material tão descartável, leva mais de quatrocentos anos para se decompor na natureza.

(Editora independente, 64 páginas, R\$ 50,00)



PLANO DE LUZ

ILUMINAÇÃO



luminária
BOOMIE



www.planodeluz.com.br

luminária
Charlie



planodeluz.com.br

pendentes
Quebec



Confeccionados em linho e juta, com acabamentos 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. Constate-nos para maiores informações.

planodeluz.com.br

www.planodeluz.com.br

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