OPINIÃO
CURITIBA

O JORNAL QUE FALA POR VOCÊ

Distribuição Gratuita nos bairros da Região Sul

Ano XVI
Edição nº 181
março 2024

SAÚDE

Estudo da Fiocruz aponta que a 73 milhões de brasileiros sofrem com insônia

Página 7

INOVAÇÃO

A Santa Casa de Misericórdia inaugura a primeira ambulância elétrica da capital

Página 10

ANIMAL

Zoológico abriga exemplar raro de onça de pelagem negra: Cacau está com 7 anos e pesa 70 kg

Página 12

ARTIGO

Fobia social é um transtorno de ansiedade comum em adolescentes e se confunde com depressão

Página 13

LITERATURA

Lançado o livro Innovate Curitiba com 255 páginas que contam a história da inovação

Página 15

Gabriel Ekermann

Obra cobriu com asfalto de boa qualidade e levou sistema de drenagem a um trecho da marginal BR 277, paralelo à Rua Atílio Piloto, no Cajuru **Página 3**

Divulgação

A vermifugação é imprescindível para manutenção da saúde e bem-estar dos pets. As verminoses afetam o organismo dos cães e podem levar à morte **Página 6**

Levy Ferreira/SMCS

Curitiba chega aos 331 anos como a capital da sustentabilidade do Brasil

Os curitibanos e as pessoas que escolheram a capital paranaense para viver têm muitos motivos para comemorar: energia renovável gerada pela luz solar que aquece os 8,6 mil painéis fotovoltaicos da Pirâmide de Curitiba, as sombras e a qualidade do ar vindas das 450 mil árvores e 50 parques e bosques para passear como o jardim Botânico. **Página 4**

ARTIGO

Violência contra a mulher e sororidade!

Ela chega à IV Conferência Nacional da Mulher Advogada (que agora, após Cíntia Chagas, tenho certeza ser pleonasmo) da Ordem dos Advogados do Brasil realizada em Curitiba - PR pontualmente, vestida de forma elegante e discreta, esbanjando bom humor e simpatia, grava vídeos, conversa, tira fotos e atende a todos os presentes.

Conversando com a Diretoria do Conselho Federal da Ordem sobre os burburinhos de eventuais protestos contra sua presença, é informada de que esses "esfriaram" e que se houvesse algo, acreditava-se que seriam manifestos pequenos e minoritários. O deslocamento para o pavilhão da palestra é feito de carro, com a sua equipe e a mediadora do Conselho Federal.

Ao adentrar o local da palestra uma multidão de advogadas é acometida pelo sentimento de admiração e felicidade de poder viver aquele momento, enquanto uma minoria barulhenta e enfezada a agride verbalmente no intuito de força-la a se retirar do palco.

Vamos aos motivos do ódio: "ah ela disse que mulher que bebe cerveja é deselegante"; "ah ela disse que pintar a unha do pé de francesinha é cafona"; "ah ela disse que a mulher tem que ser submissa ao homem e isso alimenta a violência doméstica"; por último e não menos chocante: "ah ela ganha muito dinheiro com isso"! Problemas com interpretação de texto a parte, a última critica é absurdamente chocante, pois na mente diminuta das pensadoras protestantes não passa sequer a ideia de que a autonomia financeira é o primeiro remédio contra a submissão! Pois é, caros leitores nenhuma crítica era no sentido de que ela não tinha autoridade e conhecimento que a habilitassem a proferir uma palestra sobre comunicação e oratória.

Concluiu a palestra brilhantemente sob aplausos efusivos, vaias, gritos de guerra, pedidos de fotos e ameaça de um banho de cerveja, logo a bebida por ela não apreciada! Saiu do palco escoltada direto para o aeroporto, pois o barulho atrasou o evento fazendo com que tivesse que retornar naquela hora.

Vivi tudo desde o primeiro momento, pois a recepcionei e fui a mediadora do painel, e ao final me questionava sobre a tal sororidade, sempre pensei e falei que era seletiva, e após esse episódio a coloquei no nível de "altamente seletiva". Ao compartilhar tal pensamento escutei que a sororidade não poderia ser "guarda chuva para o machismo", o que abriu mais uma questão em minha mente: "não pode ser guarda chuva para machismo, mas pode ser um escudo para repelir e hostilizar mulheres que pensam de forma diferente?"

Nós mulheres temos muito a aprender, talvez a antropologia possa nos dar uma luz! O homem saia com outros homens para caçar, compartilhavam coisas e comida, enquanto a mulher ficava na caverna na defesa do seu território, daí o territorialismo que nos acompanha desde lá, e não nos permite aprimorar a capacidade da partilha, da aceitação da outra, ou melhor do sucesso da outra que pensa de forma diferente, claro.

Nesse cenário onde muito já conquistamos, desejo que um dia sejamos capazes de além de pregar, viver a sonoridade, e que, na casa das liberdades democráticas o gosto estético, o gosto alcoólico, a forma como cada uma conduz um relacionamento e ganha dinheiro não seja desculpa para a hostilidades e agressões. Minha filha Luísa merece essa realidade, todas nós merecemos!

Por Ana Carolina Naves Dias Barchet, advogada

VIDA EM CONDOMÍNIO

A teoria das janelas quebradas e o impacto condominial

A teoria das janelas quebradas surgiu de um experimento que, de forma resumida, consistiu no abandono de dois carros idênticos – um, numa zona pobre e problemática de Nova York; o outro, numa área calma da Califórnia – e a observação de uma equipe de especialistas em psicologia social, que estudou o comportamento das pessoas em cada local.

Em poucas horas, o carro abandonado na área problemática de Nova York foi vandalizado. As pessoas levaram todas as peças que poderiam ser aproveitadas e destruíram as demais. Já o carro da área calma da Califórnia permaneceu intacto. Até aí, nenhuma grande novidade. É a influência natural que o ambiente exerce no comportamento humano.

Então, os pesquisadores experimentaram quebrar um vidro do carro deixado na Califórnia (o que estava intacto, na área calma), e o resultado desencadeado por essa "simples" janela quebrada foi a violência e o vandalismo que deixaram o veículo no mesmo estado daquele anteriormente depredado em Nova York.

A depredação, que até então estava relacionada ao contexto da região escolhida para o experimento em Nova York, passou a ser questionada a partir do momento em que um vidro quebrado trouxe condições destrutivas ao carro da região tranquila da Califórnia.

A partir desse acontecimento, os pesquisadores concluíram que não são apenas as limitações financeiras de uma região que desencadeiam o vandalismo, mas também as questões comportamentais e sociais impactam a medida em que pequenos problemas não resolvidos em um ambiente urbano podem levar a um aumento da criminalidade e deterioração do local antes calmo e organizado.

E o mesmo raciocínio se aplica ao cumprimento de regras. Exemplo: numa rua em que é proibido estacionar, mas há um ou dois carros estacionados, a maioria das pessoas que precisarem parar no local tenderão a repetir o comportamento incorreto, pois o ambiente de desordem tende a aumentar ciclicamente as infrações.

Por todo esse contexto, é fundamental que os condomínios (incluindo o síndico e os moradores) estejam atentos ao ambiente que estão construindo dentro e no entorno do condomínio. Sim, o entorno também importa! Lembre-se do carro abandonado que atraiu depredação e violência para o local antes calmo.

A boa notícia é que, da mesma forma que a depredação é contagiosa, as boas práticas também são. Então, aproveite o dia de hoje para observar como está o interior da sua casa, depois faça um passeio atento pelas áreas comuns do condomínio e nas ruas ao redor. E então, muita janela quebrada para consertar? O que você pode fazer a respeito? Uma dica: comece organizando seu lar e naturalmente esse comportamento ficará mais fácil de ser expandido até se tornar um hábito.

Por Karla Pluchiennik *- Empresária, consultora da rede Condomínios Garantidos e autora das obras "Quórum no Condomínio" e "Coisas Básicas do Condomínio"*

CondoCast
o podcast do seu condomínio
Envie sua dúvida para
condocastbrasil@gmail.com
Episódios disponíveis no
Spotify YouTube

Expediente

OPINIÃO CURITIBA
O JORNAL QUE FALA POR VOCÊ

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.

ZELO PELOS BAIRROS

Asfalto cobre passado de poeira e buracos em rua de Curitiba

Obra da Prefeita de Curitiba cobriu com asfalto de boa qualidade e levou sistema de drenagem à um trecho da marginal BR 277, paralelo à Rua Atílio Piloto, no Cajuru. Antes sem infraestrutura, a via de saibro é acesso para pais, alunos e funcionários do Colégio Modelo e empresas que funcionam na região. A rua recebeu a aplicação do asfalto e nos próximos dias será sinalizada.

O trecho que recebeu as melhorias fica entre as ruas Engenheiro Mário Benedito da Silva e Amador Bueno. A ação está alinhada ao zelo da Prefeitura de Curitiba pela mobilidade urbana, a qualidade de vida das pessoas e o desenvolvimento dos bairros.

A intervenção foi coordenada pela Secretaria Municipal de Obras Pública (Smop), a partir do programa Asfalto no Saibro, que implanta galerias de águas pluviais, bocas de lobo e meio-fio e reveste com asfalto as ruas com pavimento primário.

Gabriel Ekermann

Entra na fase final as obras do Programa Asfalto no Saibro na Rua Atílio Piloto, no Cajuru

Desde a sua implantação em 2018, o programa Asfalto no Saibro já entregou à cidade mais de 135 km de obras que estão livrando moradores de todas as regiões da cidade dos buracos, da poeira e da lama. Na Regional Cajuru, as antigas ruas de saibro já somam 7.357 metros de asfalto por meio de 49 ações de pavimentação. Outras duas, com 289 metros, estão em andamento.

O trabalho é supervisionado pela Secretaria Municipal de Obras Públicas (Smop) e tem a maioria das obras, 99%, nos bairros mais distantes do Centro.

O programa seguirá seu avanço, abrangendo os bairros das dez regionais, até que todas as ruas oficiais de saibro sejam pavimentadas e drenadas. O Asfalto no Saibro é uma iniciativa fundamental para melhorar a infraestrutura em nossos bairros e zelar da qualidade de vida dos moradores de todas as regiões da cidade.

IGUALDADE DE GÊNERO

Seminário debate política de cuidado para as mulheres

O Memorial de Curitiba recebeu o Seminário sobre Política de Cuidados para a Igualdade de Gênero, promovido pela Assessoria de Direitos Humanos e Políticas para Mulheres da Prefeitura.

Com a presença de especialistas, como Rosane da Silva, secretária nacional de Autonomia Econômica e Políticas de Cuidados do Ministério das Mulheres; Adriana Carvalho, diretora executiva do Instituto Consulado da Mulher; e Leandre Dal Ponte, secretária de Estado da Mulher, Igualdade Racial e Pessoa Idosa do Paraná, o evento promoveu um debate sobre o tema. Foram discutidas estratégias para promover a autonomia e o protagonismo das mulheres, tanto no âmbito público quanto no privado.

A anfitriã do encontro, Elenice Malzoni, assessora de Direitos Humanos e Políticas para Mulheres, salientou que a desnaturalização dos papéis tradicionais de gênero é essencial para uma reorganização justa e igualitária do trabalho e das tarefas entre os gêneros.

Múltiplas jornadas

Segundo dados do Dieese e do IBGE, a maioria dos domicílios no Brasil é chefiada por mulheres, sendo que estas são também as principais cuidadoras de filhos e familiares idosos ou com deficiência. Essa sobrecarga de responsabilidades resulta em um acúmulo de trabalho para as mulheres, que gastam, em média, 2,8 horas diárias a mais que os homens em trabalhos de cuidado, remunerados ou não.

Rosane da Silva, secretária nacional de Autonomia Econômica e Políticas de Cuidados do Ministério das Mulheres, reforçou a importância da troca de experiências e alinhamento entre os governos federal e municipal.

Por isso a necessidade de políticas públicas desenvolvidas e implementadas de forma integrada, levando em consideração as desigualdades de gênero, raça, identidade, ciclo de vida e origem territorial.

FÁBRICA DE IDEIAS

Novo espaço da inovação vai receber investimento de R$ 200 milhões

O prefeito Rafael Greca, o governador do Paraná, Carlos Massa Ratinho Júnior, e o vice-prefeito e secretário estadual das Cidades, Eduardo Pimentel, assinaram o decreto que destina um imóvel de 34 mil m2 do Governo do Estado, no bairro Rebouças, para abrigar um local de fomento da inovação, a Fábrica de Ideias.

O imóvel, onde funcionava uma antiga fábrica de bebidas, entre as avenidas Getúlio Vargas e Iguaçu, será revitalizado com conceito autossustentável, controle térmico, energia solar e reaproveitamento de águas e vai se incorporar ao Vale do Pinhão, o ecossistema de inovação da Prefeitura de Curitiba. O investimento de R$ 200 milhões para o novo projeto da Fábrica de Ideias transforma a região do Rebouças no maior hub de inovação da América Latina.

A Fábrica de Ideias será um hub de inovação, com espaço para aceleração de empresas e startups, incubadora de negócios, economia criativa, qualificação profissional, desenvolvimento de pesquisas tecnológicas e de projetos de instituições de ensino, laboratórios, gamificação, espaço coworking, além de um novo centro cultural e gastronômico. O espaço também será a nova casa do Museu de Arte Contemporânea do Paraná (MAC).

O projeto arquitetônico está em desenvolvimento, em ação coordenada por seis secretarias estaduais; Inovação, Modernização e Transformação Digital; Planejamento; Cidades; Cultura; Ciência, Tecnologia e Ensino Superior; e Administração e Previdência.

Daniel Castellano/SMCS

Prefeito Rafael Greca durante evento de lançamento do projeto Fabrica de Ideias que será construído no local da antiga fábrica

Leia:
www.bebelritzmann.com.br

VIVA A CAPITAL

Curitiba chega aos 331 anos como a capital da sustentabilidade do Brasil

A energia renovável gerada pela luz solar que aquece os 8,6 mil painéis fotovoltaicos da Pirâmide de Curitiba, as sombras e a qualidade do ar vindas das 450 mil árvores plantadas desde 2019, dentro do programa 100 mil árvores, o avanço na matriz verde e a busca por novas energias fazem Curitiba chegar aos 331 anos como uma das cidades mais sustentáveis do Brasil. Os curitibanos e as pessoas que escolheram a capital paranaense para viver têm muitos motivos para comemorar.

Qualidade de vida, 50 parques e bosques para passear, se exercitar e ter bons momentos em família e com os amigos, cuidado com os rios, com as ações do programa Amigo dos Rios, a busca pela eletrificação do transporte público, as hortas urbanas e a polinização feita pelos Jardins de Mel são alguns dos exemplos que fazem Curitiba ser referência em sustentabilidade ambiental.

Áreas verdes

Hoje, os moradores de Curitiba já contam com 50 espaços verdes que, somados a praças, jardinetes, eixos de animação e jardins ambientais, chegam a quase 13 milhões de metros quadrados de áreas preservadas. Tudo isso resulta em mais de 60 metros quadrados de área verde por habitante, quando o mínimo recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) é de 12 metros quadrados por habitante.

Soluções para o calor

Com as ondas de calor cada vez mais intensas e frequentes, as plantas podem servir de companheiras na busca por um clima mais agradável. Foi pensando nisso que o técnico de informática Arnaldo Medeiros foi até a Regional Pinheirinho garantir uma muda de árvore, dentro do programa 100 mil árvores, para plantar no quintal.

Revolução solar

A Pirâmide Solar de Curitiba completa um ano de vida, já garantindo a produção de 30% da energia consumida pelos prédios públicos da Prefeitura. Em um ano foi gerada uma economia de R$ 1,76 milhão, que podem ser revertidos em investimentos em outros setores da cidade.

Reserva Hídrica do Futuro

Durante o Smart City Expo Curitiba 2024, um dos maiores eventos de inovação do mundo, o prefeito Rafael Greca assinou a Ordem de Serviço para as obras do marco inicial da Reserva Hídrica do Futuro (RHF). A intervenção vai transformar 300 mil m² de área de antigas cavas de produção de argila e areia às margens do Rio Iguaçu, no Umbará, em um parque com espaços de convivência, lazer e esporte. Serão R$ 4,5 milhões investidos em estruturas urbanas e equipamentos públicos que vão ajudar a promover a preservação da região.

Hully Paiva/SMCS

Personagens da Família Folhas

Família Folhas

A educação ambiental também faz de Curitiba uma cidade sustentável. Com a Família Folhas, a Prefeitura mantém várias ações e apresentações teatrais, além de campanhas publicitárias, que passam conceitos ambientais para curitibinhas e adultos. A separação correta do lixo e os cuidados com o meio ambiente estão entre as lições ensinadas.

FOTO: VALE DO PINHÃO

Zelo pela inovação

Cidade Mais Inteligente do Mundo

World Smart City Awards

A Prefeitura de Curitiba é referência em inovação com planejamento urbano, sustentabilidade e muita modernização. Programas e ações como utilização de energia limpa, incentivo ao empreendedorismo, tecnologia de ponta e integração para a segurança e disponibilidade de serviços online contribuem para a qualidade de vida dos curitibanos e para o avanço da cidade, mostrando que aqui tem zelo por um futuro melhor e inovador.

HIPERVISOR URBANO

FAZENDAS E HORTAS URBANAS

NOVAS ENERGIAS

ELETROMOBILIDADE

Aqui tem zelo

CURITIBA

curitiba.pr.gov.br/zelo

MOMENTO DE FÉ

Pe. Osni Dos Anjos

Deserto, sertão, em si: lugares de encontro com Deus

Perguntaram-me se a música "Deus e eu no sertão" (Victor e Leo), possui conotação religiosa? Já havia escutado a canção muitas vezes, porém agora decidi ouvir para perceber esse aspecto.

Isso me fez e ajudou a retomar algumas ideias sobre minha relação com Deus.

O próprio Victor, autor da canção, a definiu como "uma canção bela, que fala da relação dele e Deus no sertão,ou seja, em perfeita harmonia, sem exageros, apenas uma linda vida simples no mato".

A linguagem poética faz bastante uso do sentido conotativo das palavras, num trabalho contínuo de criar ou modificar o significado. Na linguagem cotidiana também é comum a exploração do sentido conotativo, como consequência da nossa forte carga de afetividade e expressividade.

A música em questão se vale desse recurso da conotação para representar uma experiência do humano que busca o Divino, isso expresso nas imagens de solidão no sertão e na balada serena que conduz a melodia.

Deus e eu no sertão, lembra-me muito o povo de Deus, comunidade de Israel, no Antigo Testamento que, quando queira falar com Deus, saía para o deserto.

Concordo que muitas vezes a arte possui conotação religiosa. Especificamente no poema e também na melodia desta música, podemos perceber indicações de religiosidade.

Todavia, gosto de pensar que a arte é muito mais que conotação, e que a arte conduz à experiências de fé. Existem músicas que criam um âmbito da realidade e que nos conectam com o transcendental. É o caso desta música que através do deleite artístico conduz o espírito a um estado de paz.

Mas há ainda outro ponto importante: podemos dizer "sim", que esta música possui conotação religiosa, porém, não podemos afirmar que o seja "de fato", pois se o fizermos, estaremos aprisionando a arte, então ela ganharia utilidade, então não seria mais arte. "Toda a arte é completamente inútil". Gosto desta frase de Oscar Wilde, pois me dá certeza de que quando se trata de arte o campo de valor é inventivo ao infinito.

Pe. Osni dos Anjos
Reitor do Santuário São Francisco de Assis
Contato: pe.osni@gmail.com

Leia na web:
www.omoradoronline.com.br

ORIENTAÇÕES

Mantenha a vermifugação do seu pet em dia

A vermifugação é imprescindível para manutenção da saúde e bem-estar dos pets. "As verminoses afetam o organismo dos cães causando sintomas como diarreia, vômito, apatia, anemia, diminuição do apetite, entre outros. Em casos graves, a infestação pode até mesmo resultar no óbito do animal", explica Marina Tiba, médica veterinária. "A vermifugação, assim como a vacinação, faz parte da rotina de cuidados com o pet.", frisa.

Entre os vermes mais comuns estão os nematoides (ou vermes redondos) e cestoides (vermes chatos). A maior parte das contaminações acontece por via oral-fecal, quando o animal entra em contato com fezes ou objetos que estejam contaminados com ovos ou larvas de verme, contato com hospedeiros intermediários e até mesmo por via placentária da cadela prenhe para o filhote.

"Os animais acometidos podem apresentar sinais clínicos leves, que surgem e desaparecem muito rápido ou até mesmo não ter nenhum sinal evidente e isso acaba não acendendo um alerta no tutor. Porém, qualquer verminose que acomete os animais causa danos, que variam de acordo com a espécie do parasita, quantidade presente no organismo e órgão afetado", detalha Marina.

Desta forma, a prevenção é a melhor estratégia para manter os animais protegidos, sendo indicada a realização da vermifugação periódica com um protocolo estabelecido pelo médico veterinário, que irá considerar a idade e estilo de vida do animal. No caso dos cães filhotes, o procedimento deve ser realizado logo nas primeiras semanas de vida. No caso dos animais adultos o protocolo mais indicado é que o procedimento seja realizado a cada três ou seis meses ou então mensalmente. As fêmeas prenhes também devem ser vermifugadas na cobertura, uma semana antes do parto e três semanas após o parto.

Assim como os cães, os gatos também estão expostos a ação dos vermes. Podem ser infectados por meio do consumo de água e alimentos contaminados, pelo contato direto com outros animais, ou pela ingestão de pulgas. Entre os parasitas intestinais mais comuns estão os nematódeos e os cestódeos, que causam parasitoses intestinais. Os sinais mais frequentes, nos animais contaminados, são a diarreia e o vômito.

Portanto, a vermifugação é recomendada para os felinos como parte de seus cuidados de saúde preventiva. Os filhotes felinos devem ser vermifugados em três fases, que serão divididas entre a terceira, sexta e nona semanas de vida. Já os animais adultos devem ser vermifugados a cada três ou seis meses, de acordo com a orientação do médico-veterinário. As fêmeas prenhes e lactantes também devem ser vermifugadas antes de acasalarem, uma semana antes do parto e três semanas após a parição.

Divulgação

O uso periódico de vermífugos é indispensável para manter cães e gatos protegidos contra a ação de parasitas

petclin®
VETERINÁRIA
HOSPEDAGEM
PET SHOP
EXAMES
PET TÁXI
E MUITO MAIS...
www.petclin.com.br
(41) 3015-5551
Rua Baltazar Carrasco dos Reis,2288
esquina com Nunes Machado

SAÚDE OCULAR

Como cuidar dos olhos durante o outono

No outono, a queda da temperatura e a baixa umidade do ar podem causar desconforto ocular, além de outras condições que podem afetar a visão. Por isso, é importante manter os olhos hidratados e protegidos.

Segundo Marcelo Brito, médico oftalmologista, algumas condições oculares podem se agravar ou surgir com mais frequência, como:

Conjuntivite alérgica: a queda das folhas das árvores e o aumento de poeira e poluição podem desencadear reações alérgicas nos olhos, causando vermelhidão, coceira e lacrimejamento;

Síndrome do olho seco: a baixa umidade do ar pode reduzir a produção de lágrimas e causar sintomas como ardência, irritação e sensação de corpo estranho nos olhos;

Blefarite: a mudança de temperatura pode agravar a inflamação nas pálpebras, causando coceira, vermelhidão e descamação.

Algumas medidas podem ajudar a prevenir essas doenças, como:

Evitar coçar os olhos, lavar as mãos com frequência e não compartilhar objetos pessoais;

Usar lágrimas artificiais para manter os olhos hidratados;

Manter a casa limpa e ventilada, evitar ambientes com fumaça e poeira;

Higienizar corretamente as pálpebras com sabonete neutro e água morna, caso haja histórico de blefarite;

Freeik

Uma recomendação é usar lágrimas artificiais para manter os olhos hidratados

Usar óculos escuros para proteger os olhos da luz solar, que ainda pode ser forte mesmo em dias nublados;

Evitar o uso excessivo de ar-condicionado, que pode ressecar os olhos, e manter a umidade do ar em locais fechados com umidificadores;

Realizar pausas regulares durante o uso prolongado de computadores e outros dispositivos eletrônicos, para descansar a visão.

"É importante estar atento aos sintomas, como vermelhidão persistente, dor nos olhos, visão embaçada ou turva, sensação de corpo estranho nos olhos ou lacrimejamento excessivo para procurar um oftalmologista caso eles persistam ou se agravem", alerta o médico.

Em geral, é recomendado realizar consultas oftalmológicas regulares para manter a saúde ocular em dia e prevenir doenças.

TRATAMENTO

Canabidiol ajuda a tratar a insônia

Um estudo recente da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) apontou que 72% dos brasileiros sofrem de doenças relacionadas ao sono, o equivalente a 73 milhões de pessoas com insônia. Com inúmeros tratamentos à disposição, um dos mais eficazes tem o canabidiol como agente, que trata a insônia por meio da interação do sistema endocanabinoide (SEC).

Com o canabidiol a indução ao sono ocorre pelos altos níveis de cannabidiol (CBD) e baixos níveis de (THC), promovendo o relaxamento e reduzindo a ansiedade, facilitando a transição para o sono. Outro ponto é a redução da latência do sono, que reduz o tempo que o indivíduo leva para adormecer e beneficia aqueles que têm dificuldade para dormir rapidamente.

Segundo o médico especialista em cannabis medicinal, Daumiro Tanure, Coordenador do Pronto Atendimento Espaço Saúde da Santa Casa de Curitiba, Membro da SBEC - Sociedade Brasileira do Estudo da Cannabis Sativa e médico do Centro de Acolhimento em Terapia Canabinoide Anna, o canabidiol também aumenta o tempo de duração do sono.

"Uma das principais vantagens é a duração, o que permite que as pessoas durmam por períodos mais longos. A qualidade também melhora, tornando o sono mais profundo e restaurador", informa.

Outro ponto positivo do canabidiol é redução da ocorrência de pesadelos, o que beneficia pessoas com transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) ou outras condições que causam pesadelos frequentes.

O canabidiol também tem efeito relaxante ao acalmar a mente e o corpo, o que é útil para aqueles que sofrem de insônia relacionada ao estresse ou à ansiedade.

"A modulação do ritmo circadiano também é afetada. A cannabis pode ajudar a equilibrar esse ritmo, promovendo um sono mais regular", afirma.

divulgação

Outro ponto positivo do canabidiol é redução da ocorrência de pesadelos

Casamento coletivo

A Rua da Cidadania Fazendinha-Portão foi tomada por noivas e noivos de todas as idades, vestidos e preparados para celebrar o matrimônio, em 23.03, na companhia de familiares e amigos. O casamento coletivo, uma das ações do programa Justiça no Bairro – Sesc Cidadão, garantiu a união de papel passado a 732 casais, moradores da Grande Curitiba. O evento é uma parceria do Tribunal de Justiça do Paraná, Fecomércio (Federação do Comércio do Estado do Paraná) e Prefeitura de Curitiba. O encontro foi conduzido pela desembargadora Joeci Machado Camargo, idealizadora do programa, comemorou o 21º aniversário do casamento coletivo, ao lado do jornalista Jasson Goulart. O vice-prefeito e secretário estadual das Cidades, Eduardo Pimentel, prestigiou a cerimônia.

Ricardo Marajó/SMCS

Casamento coletivo promovido pelo programa Justiça no Bairro na Rua da Cidadania do Fazendinha

Balanço de 2023

O diretor executivo da Viacredi Vanildo Leoni, o a Coordenadora de Comunicação e Marketing da Viacredi Luciana Tripadali e o Superintendente de administração, riscos e compliance da cooperativa, Marcelo Oliveira Marques, todos de Blumenau, estiveram em Curitiba para participar das assembleias, divulgar o balanço de 2023 e falar sobre as expectativas da Viacredi para este ano. No Paraná, a cooperativa já conta com 12 postos de atendimento, em cinco cidades (Curitiba, Colombo, Pinhais, Piraquara e São José dos Pinhais). Nos dois estados, a Viacredi soma mais de 900 mil cooperados.

Divulgação

Vanildo Leoni, Luciana Tripadalli e Marcelo de Oliveira Marques, da Viacredi, cooperativa do Katia Michelle

Homenagem a biólogo curitibano

Os 11 anos dedicados à prática do adestramento positivo renderam a condecoração com a Medalha Cinquentenária das Forças de Paz do Brasil ao biólogo, comportamentalista e adestrador curitibano Pedro Fontoura, fundador da empresa Jeito Animal. A honraria criada pela Associação Brasileira das Forças Internacionais de Paz premia ações que fazem a diferença na sociedade. A homenagem foi entregue na Câmara Municipal de São Paulo.

Divulgação

O presidente da Associação Brasileira das Forças Internacionais da Paz Walter Mello de Vargas e o adestrador curitibano Pedro Fontoura

Maior espetáculo do mundo

O Show internacional "Uma Noite com os Bee Gees", que conta a história dos Irmãos Gibb no palco, acontece dia 28 de abril, no palco do Teatro Guaíra, em Curitiba. O espetáculo será apresentado pelo grupo argentino Geminis, e reúne os hits consagrados que encantam e vivem na memória de fãs por todo o mundo, cantando e contando a história desta lendária banda. O tributo tem cerca de duas horas de duração e conta com reproduções de figurinos dos anos 60, 70 e 80. A surpresa fica por conta de uma homenagem para o irmão mais novo dos Bee Gees, Andy Gibb, que também será representado no palco. Ingresso em www.diskingressos.com.br.

Divulgação

Grupo argentino Geminis traz para Curitiba o tributo ao Bee Gees

Smart City Expo Curitiba Brazilian Awards

Curitiba teve uma noite de celebração e reconhecimento com a cerimônia do prêmio Smart City Expo Curitiba Brazilian Awards, e reuniu mais de 2 mil pessoas no Teatro Positivo para honrar projetos inovadores e impactantes do Brasil. O Smart City Expo Curitiba Brazilian Awards é a edição brasileira do maior prêmio global dedicado às cidades inteligentes, o World Smart Cities Awards. É promovido pelo iCities, organizador da 5ª edição do Smart City Expo Curitiba, com o apoio da Prefeitura, do Vale do Pinhão e da Secretaria Municipal de Administração, Gestão de Pessoal e Tecnologia da Informação (Smap). O prêmio e o evento têm a chancela da Fira Barcelona.

Pedro Ribas/SMCS

Prefeito Rafael Greca com o vice-prefeito Eduardo Pimentel, e o diretor do iCities, Beto Marcelino, entrega prêmio de Cidade Inteligente para a representante de Recife, na cerimônia do Smart City Expo Curitiba Brazilian Awards

VEGANISMO

O que é preciso saber para se dedicar a esse estilo de vida

"Uma filosofia e um modo de vida que buscam excluir, na medida do possível e praticável, todas as formas de exploração e crueldade contra os animais para a alimentação, roupas ou qualquer outro propósito": essa é a definição do termo "vegano", conforme o The Vegan Society. Uma estimativa afirmou que existiam cerca de 80 milhões de veganos no mundo, segundo dados divulgados pela CNN em novembro de 2022.

No Brasil, uma pesquisa feita pelo Ibope e encomendada pelo Good Food Institute Brasil revelou que, em 2020, quase metade da população (47%) reduziu o consumo de carne nos últimos anos, por conta de fatores como preocupação com o meio ambiente e afinidade com assuntos relacionados ao vegetarianismo e veganismo. Mais do que uma dieta, "o veganismo é um estilo de vida", afirma a nutricionista Cintya Bassi. Saúde.

Porém, para que o organismo se adapte de forma saudável e não faltem nutrientes a curto e médio prazos, nos cardápios "não devem faltar leguminosas, vegetais, cereais integrais, frutas, e a proteína animal deve ser substituída pela proteína vegetal, feijão, semente de abóbora, gergelim e girassol, soja, proteína isolada de ervilha ou arroz, oleaginosas, tofu, aveia e shimeji", exemplifica a nutricionista.

Suplementação

A coordenadora de Nutrição comenta ser esta uma dieta completa e nutritiva, quando bem planejada. Porém, para fornecer ao corpo todos os nutrientes necessários para manter a energia e o bem-estar, pode ser necessária a suplementação de vitamina B12. Afinal, o corpo humano não é capaz de produzir esta vitamina e ela é encontrada em alimentos como carnes, ovos e peixes, restritos a quem se dedica ao veganismo.

A carência em B12 provoca anemia, causando palidez, fraqueza, fadiga, e, se for grave, falta de ar e tonturas, formigamento e demência. Outras suplementações são pontuais e devem ser investigadas, individualmente. "Dependem muito do consumo diário e da variedade do cardápio, mas geralmente existe suplementação de ômega 3 e suplementos proteicos", acrescenta Cintya.

Caso tenha modificado recentemente sua rotina de alimentação ou esteja considerando adotar um novo estilo de vida, não hesite em agendar uma consulta com um profissional. Assim, é muito mais fácil realizar a transição de cardápios, sem prejudicar a saúde e o bom funcionamento de seu corpo.

divulgação

Orientações de nutricionista ressaltam importância de algumas suplementações específicas para a dieta

LACTOSE

Diagnóstico e mudanças na alimentação

divulgação

Para evitar a perda nutricional causada pela restrição, é indicado que as pessoas comprem produtos "zero" lactose ou substituam o leite de vaca pelo de soja

A pessoa é considerada intolerante quando há uma ausência total ou parcial da enzima lactase, responsável por quebrar adequadamente a lactose, também conhecida como "açúcar" do leite. Esse problema pode surgir por conta de condição congênita, doenças intestinais ou idade avançada. Os sintomas mais comuns são náuseas, diarreia e dores abdominais.

"No caso de intolerância à lactose, o paciente deve evitar ou reduzir o consumo dos seguintes alimentos: leite de vaca, queijo, requeijão, manteiga, pão e qualquer outro derivado do leite. Dependendo da intensidade dos sintomas, eles devem ser totalmente retirados do cardápio alimentar", explica Jussara Pessôa, nutricionista.

Para evitar a perda nutricional causada pela restrição, é indicado que as pessoas comprem produtos "zero" lactose ou substituam o leite de vaca pelo de soja, os pães por tapiocas e a manteiga por geleia, por exemplo. O correto é que essas mudanças sejam graduais, permitindo que o paciente se acostume com os novos hábitos.

"Junto a essas mudanças, a pessoa pode fazer uso do suplemente enzimático, que assume o papel da lactase. Ele deve ser tomado antes da refeição para diminuir ou evitar os sintomas. O efeito varia bastante, dependendo do organismo e da quantidade de laticínio e derivados ingeridos", adiciona Jussara.

A nutricionista ainda ressalta que há uma diferença entre intolerância e alergia alimentar, também conhecida como APLV. "Enquanto uma é causada pela falta da lactase e excesso de lactose no corpo, a outra ocorre devido à proteína do leite. A pessoa sofre uma reação inflamatória, podendo afetar até o sistema respiratório. Portanto, é importante buscar um profissional para receber o diagnóstico e tratamento corretos".

JOGO RÁPIDO

Por Zé Domingos

Panorama assustador

Ao acompanhar os noticiários fico alarmado e porque não colocar apavorado diante o amplo noticiário policial. Certamente você também se posiciona da mesma forma. Afeito ao setor já que exerci a atividade de repórter policial por mais de trinta anos deveria receber estas informações ao natural, mas, é impossível ao observar que aquilo que apresentava como pontos a serem combatidos com forças policiais bem preparadas, organizadas, armadas e amparadas por leis contundentes é de uns anos uma forma de convivência que temos que nos adaptar, aceitar e conviver.

O tão propalado "crime organizado" está engajado a vida brasileira de forma incrível. "É um dos nossos poderes". Tão forte ou até mesmo mais que os constituídos. É pesado destacar isto, mas, é verdadeiro. Há grupos de desavergonhados melhor coordenados dos que partidos políticos, assembleias legislativas, câmaras municipais, Câmara Federal e Senado. Administrados com lideranças poderosas com ações precisas, inteligentes, avançadas e melhor desenvolvidas das apresentadas por gestores públicos. Os traficantes momento a momento mais atuantes e audaciosos.

Enquanto a criminalidade avança celeremente foi notado ao longo destes últimos anos um retrocesso no combate a mesma. Policiais sem autoridade, desafiados abertamente pelos desavergonhados. Ao invés de imporem recursos reais de combate aos criminosos ainda seguidamente se observam abrandamentos penais. Quadrilhas com líderes presos que continuam dando ordens e orientações. Os políticos parecem temerosos diante o panorama e com isto se calam. Não apresentam proposições ou pronunciamentos para um efetivo combate a este estado de extremo pavor.

Preferem projetar campanhas eleitorais, lançar candidatos, mostrando-se distantes das preocupações populares. Os que acreditam em crenças religiosas se apegam a orações, promessas e clamores ao SENHOR para se safarem das investidas marginais. É mesmo amedrontador. Um verdadeiro "salve-se quem puder".

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.

INOVAÇÃO

Santa Casa inaugura primeira ambulância elétrica de Curitiba

A Irmandade da Santa Casa de Misericórdia de Curitiba alcançou um novo patamar na prestação de serviços de saúde ao inaugurar a primeira ambulância elétrica da capital paranaense. Este marco reflete o compromisso da instituição com a inovação, modernidade e, acima de tudo, com o atendimento humanizado aos pacientes.

Em um esforço para promover práticas sustentáveis e abraçar avanços tecnológicos, o Conselho de Administração da Santa Casa direcionou recursos do Sistema Único de Saúde (SUS) para adquirir a ambulância elétrica. Este investimento não só representa um passo significativo para a modernização dos meios de transporte médico, mas também destaca o papel pioneiro da Santa Casa na saúde em Curitiba.

A Diretora Médica Corporativa da ISCMC, Nivia Pereira de Souza ressalta que a ambulância trará múltiplos benefícios para os serviços das unidades da Irmandade: "A ambulância é um transporte sanitário muito importante para viabilizar a transferência de pacientes, a realização de exames, o transporte de alguns itens sanitários sensíveis, como amostras de exames, anatomia patológica, alguns medicamentos mais sensíveis, enfim, é extremamente importante porque ele é um transporte sanitário. Ele pode carregar pessoas, mas também pode carregar material biológico.".

A ambulância elétrica simboliza um compromisso com a sustentabilidade ambiental. A utilização de veículos elétricos não apenas reduz a emissão de carbono, mas também evidencia a responsabilidade da instituição em adotar práticas conscientes em suas operações diárias.

Além dos benefícios ambientais, a ambulância elétrica garante eficiência e agilidade no transporte de pacientes. Equipada com tecnologia de ponta, oferece um meio de transporte mais silencioso e econômico, reforçando o compromisso da Santa Casa com a excelência no atendimento de emergência.

O uso de recursos do SUS para a aquisição desta ambulância destaca a eficácia da parceria entre a Santa Casa e o setor público. A instituição reafirma seu compromisso em utilizar os recursos públicos de maneira eficiente, direcionando-os para investimentos que impactam positivamente a comunidade.

"Isso é um avanço, é um sinal da tecnologia a serviço da vida e a Santa Casa servindo àqueles que mais necessitam a partir de um instrumento como este que é uma novidade no mercado brasileiro" diz SER Dom Anuar Battisti, membro de Conselho de Administração da ISCMC

A Santa Casa de Misericórdia de Curitiba continua a ser uma referência em inovação na área da saúde, destacando a importância da adoção de tecnologias avançadas para aprimorar constantemente os serviços médicos. Inaugurar uma ambulância elétrica não é apenas uma conquista para a Santa Casa, mas também um avanço significativo para a comunidade curitibana.

divulgação

A ambulância elétrica simboliza um compromisso com a sustentabilidade ambiental

ANSIEDADE NA ADOLESCÊNCIA

Exercícios para aprender a lidar com o transtorno

"E se não der certo?", "e se eu reprovar?", "a culpa é toda minha", "o que vai acontecer?"... pensamentos disfuncionais como estes prejudicam a saúde mental na adolescência, período recheado de mudanças e incertezas. Abalos na autoestima, crises de identidade e medos são responsáveis por levar os jovens a quadros de ansiedade e depressão.

Também chamados de "pensamentos automáticos", eles costumam aparecer sem esforço ao longo da rotina. Por isso, a psicóloga especialista em diagnóstico infantil, Juliana Russano, reforça a importância de combatê-los constantemente. "Sempre que algo te deixar para baixo ou com raiva, o melhor exercício é avaliar a própria interpretação da situação e pensar em outras formas de agir ou sentir sobre aquilo", complementa.

A psicoterapeuta afirma que cuidar do bem-estar mental desde cedo pode garantir uma adolescência menos conturbada e uma vida adulta com mais autoconfiança.

Conheça três exercícios indicados pela especialista para auxiliar os jovens a driblarem os devaneios e reduzirem transtornos mentais como a ansiedade.

Divulgação

Especialista em saúde mental infantojuvenil, Juliana Russano ensina jovens a desenvolverem inteligência emocional

Identifique os pensamentos distorcidos: faça uma lista de quais pensamentos mais causam sentimentos desagradáveis em você, como "não sou um bom filho", "vou reprovar", "e se acontecer algo de ruim?". Dê uma nota a cada um deles e reorganize-os em uma espécie de ranking, começando pelo mais destrutivo. Reserve um grande espaço no caderno para cada tópico e escreva em qual situação você sentiu ou sente isso. Não tenha medo de relatar qual atitude tomou naquele momento.

Imagine outras maneiras de encarar situações difíceis: busque formas mais positivas de encarar a situação que o aflige. Por exemplo, ao invés de pensar que vai tirar zero numa prova, afirme que, apesar de o conteúdo ser difícil, se dedicará mais nos estudos para fazer uma boa avaliação. Pensamentos assim ajudarão na autoconfiança e na diminuição da ansiedade.

Treine os pensamentos mais positivos: tenha o costume de tirar um tempo do seu dia (ou da semana) para avaliar o que se passa pela sua mente. Escreva quais pensamentos acha que são prejudiciais e, com base neles, os que podem ser mais proveitosos e positivos.

MEDICAMENTOS

Água, café ou suco podem interferir na eficácia

Acompanhamento médico, escolha da medicação mais adequada, atenção minuciosa aos horários. Todo esse protocolo de cuidados pode ir por água abaixo se o paciente não se preocupar com um detalhe: a escolha do líquido para engolir o comprimido ou a cápsula. Com muitos medicamentos sendo receitados para os horários do café da manhã ou almoço, a dúvida de muitas pessoas é se o café, o suco ou o refrigerante podem ser uma opção nessa rotina.

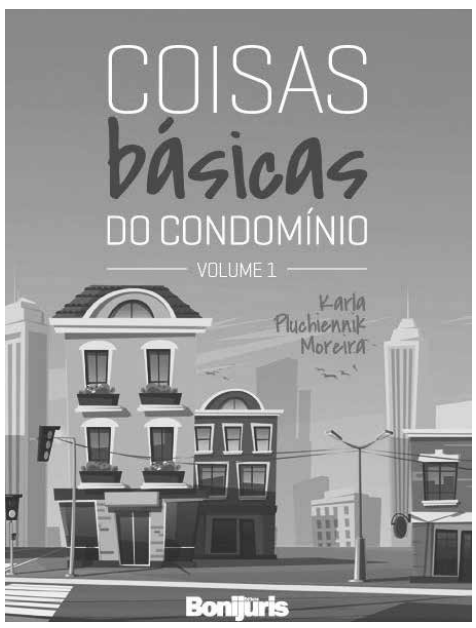
Considerando que dentro de cada medicamento há agentes químicos pensados para percorrer o corpo e solucionar o problema, ao ser misturado com outra substância - que não seja a água -, seu objetivo principal pode ser alterado. "Quando o comprimido ou a cápsula é ingerido com leite, suco, refrigerante ou café pode ocorrer interação medicamentosa, alterando o tempo de absorção, a resposta e a ação do medicamento", explica a farmacêutica e supervisora da garantia da qualidade da Heveline Martinelli.

O recomendado, segundo a especialista, é tomar com água, na quantia de aproximadamente um copo. "Deve sempre atentar-se às particularidades constantes em bula e na prescrição". Outro cuidado é com comprimidos pequenos, como o anticoncepcional, que não podem ser ingeridos à seco, com a saliva. Ao entrar no corpo, o comprimido se dissolve e segue pela corrente sanguínea até chegar ao local que vai metabolizar sua composição, e é esse caminho que pode sofrer atraso e alteração.

Horário e combinação

Porém não é apenas o líquido que pode impactar nesse processo, até mesmo os demais comprimidos tomados no mesmo horário, interferem na eficácia e ação de cada medicamento. "Pode haver interação medicamentosa, alterando absorção/efeito, aumentando o risco de toxicidade ou causando efeitos colaterais inesperados. O ideal é solicitar orientação de um farmacêutico para distribuir, conforme a prescrição médica, os melhores horários de administração", complementa Heveline, explicando que cada medicamento tem sua função e o recomendado é entender as particularidades do que está tomando.

É importante sempre atentar para aquilo que o corpo precisa. Tomar apenas medicamentos receitados e indicados pelo médico de confiança, além de buscar saber sobre eles e a melhor forma de ingerir as cápsulas ou comprimidos. No decorrer da consulta, lembre-se de conversar com o profissional sobre o que já está tomando, se o novo produto pode ser somado com o anterior, procurando conciliar os melhores horários e bebidas.



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.

A CACAU CHEGOU

Zoológico de Curitiba abriga exemplar de onça de pelagem negra

Um rugido diferente chama a atenção de quem está no Zoológico Municipal de Curitiba. Neste horário, foi aberta a caixa onde a onça-pintada melânica (pantera negra) Cacau, de 70 quilos, veio transportada de Brasília para Curitiba, dentro do avião solidário da Latam.

A recomendação da vinda da Cacau para o Zoo de Curitiba foi feita pela Studbook Keeper do Programa de Conservação ex situ da Onça-pintada, da Associação de Zoológicos e Aquários do Brasil (Azab), e o Centro Nacional de Pesquisa e Conservação de Mamíferos Carnívoros (Cenap), do Instituto Chico Mendes de Conservação da Biodiversidade (ICMBio).

Cacau é a primeira onça nascida no Refúgio Biológico Bela Vista, da Usina de Itaipu, em Foz do Iguaçu (Oeste), e está com 7 anos de idade. A onça passou uma temporada no Criadouro Conservacionista Instituto Nex, sendo um dos últimos exemplares de onça melânica do bioma Mata Atlântica (animal raríssimo, infelizmente quase extinto).

Espaço para viver

No novo recinto, Cacau vai ter 500 metros quadrados para caminhar, correr e se exercitar pelas várias plataformas e outras estruturas que visam promover o bem-estar animal.

Também terá duas piscinas para se refrescar nos dias de calor de Curitiba e nadar, comportamento típico de onças na natureza. Cacau terá como vizinhos, também em casas novas que serão em breve inauguradas, os já moradores do Zoo Ares, Raoni e Maya (onças-pintadas) e as pumas Juma, Gordo e Mali.

Transporte

Cacau foi transportada gratuitamente de Brasília a Curitiba, pelo programa Avião Solidário da LATAM, em parceria com a AZAB (Associação de Zoológicos e Aquários do Brasil), o que reduziu em 17 horas a viagem em comparação com um deslocamento terrestre. A onça ficou no compartimento de carga de um voo de passageiros, devidamente acondicionada, e depois transportada até o Zoológico por uma equipe da Secretaria Municipal do Meio Ambiente.

Avião solidário

Com 11 anos de existência, o programa Avião Solidário da Latam já beneficiou mais de 140 milhões de pessoas no Brasil com o transporte gratuito de mais de 921 toneladas de cargas, 4,6 mil animais e 282 milhões de vacinas contra a covid-19 para todos os estados brasileiros e o Distrito Federal.

Thiago Lisboa/SMCS

Zoológico de Curitiba abriga espécie rara de onça-pintada melânica

MONITORAMENTO

Zeladoria Digital irá detectar problemas nas ruas

Daniel Castellano / SMCS

Lançamento do sistema de zeladoria digital no Smart City Expo Curitiba 2024

O prefeito Rafael Greca lançou ferramenta que utiliza um sensor, acoplado a carros da frota da Prefeitura e de aplicativo, para monitorar a situação das ruas da cidade, avaliar o pavimento e outros elementos que a compõem.

Ao detectar que há um buraco na rua, por meio da inteligência artificial, a tecnologia abre automaticamente um protocolo de solicitação do serviço para ser executado pela Prefeitura.

A Zeladoria Digital é uma realidade na Prefeitura de Curitiba, que usa inteligência artificial a favor do zelo que temos com a nossa cidade.

O projeto da Zeladoria Digital foi desenvolvido pelas secretarias de Administração, Gestão de Pessoal e Tecnologia da Informação (Smap) e do Governo Municipal (SGM) e está em conformidade com o conceito de cidades inteligentes, que são mais proativas e usam a tecnologia para se antecipar à resolução de problemas.

A implantação dessa Zeladoria Digital é um exemplo de como a tecnologia pode auxiliar a administração pública a identificar e corrigir os problemas. Curitiba é pioneira ao usar a tecnologia como aliada, citando com o exemplo o aplicativo Saúde Já e o App Curitiba, que disponibiliza vários serviços ao cidadão pelo celular.

São 35 veículos, entre carros da frota da Prefeitura e de aplicativo, que registram de forma permanente informações detalhadas sobre as ruas, de forma aleatória ou programada (no caso dos veículos da administração municipal). Os veículos têm um sensor na suspensão e uma câmera fotográfica no para-brisa interligados a um aplicativo no celular dos motoristas.

De janeiro de 2023 a março de 2024, o aplicativo Zeladoria Digital abriu mais de 4.300 protocolos relativos a buracos nas ruas. Mais de 70% dos protocolos foram resolvidos.

Parte dos protocolos finalizados sem atendimento se tratavam de outros elementos presentes nas vias que a IA entendeu como buracos - como poços de visita e caixas de captação - e, portanto, não entraram no total de solicitações atendidas.

Além de buracos, fissuras na pista, placas, tampas dos poços de visita (PV) e outros elementos são fotografados, identificados e analisados pela inteligência artificial.

INCLUSÃO

Curitiba recebe 2ª edição da Casa dos Sentidos

De acordo com o Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira, nos últimos dois anos, o Brasil presenciou um aumento de 15% nos casos diagnosticados de Transtorno do Espectro Autista (TEA), que causa problemas no desenvolvimento neurológico e que prejudica a organização de pensamentos, sentimentos e emoções. Como uma forma de traduzir em expressões artísticas os sentimentos e vivências de crianças e adolescentes com TEA, a Guanabara Produções Culturais com apoio da Montenegro Produções Culturais, por meio de Lei de Incentivo à Cultura, desenvolveu o maior projeto nacional de conscientização sobre o autismo: a Casa dos Sentidos.

A passagem da 2ª edição da Casa dos Sentidos pela capital paranaense será até 21 de abril, em uma estrutura impecável que poderá ser visitada gratuitamente no Shopping Mueller. Cada um vê o mundo à sua maneira e as pessoas com TEA enxergam e interpretam a realidade de uma forma ainda mais individual. A proposta da Casa dos Sentidos é oferecer uma experiência inédita que fala sobre inclusão social por meio da arte. Tudo de forma sensorial e lúdica.

Promovendo uma fusão tão necessária entre arte, inclusão e aceitação, o projeto visa expressar os sentimentos e vivências de pessoas diagnosticadas com o transtorno em um ambiente que reproduz uma casa, em uma experiência totalmente imersiva. Para desenvolver a Casa dos Sentidos, a Guanabara Produções realizou um extenso processo de pesquisa, acompanhado de perto por profissionais formados em psicologia, pedagogia, psicomotricidade, fonoaudiologia e terapia ocupacional. Houve ainda apoio da Tismoo, primeira startup de medicina e testes genéticos para autismo, e do The Muotri Lab (da Universidade de San Diego, Estados Unidos), que investiga os mecanismos fundamentais para o desenvolvimento do cérebro e de transtornos como o autismo.

Na sequência, entraram as parcerias entre artistas e arquitetos no desenvolvimento da experiência imersiva. Mesmo com a Casa dos Sentidos rondando o país, a equipe envolvida no projeto continua desenvolvendo uma linha de pesquisa paralelamente ao projeto artístico, que será levada à Universidade de San Diego (EUA) com embasamento técnico. A construção da exposição trouxe ainda a consultoria do artista visual e quadrinista Fulvio Pacheco, coordenador da Gibiteca de Curitiba e da Linguagem de Ilustração (GEEK) na Fundação Cultural de Curitiba. Na Casa dos Sentidos, Fulvio auxiliou os artistas convidados na adaptação das linguagens e estéticas das obras apresentadas nos cômodos.

O conceito da casa para criar os cenários artísticos simboliza um lugar seguro e receptivo. É o espaço do acolhimento e do afeto e, assim sendo, pode continuar essencialmente simples. A Casa dos Sentidos tem essa medida exata, toda alicerçada na arte para provocar diversas sensações a cada cômodo. A imersão da Casa dos Sentidos engloba toda uma vivência sensorial, em ambientes desenvolvidos por artistas, arquitetos e designers renomados.

Divulgação

Ambientes promovem uma fusão necessária entre arte, inclusão e aceitação

ARTIGO

Fobia Social

Hoje vamos conversar sobre um transtorno de ansiedade mais comum em adolescentes, mas que pode atingir qualquer faixa etária e seus sintomas se confundem muito com a depressão. Vamos conversar sobre Fobia Social!

Quem nunca passou por uma vergonha coletiva que atire a primeira pedra! O problema é que a mente de cada pessoa grava um evento de forma única, então, eu posso ter passado pela mesma situação do outro, mas nossas mentes gravaram essa situação de forma diferente de acordo com nossas programações mentais, crenças e ambiente externo de convívio.

Enquanto alguns levariam numa boa uma "escorregada" em público, outros vão querer não viver mais e não vão saber lidar com a situação; daí surge o que chamamos de fobia social; um transtorno psicológico no qual a pessoa apresenta ansiedade e medo excessivo diante de situações sociais. Os sintomas desse transtorno podem surgir em situações, como reunião com pessoas desconhecidas, comer na frente de outras pessoas, ter uma entrevista de trabalho ou falar em público.

Essas pessoas geralmente foram crianças muito criticadas ou subestimadas em suas capacidades, ouviram de adultos que eram referência pra elas que não iriam conseguir, então as palavras "malditas" na infância, ecoam na vida adulta.

Pessoas que sofrem de fobia social são pessoas que têm uma autocrítica elevada e não conseguem suportar as falhas dos outros e muito menos delas mesmas, esquecem que são seres humanos, não conseguem se acolher, sempre estão com um chicote invisível para se punirem quando preciso e já que tudo isso traz muito sofrimento para elas, preferem se afastar O que podemos fazer para amenizar os sintomas e resolver esse transtorno? Praticar a autocompaixão, por que conseguimos acolher um desconhecido e não conseguimos acolher a nós mesmos?

Imagine que aquela criança que você foi um dia, merece esse abraço, merece esse carinho e esse acolhimento. Lembre-se que o ser humano só conseguiu sobreviver no tempo e espaço, porque entendeu que sozinho ele não iria muito longe e começou a viver em comunidade.

Respeite seus limites e pratique a gratidão, lembre-se de tudo o que superou até hoje, você deu conta e venceu e estar vivo é uma grande vitória!

Escolha ser livre do medo e deixe as pessoas verem a sua luz!

Por Luzia de Fátima Pontes Aurélio, parapsicóloga clínica formada pelo IPAPPI (Instituto de Parapsicologia e Potencial Psíquico), com especialização em Neurociência, Psicologia Positiva e Mindfulness pela PUCPR e graduanda de Ciência da Felicidade pela Unicesumar

Janaina Rueda: a brilhante jornada da melhor Chef feminina do mundo em 2024

Salve, salve meus queridos gafanhotos amantes da boa mesa e da conversa fiada jogada fora! Hoje eu quero falar da incrível Janaina Torres, sim ela não usa mais o sobrenome Rueda, muito embora eu ache um erro, tendo em vista todo o peso que ele tem. Mas a separação traz suas mágoas, deixemos para eles e vamos falar do que interessa para nós, amantes da boa mesa. No universo da gastronomia, há indivíduos que transcendem o mero título de chef e se tornam verdadeiras inspirações, tanto na cozinha quanto na vida. Janaina Ex-Rueda é um desses casos. Ela acaba de ser agraciada com o prestigiado título de Melhor Chef Feminina do Mundo, um reconhecimento que coroa décadas de dedicação, paixão e talento culinário.

Nascida em São Paulo, dentro de um curtiço, Janaina Ex-Rueda desde cedo demonstrou interesse pela arte da culinária. Criada em uma família simples, ela aprendeu com sua mãe os segredos da cozinha brasileira tradicional, onde ingredientes simples se transformam em pratos de sabor inigualável. Esse início modesto não apenas moldou seu paladar, mas também a inspirou a perseguir seus sonhos na gastronomia.

Após concluir seus estudos em gastronomia, Janaina embarcou em uma jornada que a levou a trabalhar em renomados restaurantes ao redor do mundo, absorvendo técnicas, sabores e culturas diversas. No entanto, foi em sua terra natal que ela encontrou seu verdadeiro propósito. Ao lado de seu ex-marido, Jefferson Rueda, também renomado chef, ela fundou o restaurante A Casa do Porco Bar em 2015. Um restaurante, especializado em pratos que celebram o porco em todas as suas formas, desde cortes nobres até miúdos e embutidos, cativou não apenas os paladares exigentes, mas também os corações dos amantes da boa comida.

O sucesso de Janaina Ex-Rueda não se limita apenas ao A Casa do Porco Bar. Ela é uma figura proeminente no movimento de valorização da gastronomia de rua no Brasil, tendo criado o projeto "Cozinha Volante", que visa capacitar vendedores ambulantes de alimentos, proporcionando-lhes treinamento e apoio para melhorar suas práticas e elevar a qualidade de seus produtos. Também é dona do Bar da Dona Onça, também localizado em São Paulo. Um espaço que reflete o estilo acolhedor e a culinária reconfortante de Janaina Ex-Rueda. O restaurante oferece uma variedade de pratos que celebram a cozinha brasileira, com destaque para receitas tradicionais com um toque contemporâneo. O ambiente descontraído e aconchegante do Bar da Dona Onça o torna um destino popular tanto para os habitantes locais quanto para os turistas que desejam experimentar a autêntica gastronomia paulistana. Vou te falar que foi uma das melhores, se não a melhor moela que já comi na vida, vale a visita só por isso.

Além de tudo isso, Janaina é conhecida por seu engajamento em causas sociais e sustentáveis. Ela utiliza sua influência e visibilidade para promover ações que visam reduzir o desperdício de alimentos, apoiar pequenos produtores locais e promover a inclusão social por meio da gastronomia.

O prêmio de Melhor Chef Feminina do Mundo em 2024 é mais do que um reconhecimento de sua habilidade culinária excepcional; é uma homenagem à sua trajetória inspiradora e ao seu compromisso com a excelência, a inovação e a responsabilidade social.

Olhando para o futuro, Janaina Rueda continua a surpreender e encantar com sua criatividade e paixão pela gastronomia. Seja através de seus restaurantes, projetos sociais ou iniciativas sustentáveis, ela continua a deixar sua marca indelével no mundo da culinária, inspirando chefs e amantes da comida em todo o mundo.

Anotem o que vou lhes dizer, ela tem tudo para levar o nome da Casa do Porco para o primeiríssimo lugar de melhor restaurante do mundo, para nós, seria o ápice da gastronomia brasileira. Tomara que venha!

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

Fotos e fonte: Marca Isabela

Nhoque ao creme de espinafre

Ingredientes:

Creme de espinafre

- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 cebola pequena picada
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo
- 500 ml de leite quente
- sal e noz-moscada, moída na hora, a gosto
- 400 g de espinafre congelado e picado
- 2 embalagens de cream cheese (300 g)

Massa

- 1 embalagem de nhoque com ovos (500 g)
- 1 colher (sopa) de sal
- Para finalizar
- 100 g de amêndoas torradas e picadas
- 3 colheres (sopa) de queijo parmesão ralado

Nhoque ao creme de espinafre

Modo de Preparo:

Creme de espinafre

Em uma panela média, aqueça a manteiga, refogue a cebola e acrescente a farinha de trigo. Misture rapidamente e, aos poucos, acrescente o leite quente, mexendo vigorosamente para não empelotar. Tempere com o sal, a noz-moscada, junte o espinafre e cozinhe por 3 minutos, sem parar de mexer. Misture bem o cream cheese e reserve.

Massa

Em uma panela grande, ferva 5 litros de água com o sal. Cozinhe a massa durante o tempo indicado na embalagem ou até que esteja "al dente", ou seja, macia, porém resistente à mordida. Escorra imediatamente, acrescente ao molho e misture bem para que toda a massa fique bem envolvida pelo molho. Passe para uma travessa, polvilhe as amêndoas, o parmesão e sirva em seguida.

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 40 minutos

Cuca alemã com maçã

Ingredientes:

Para a massa

- 2 ovos
- 125ml de leite
- 2 colheres (sopa) de suco de laranja
- 35g de fermento biológico fresco
- 100 g de açúcar
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 1 colher (sopa) de nata
- ½ colher (chá) de noz-moscada
- 2 colheres (café) de sal
- 650g de farinha de trigo
- Para a farofa
- 1 embalagem de amanteigados (400g)
- 100g de manteiga
- Para a montagem
- 6 maçãs sem casca, cortadas em meia-lua fina
- Canela em pó, a gosto
- ½ xícara (chá) de nozes quebradas grosseiramente

Cuca alemã com maçã

Modo de Preparo:

Prepare a massa

Em uma tigela coloque os ovos, o leite, junte 125ml de água e o suco de laranja. Bata ligeiramente, junte o fermento e desmanche-o. Acrescente o açúcar, a manteiga, a nata, a noz-moscada, o sal e misture até que fique homogêneo. Aos poucos, junte a farinha, misturando bem para incorporar. Transfira a massa para a tigela da batedeira e, usando o gancho, bata em velocidade média por cerca de 15 minutos ou até que a massa esteja lisa e homogênea. Acomode a massa em uma assadeira retangular (30cm x 40cm x 5cm de altura), cubra com um pano limpo e deixe descansar ao abrigo do frio até que dobre de volume.

Prepare a farofa

Processe os amanteigados e, com as mãos, misture a manteiga até obter uma farofa mais granulosa e reserve. Sobre a massa já crescida, disponha as maçãs em camadas, polvilhe com canela e cubra com a farofa. Finalize com as nozes e asse em forno médio (180°C – 200°C), preaquecido, por cerca de 30 minutos ou até que a massa esteja completamente assada.

Rendimento: 20 porções

Tempo de Preparo: 50 minutos

PORTFÓLIO

Lançado o livro Innovate Curitiba

Acaba de ser lançado o livro Innovate Curitiba, que concretiza a entrada da capital paranaense como primeira cidade da América Latina a integrar a plataforma global Innovate World, projeto global de marketing de lugares inovadores.

Com o Innovate, as práticas de Curitiba serão propagadas pelo mundo. Várias cidades do mundo têm esse álbum publicado. O livro é uma beleza, uma expressão do nosso orgulho por estarmos nessa cidade nesse momento.

Além de ser a primeira cidade latino-americana a ter um Innovate com seu nome, Curitiba também é a cidade com o maior número de cases de sucesso no projeto. São 147 empresas e instituições curitibanas do Programa Tecnoparque e do Vale do Pinhão entre cases de 60 cidades e regiões do mundo que integram a plataforma.

Divulgação

O livro conta com 255 páginas que contam a história da inovação na cidade

A versão impressa do Innovate Curitiba conta com 255 páginas que contam a história da inovação na cidade e apresentam as iniciativas de vanguarda e que a elegeram a mais inteligente do mundo em novembro 2023.

Também inclui a apresentação das empresas e instituições inovadoras do Vale do Pinhão em um conjunto de estudos aprofundados que mostra as pessoas, empresas, produtos e serviços que estão liderando a corrida dentro do ecossistema de inovação curitibano.

331 ANOS

Camerata Antiqua de Curitiba harmoniza tradição e inovação

Tradição e inovação se misturaram no palco do Teatro Positivo para celebrar os 331 anos de Curitiba, cidade mais inteligente do mundo. O concerto da Camerata Antiqua de Curitiba, regido pelo maestro norte-americano Ira Levin, levou ao público os melhores momentos de famosas óperas, em um tributo à soprano Maria Callas (1923-1977).

Sob a direção do maestro Ira Levin, o concerto mergulhou na arte operística, com interpretações das obras que imortalizaram a soprano Maria Callas. Antes da seleção de obras eruditas, o grupo apresentou o Hino de Curitiba, com as vozes e instrumentos dos profissionais da Camerata que emocionaram a plateia.

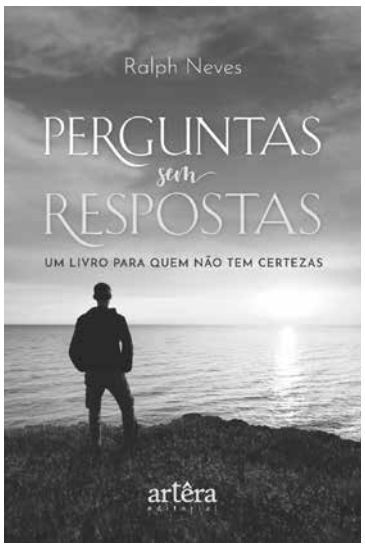
Pedro Ribas/SMCS

Concerto da Camerata Antiqua de Curitiba em homenagem aos 331 anos da cidade

Essa é a segunda vez seguida que o maestro Ira Levin faz a direção musical do concerto em comemoração ao aniversário da cidade.

Um grande destaque da noite foi o elenco de solistas, Ludmilla Bauerfeldt, Ornella de Lucca, Cláudio de Biaggi, Luísa Francesconi e Alexandre Mousquer, que apresentaram composições de Rossini, Bellini, Bizet, Puccini e Verdi. Desde árias até duetos e coros, cada momento foi marcado pelo legado da soprano que revolucionou a ópera no século 20.

LEIA MAIS



PERGUNTAS SEM RESPOSTAS

Ralph José Neves dos Santos

A obra permite ao leitor realizar uma viagem pelo autoconhecimento, despertando para assuntos que muitas vezes estavam adormecidos ou que se quer nunca foram pensados. Um convite tentador para aqueles e aquelas que não tem certezas.

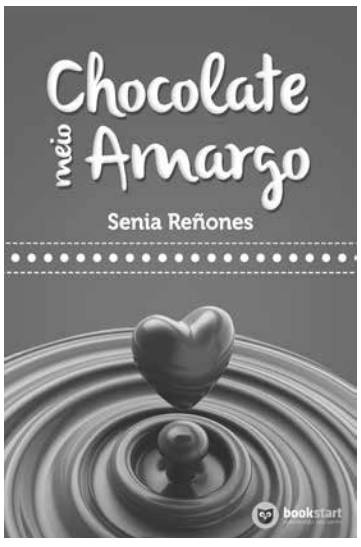
(Artêra Editora, 157 páginas, R$ 52,00)

O PEQUENO GRANDE CAIO

Clésia da Silva Mendes Zapelini

A partir de um relato pessoal, a autora enfatiza um tema que muitos ainda têm medo de abordar: a morte de um ente querido. Sem eufemismos, ela fala sobre como vivenciou o luto antes do óbito e a confirmação dos médicos.

(Publicação independente, 290 páginas, R$ 55,00)



CHOCOLATE MEIO AMARGO

Senia Reñones

Um romance para ser degustado e apreciado como um bom doce de confeitaria. Por meio de uma jornada gastronômica de aguçar o paladar, e personagens femininas fortes de aquecer o coração.

(Editora Bookstart, 160 páginas, R$ 40,00)

IMPULSO MILIONÁRIO

Gerardo García Manjarrez

Livro traz lições valiosas com exemplos reais que mostram os conhecimentos necessários para quem busca conquistar a independência financeira e acumular riqueza.

(Editora Latitude, 284 páginas, R$ 59,90)

PLANO DE LUZ

ILUMINAÇÃO

www.planodeluz.com.br

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