

OPINIÃO

CURITIBA

O JORNAL QUE FALA POR VOCÊ

Distribuição Gratuita nos bairros da Região Sul

Ano XVI
Edição nº 182
abril 2024

SUSTENTABILIDADE

Em dez dias, o sistema fotovoltaico instalado no telhado do Terminal Solar Santa Cândida já gerou 9.032 megawatt/hora de energia

Página 4



Pedro Ribas/SMCS

Com a inauguração do CMEI Maria Amélia de Assunção, no Boqueirão, a cidade chega a 235 creches públicas. A unidade atende 64 crianças de 0 a 3 anos

Página 12



Levy Ferreira/SMCS

Um dos pontos turísticos mais conhecidos de Curitiba, o Bosque Alemão, no Vista Alegre, aos 28 anos, une aspectos da cultura alemã e da fauna curitibana

Página 13

SAÚDE MENTAL

Especialista indica estratégias de prevenção e de adaptação para amenizar efeitos da Síndrome do Pôr do Sol, comum entre os idosos

Página 7

Mercado Regional Cajuru faz 12 anos como um dos pilares do comércio regional

EDUCAÇÃO

Atividades cotidianas estimulam o hábito da leitura e o aprendizado por meio dos livros nas escolas da rede municipal de ensino

Página 12



Levy Ferreira/SMCS

TRANSPORTE PÚBLICO

O Ligeirão Norte/Sul passa a circular também aos sábados das 5h45 até 20h, com ônibus a cada 8 minutos e frota de 13 veículos

Página 13

INCLUSÃO

As barreiras para as pessoas com deficiência não foram capazes de frear os sonhos de dois irmãos apaixonados pela poesia

Página 15

Desde sua inauguração, em 2012, o mercado se estabeleceu como um ponto de referência para os moradores da região leste da cidade, assim como para visitantes de bairros vizinhos e municípios adjacentes

ARTIGO

Aceitação

Ovi essa história na pré-dica de um monge budista brasileiro, Gustavo Pinto, na década de noventa. A vida parecia mais fácil nos anos noventa. A história, encantadora, é de um mestre Zen que estava para fazer alguma viagem, o que exigiria alguns dias de ausência. Ele reuniu seus seguidores e apontou para a sala de Meditação. Disse que quando voltasse, essa sala deveria estar perfeita. Foi um rebuliço. Os monges passaram os dias em metódica limpeza de cada centímetro quadrado daquela local de meditação: cada grão de poeira foi removido e cada detalhe, polido. Ela estava toda brilhando e foi fechada antes da chegada do mestre, para se preservar a limpeza próxima da perfeição. Quando o amado guia chegou, o monastério fervia de expectativa, se aquela sala estaria, ou não, perfeita. O mestre adentrou o recinto com cuidado e atenção, examinou a limpeza e a harmonia do local. Inesperadamente, saiu da sala e pegou um bocado de sujeira, de poeira, de insetos e de folhas e espalhou nos bancos e no piso brilhante. Houve quem fizesse menção de impedir aquele ato e limpar aquela sujeira. O mestre olhou para aqueles olhares atônitos e falou: "Agora

está perfeito".

Essa pequena história menciona a perfeição da imperfeição. Soa estranha para nossos ouvidos e para nossos conceitos de que a perfeição é a ausência do pecado, e o pecado é a sujeira, a falha, a contaminação do que deveria ser puro e sem mácula. Na minha opinião, o que o mestre estava demonstrando é o conceito impressionante da Aceitação da natureza imperfeita do mundo e da nossa experiência. Isso pode parecer óbvio, mas, em nosso tempo, em nosso século vinte e um, é um autêntico sacrilégio.

O filósofo Byun-Chul Han aponta que nossa sociedade cansada se apoia compulsivamente na ideia do positivo. Vivemos no mais-mais-mais, ou no melhor-melhor-melhor o tempo todo, bombardeados de metas e de ideias que nunca saem de nossos calcanhares. Passamos o tempo todo tentando deixar a sala perfeita, para esquecer que a função da sala é estar aberta para as experiências, as introvisões, as meditações que lá vão acontecer.

Nossa era da positividade nos empurra para uma felicidade compulsória e obrigatória, ou seja, para um estado meio permanente de infelicidade e vazio.

O vazio empurra a nossa fúria pelo mais, mais, mais: mais dinheiro, mais sucesso, mais visibilidade, mais likes, mais admiração, no teatro de Personas onde estamos afundados. Quando a perfeição vier, junto com ela, vem a tal da Felicidade. Certo? Não. Não está certo.

Outra história dos anos noventa: estava começando o meu consultório, e atendia uma paciente querida que trabalhava na casa de famosos terapeutas da época. Um deles me pediu para ajudá-la: tinha um quadro ansioso difícil, e uma de suas características era uma sensação meio permanente de vazio e de angústia sem razão aparente. Isso desembocava numa compulsão alimentar também severa. Ela não conseguia aceitar o seu próprio corpo e alternava tentativas de dietas restritivas com episódios de excessos alimentares, num ciclo repetitivo e doloroso. A história que nunca esqueço foi ela que me contou: acho que ela estava numa festa, num churrasco e conversava com um dos familiares do aniversariante, que era um cadeirante. A conversa foi para o lado da angústia que ela sentia diante da vida, e o homem retrucou: "Sabe, vocês se queixam da vida e ficam infelizes com isso e aquilo,

mas eu que estou nessa cadeira de rodas e tinha tudo para ser infeliz, na verdade sou o mais feliz, sabe por que? Porque eu aceito a minha limitação. Aceito a minha dificuldade todo dia. Isso me deixa em paz". Ela me contou essa conversa em lágrimas, e a sua terapia durou mais algum tempo. Espero que a história tenha tido o mesmo impacto nela que teve em mim.

Tenho uma boa e uma má notícia para quem está lendo esse texto: a má notícia é que somos todos cadeirantes existenciais. Temos, todos, nossas contusões, nossas pernas mancadas e nossas limitações com as quais vamos mais conviver do que superar. Não adianta os gurus digitais gritarem que vão te transformar no Batman ou na Mulher Maravilha.

A autoaceitação é o superpoder que está sendo negado a todos presos na ciranda do "self improvement", ou autoaperfeiçoamento. É errado tentar melhorar todo dia? É claro que não. Eu tento melhorar todo dia, como você, que está lendo. Mas entendo que Aceitação do outro e da vida torta e do mundo torto em que eu vivo é um superpoder. Pense nas pessoas queridas, que tentamos mudar toda hora: como traria benefício

Aceitar que a pessoa tem limitações, que a vida tem limitações e que é Dentro dessas limitações que vamos tentar viver. Essa é a boa notícia: a partir da Aceitação que as mudanças ocorrem.

Imagino que o rapaz cadeirante e o mestre Zen seriam grandes amigos. E eu adoraria ser amigo deles.



Por Marco Antonio Spinelli, médico, com mestrado em psiquiatria pela Universidade São Paulo, psicoterapeuta e autor do livro "Stress o coelho de Alice tem sempre muita pressa"

VIDA EM CONDOMÍNIO

Perturbação ao sossego por barulho em condomínios

O tema barulho é sempre motivo de muita reclamação para o síndico e um dos maiores problemas nos condomínios.

Se um condômino reclama da outra unidade em relação a barulho temos que distinguir a situação. O síndico recebe a reclamação e é cobrado para tomar providências, como enviar uma notificação ou até mesmo aplicar uma multa. Porém, nesses casos, não é dever do síndico intervir nessa situação. E por que isso acontece?

Simplesmente porque quando uma unidade reclama da outra não se trata de questão coletiva, de direito condominial, não está em referência a perturbação do sossego coletiva e sim apenas a insurgência de um interesse individual, onde apenas uma unidade está sendo incomodada pelo seu vizinho. Nesses casos, o direito de vizinhança é o melhor remédio para essa dor, por força do art. 1277 do Código Civil, que estabelece: "Art. 1.277. O proprietário ou o possuidor de um prédio tem o

direito de fazer cessar as interferências prejudiciais à segurança, ao sossego e à saúde dos que o habitam, provocadas pela utilização de propriedade vizinha". Essa pessoa que se sente incomodada pode, inclusive, demandar judicialmente contra o seu vizinho, requerendo que cessem os barulhos que lhe causam perturbação.

Já nos casos de reclamações de várias unidades em referência a um vizinho barulhento, é diferente. Nestes casos, entramos no direito coletivo, nos interesses da massa condominial. O barulhento, o festeiro, o compartilhador de músicas da sua preferência, esse sim causa uma perturbação ao sossego dos condôminos, sendo dever do síndico conversar, notificar e até multar, dependendo as regras internas do condomínio. O art. 1336, inciso IV do Código Civil determina que são direitos dos condôminos: "IV - dar às suas partes a mesma destinação que tem a edificação, e não as utilizar de maneira prejudicial ao sossego, salubridade e segurança dos possuidores, ou

aos bons costumes."

Outro ponto importante a ser abordado é a questão dos horários que esses incômodos acontecem. Muito embora seja comum achar que o barulho deve ser tolerado durante dia e até às 22h, isso é outro equívoco.

Há normas da ABNT e ainda leis municipais com os limites de decibéis para o dia e noite em cada região, no entanto, a perturbação ao sossego dos condôminos pode não ter hora. Há vizinhos tão inconvenientes que deveriam morar em uma ilha isolada, mas como isso não é possível, eles se alocam em unidades residenciais de condomínios. O Código Civil não delimita hora para os indivíduos terem o seu sossego perturbado. Portanto, mesmo que seja de dia, os barulhentos podem sim incomodar e serem desordeiros a qualquer hora do dia.

Em conclusão, é sempre importante fazer essa diferenciação sobre a questão de quantos moradores reclamam sobre o barulho de uma unidade.

Para que o síndico possa intervir, deve ser questão coletiva e não individual. Ainda, é necessário ter conhecimento

para reclamar ao síndico, eis que muitas vezes, por dever legal, não lhe compete agir em certos casos.

Por Luciana Lozich Silva, advogada (OAB/PR nº 68.405), graduada pela UNIBRASIL-Faculdades do Brasil em 2004, pós-graduada em Direito do Trabalho e Processo do Trabalho pela Escola da Magistratura do Trabalho. Especialista em Direito Condominial. Pós graduada em Direito Imobiliário. Trabalhou como assessora de juiz em 1º e 2º grau de jurisdição, assim como atuou na defesa de empregadores em empresa Multinacional. Advoga em carteira de processos imobiliários, cíveis e trabalhistas. Sócia da Karpat Sociedade de Advogados Curitiba e Região Metropolitana/PR.



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.

ASFALTO NO SAIBRO

Programa transforma rua no bairro Tatuquara

A vida na Rua Clothilde Hachenberg Monastier, no bairro Tatuquara, ganhou nova perspectiva após a recente intervenção da Prefeitura de Curitiba. O programa Asfalto no Saibro assegurou melhorias significativas para os moradores, com a pavimentação de 90 metros do trecho entre as ruas Stella Camargo Arzua e Antônio Zanon, além da instalação de galerias de água pluvial, meio-fio e bocas de lobo.

Finalizada no início do mês, a obra foi coordenada pela Secretaria Municipal de Obras Públicas (Smop) e está alinhada ao compromisso da Prefeitura de zelar pela mobilidade urbana, a qualidade de vida das pessoas e o desenvolvimento dos bairros. Intervenções semelhantes estão em andamento em outros bairros da cidade.

Antes das obras, a Rua Clothilde Hachenberg Monastier enfrentava sérios problemas causados pela falta de infraestrutura. A acentuada inclinação da rua tornava difícil a circulação de veículos e, em dias de chuva, a água descia pelas vias, formando poças e buracos no saibro. Isso criava transtornos para os moradores, que lidavam com lama e poeira,



A Rua Clothilde Hachenberg Monastier, no Tatuquara, recebeu os trabalhos do programa Asfalto no Saibro

afetando até mesmo a saúde das crianças e dos idosos que tinham alergias e problema de respiração originados pela poeira.

Segurança e bem-estar

Com a conclusão das obras, a qualidade de vida dos moradores melhorou consideravelmente. A pavimentação refletiu em praticidade, na sensação de segurança e bem-estar.

O operador de máquinas Ronaldo Rodolfo, morador da rua há mais de uma década, compartilha sua experiência, ressaltando que agora se sente motivado a

investir na reforma de sua casa, um sonho antigo, mas que antes da chegada do asfalto parecia impossível devido às condições precárias da rua.

Com mais de 135 km de obras já concluídas, o programa tem sido transformador para o desenvolvimento local, proporcionando infraestrutura essencial e conectando nossos bairros de forma mais eficiente. “Estamos finalizando a sétima etapa de ações, com obras em andamento em diversos pontos da cidade, garantindo aos cidadãos os benefícios dessas melhorias”, diz o secretário municipal de Obras Públicas, Rodrigo Araújo Rodrigues.

Hully Parva/SMCS

ANIVERSÁRIO

Mercado Regional Cajuru faz 12 anos e é referência para moradores da região leste

Em 14 de abril, o Mercado Regional Cajuru comemorou uma trajetória de 12 anos como um dos pilares do comércio regional em Curitiba. Desde sua inauguração, em 2012, o mercado se estabeleceu como um ponto de referência para os moradores da região leste da cidade, assim como para visitantes de bairros vizinhos e municípios adjacentes. O local é coordenado pela Secretaria de Segurança Alimentar e Nutricional (SMSAN) e é o segundo Mercado Municipal do município, além do tradicional do Centro e o mais novo no Capão Raso.

Localizado na Avenida Prefeito Mauricio Fruet, 1.880, próximo ao terminal Capão da Imbuia, o Mercado Regional Cajuru destaca-se pela oferta de produtos frescos e de qualidade, muitos deles provenientes diretamente das chácaras dos comerciantes locais. Com uma área de 1,1 mil metros quadrados, o mercado abriga 25 bancas e 17 boxes, oferecendo uma ampla variedade de alimentos, incluindo frutas, verduras, carnes, laticínios,

cereais, peixes, ovos e também produtos da mercearia japonesa e uma diversidade de bebidas.

Além da agricultura familiar, que se faz presente com uma banca exclusiva gerenciada pela Federação de Cooperativas da Agricultura Familiar e Economia Solidária do Paraná, localizada no centro do Mercado, e aos finais de semana com a participação de produtores de Campo Largo, Araucária e Colombo, o Mercado Regional Cajuru também se destaca por abrigar uma área gastronômica, composta por restaurante, delicatessen, lanchonete e café.

Mercado Regional Cajuru

Local: Avenida Prefeito Mauricio Fruet, 1.880, Cajuru (próximo ao terminal Capão da Imbuia).
Dias e horários: de terça a sábado, das 7h às 18h; e domingos, das 7h às 12h
Estacionamento gratuito com 60 vagas.
Não é preciso fazer cadastro para comprar no Mercado Regional do Cajuru.



Mercado Regional Cajuru celebra 12 anos de excelência no comércio local

FALA CURITIBA

Programa garante obra para fim de alagamentos em rua do Xaxim

Quem mora e trabalha na Rua Waldemar Loureiro de Campos, no Xaxim, na Regional Boqueirão, não vê a hora de começar o desfile de operários e máquinas pela via. A comunidade aguarda ansiosamente pela implantação da galeria de águas pluviais que vai drenar a água da chuva principalmente em dias de elevada precipitação, pondo fim no alagamento de calçadas e até de imóveis.

Prevista para ter início nos

próximos dias, a obra foi conseguida junto à Prefeitura por meio do programa municipal de consultas públicas Fala Curitiba, em andamento na cidade.

Incluindo a galeria da Rua Waldemar Loureiro de Campos, desde 2017 o Fala Curitiba soma 503 prioridades eleitas – entre obras e serviços – pela população. Destas, 364 (72%) já foram executadas e entregues, 109 (22%) estão em andamento e 30 (6%) estão para começar

em breve.

As reuniões de bairros começam em 22 de abril e vão até 8 de maio. Desses encontros serão definidas as propostas que passarão à terceira e última fase e, dependendo do número de votos alcançados, terão garantia de execução por meio da LOA (Lei Orgânica Anual) para 2025.

O Instituto Municipal de Administração Pública (Imap) coordena o Fala Curitiba.

Leia:
www.bebelritzmann.com.br



CIDADE INTELIGENTE

Terminal Solar Santa Cândida gera 9.032 megawatt/hora de energia

Em dez dias, de 2 a 12 de abril, o sistema fotovoltaico instalado no telhado do Terminal Solar Santa Cândida já gerou 9.032 MWh (megawatt/hora) de energia. Isso representa uma economia de R\$ 5,7 mil aos cofres da Prefeitura de Curitiba, dinheiro que pode ser investido em outras áreas do município, como cuidados com a cidade, educação e saúde.

Toda essa geração de energia limpa do sol e o funcionamento da usina solar sobre o telhado do terminal são fiscalizados por uma equipe de engenheiros da Secretaria Municipal do Meio Ambiente. O trabalho, inclusive, começou ainda na fase de elaboração dos projetos executivos para a instalação dos 900 módulos fotovoltaicos e reforço da estrutura dos pilares e da cobertura para suportar as 39 toneladas do sistema - soma do peso dos painéis e o suporte metálico.

A equipe de fiscalização é formada pelos engenheiros civis Roberta Gonçalves e Murilo

Fiorucci Pioto e pelo engenheiro eletricista Renato Aparecido de Souza. Concomitantemente ao Terminal Solar Santa Cândida, também estão fiscalizando a instalação do sistema sobre o Terminal Boqueirão, que está em fase final de obras para também começar a gerar energia fotovoltaica, e sobre o Terminal Pinheirinho.

Os três terminais integram o Curitiba Mais Energia, que também conta com a Pirâmide Solar - Parque Fotovoltaico da Caximba, o maior e mais representativo dos sistemas de geração de energia do programa, o Palácio 29 de Março, o Salão de Atos do Parque Barigui, a Galeria das Quatro Estações do Jardim Botânico e a CGH Nicolau Klüppel no Parque Barigui.

A energia gerada pelos módulos fotovoltaicos do Terminal Solar Santa Cândida será injetada na rede de distribuição da Companhia Paranaense de Energia Elétrica (Copel) e o valor será abatido da conta de energia do município.

O programa Curitiba Mais Energia é uma das estratégias da capital previstas no Plano de Adaptação e Mitigação das Mudanças Climáticas de Curitiba (PlanClima) para combater e mitigar as mudanças climáticas, por meio da produção de energia renovável.

A instalação da usina solar sobre o telhado do terminal também exigiu várias soluções de logística para não atrapalhar o fluxo do terminal. Com o suporte da Urbanização de Curitiba (Urbs), pontos de embarque e desembarque foram remanejados temporariamente, e as etapas de maior impacto da obra foram realizadas durante os finais de semana.

Como a instalação dos módulos e das telhas é um trabalho em altura e com eletricidade, havia obrigatoriedade que todos os funcionários estivessem devidamente capacitados atendendo às normas de segurança do trabalho, como as normas regulamentadoras n.º 35 e n.º 10.



A energia gerada representa uma economia de R\$ 5,7 mil aos cofres da Prefeitura de Curitiba

Contribuição com o meio ambiente

A previsão de energia gerada para o terminal, anualmente, é de 651.000 Kwh (quilowatts hora), que serão compensados na conta de energia dos prédios públicos do município. Isso pode representar, por ano, uma economia de R\$ 410 mil, que poderão ser revertidos em benefícios à população com investimentos em outras áreas.

A energia gerada pode

abastecer 3.864 casas durante um mês se considerar a média de consumo das residências do Paraná de 168,6 kWh, dado divulgado pela Copel em outubro de 2023.

A energia gerada pelo Terminal Solar Santa Cândida será usada para compensar a conta de luz em 61 unidades consumidoras (prédios públicos) da Prefeitura, como Armazéns da Família, Restaurantes Populares e módulos da Guarda Municipal.

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.

ZELO PELA SEGURANÇA ALIMENTAR



FAZENDAS
URBANAS

RESTAURANTE
POPULAR

HORTAS
URBANAS

MESA
SOLIDÁRIA

A Prefeitura de Curitiba zela por uma alimentação de qualidade para todos. Com o programa Mesa Solidária, em parceria com a sociedade, refeições nutritivas são distribuídas gratuitamente todos os dias. Com os Armazéns da Família, é possível realizar compras de mercado até 30% mais baratas. E o zelo não para por aí: nos Restaurantes Populares, são oferecidas diariamente refeições completas e nutritivas por R\$ 3,00, que proporcionam uma alimentação digna e acessível para todos os curitibanos.

Aqui tem
zelo



CURITIBA

curitiba.pr.gov.br/zelo

MOMENTO DE FÉ

Pe. Osni Dos Anjos

As leituras e releituras realizadas pelos teóricos de nosso tempo, sociólogos, psicólogos, antropólogos, e outros, afirmam que vivemos num tempo de instabilidade, de dúvidas e incertezas e que paira entre nós, uma atitude de certa desconfiança dos valores imutáveis tais como Deus, respeito, honestidade, bondade e família. Desconfia-se tudo. Nunca nossa sociedade avançou tanto nas descobertas em saúde, tecnologia e bem estar do ser humano. Parece até um paradoxo: avançamos muito de um lado, o das grandes descobertas e retrocedemos em outros, o dos valores éticos e morais.

As razões para tanta desconfiança estão no fato de que as instituições que no passado eram vistas como orientadoras dos modelos sociais a serem seguidos como “certos” e inquestionáveis vivem uma crise interna de valores que parece não ter mais fim, principalmente as instituições governamentais. Nunca o estado esteve tão desacreditado da população como agora. A notícia de “corrupção” nem agride mais nossos ouvidos, aliás, ficamos é surpresos e admirados quando o noticiário apresenta uma “dona Maria” ou um “seu João” que age com honestidade devolvendo ao seu devido dono o saco de dinheiro que encontrou em meio ao lixo. Parece que o mundo está de cabeça para baixo, o que era para ser natural, a honestidade, tornou-se uma raridade e, o que deveria ser inusitado, tornou-se normal.

Dado esse quadro de desconforto, como padre, ousou indicar um caminho que tem dado certo: dizem que “educação vem de berço”. Essa máxima contém os segredos para a formação de pessoas saudáveis emocionaremos e psicologicamente. É em casa que se aprende a respeitar o próximo, ajudar aos mais velhos, agradecer pelo alimento na mesa, falar um da cada vez e sem gritar, dialogar, ser prudente, não invadir o espaço que é do outro, saber repartir, alegrar-se com as conquistas e solidarizar-se nas perdas. Tudo se aprende em casa.

O Papa Francisco lançou um desafio para todos os cristãos: resgatar o sentido de se viver em família, não àquela família feliz do comercial de margarina, mas a família real, verdadeira, onde cada membro possui seu lugar, desempenha sua função, ajuda o outro a crescer na partilha da vida. Em outubro, acontecerá o Sínodo da Família, cujo objetivo é fazer com que nós voltamos às nossas raízes, cuidemos da pequena Igreja doméstica que é nossa casa.

Com certeza você já ouviu essa frase que diz: “a família é a base da sociedade”. Podemos dizer mais, a família é a base de tudo. Não podemos entregar a educação em valores morais e éticos apenas à escola ou à religião, mas esses são valores que necessitam ser trabalhados desde o berço. A escola e a Igreja irão reforçar e consolidar esse aprendizado, porém, se eles não existirem como uma semente já plantada no coração das crianças desde sua casa, também essas instituições terão dificuldade em ajudar a construir seres humanos equilibrados que saibam conviver com seus semelhantes.

Jesus também nasceu numa família, e numa família diferente, justamente para nos ensinar que, se Deus necessitou de um lar para construção do seu Plano de Salvação, foi para nos alertar que aí está o caminho para solução de muitos problemas que hoje temos enfrentado.

Pais, mães, filhos, família, voltem seu olhar para o tesouro preciso que a vocês foi confiado. Se soubermos caminhar com a mão do carinho e a mão da firmeza, poderemos começar a ser fermento na massa. Não podemos mudar todas as casas, mas você pode mudar a sua. O fermento nós não vemos, mas sabemos que ele está ali, levedando a massa, preparando-a para ser pão. É um trabalho paciente, de cada um, simples, discreto, sereno, mas que ao final fará uma diferença estrondosa.

Deus te abençoe. O Espírito Santo te conduza nesta linda aventura de tonar o mundo um melhor, mesmo que seja apenas à sua volta.

Pe. Osni dos Anjos

Reitor do Santuário São Francisco de Assis
Contato: pe.osni@gmail.com

SAÚDE

Controle de verminose em pets promove conceito de saúde única

As zoonoses (doenças compartilhadas entre animais e humanos), são causa de aproximadamente 12,4 bilhões de casos e cerca de 2,2 milhões de mortes anuais em humanos. “O controle dessas enfermidades deve ser feito na raiz do problema. A Larva Migrans Visceral (LMV) por exemplo é provocada pela migração das larvas do *Toxocara canis*, um importante parasita que pode habitar o intestino dos cães e tem seus ovos eliminados através das fezes. O simples controle com vermífugo quebra o ciclo de transmissão”, explica o médico-veterinário Jaime Dias.

Em humanos, a doença será provocada pela ingestão acidental destes ovos larvados do parasita, juntamente com areia ou terra contaminadas, legumes e verduras que não foram ade-

quadamente higienizados, além da ingestão de alimentos que vão ao solo e posteriormente são ingeridos. Desta forma, o cuidado deverá ser dobrado principalmente com crianças. No intestino humano, larvas saem destes ovos podendo migrar para o fígado, pulmões, coração, olhos e sistema nervoso central.

Em cães, os filhotes são os mais acometidos e já podem nascer infectados devido às transmissões que ocorrem da mãe para o filhote, por meio da placenta ou durante a lactação. Após algumas semanas de infecção, até 200.000 ovos podem ser eliminados por dia, potencializando o raio de transmissão da doença.

“Há no mercado excelentes produtos para vermifugação de

cães. Existem alguns princípios ativos que podem ser ótimas opções no combate aos vermes, como pirantel, oxantel e o praziquantel. Apesar disso, o mais importante é que o tutor leve o animal ao médico-veterinário para realização de exames e recomendação da melhor solução de acordo com o caso específico de cada um”, explica Jaime Dias.

Além de comprometer a saúde dos pets, algumas destas verminoses – que podem ser causadas por diferentes parasitos –, têm potencial de infectar humanos – podendo causar sintomas importantes e claros, como febre, problemas pulmonares, alteração no tamanho do fígado, lesões cardíacas e oculares, que podem evoluir para cegueira, além de convulsões.



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

CONFUSÃO MENTAL

Cuidados para evitar a síndrome do pôr do sol em idosos

Considerada um estado de confusão mental, a Síndrome do Pôr do Sol é comum entre os idosos portadores de doenças neurodegenerativas, como demência e Mal de Alzheimer. Quando o fim do dia se aproxima e a noite começa a chegar, esses pacientes costumam apresentar comportamentos como confusão mental, agressividade ou ansiedade. Esse conjunto de sintomas costuma também vir acompanhado de grande dificuldade para dormir, já que esse sentimento angustiante pode perdurar por toda noite.

Algumas estratégias de prevenção e de adaptação a esses episódios podem agregar na melhor qualidade de vida dos acometidos por essa condição, como aponta Janaína Rosa, cuidadora de idosos.

Acompanhamento adequado

O primeiro passo de todo tratamento deve ser o acompanhamento médico. "A orientação de um especializado é fundamental para que todas as atividades sejam feitas. Cada paciente tem suas especificidades, por isso um tratamento individualizado precisa ser feito. A companhia de um cuidador para administrar medicações e realizar as atividades necessárias e nos horários determinados também é uma grande ajuda para a preservação do bem-estar desse idoso", ressalta.



Quando o fim do dia se aproxima, idosos costumam apresentar comportamentos como confusão mental

Passeios e exercícios ao ar livre

Sair com o idoso para passeios fora de casa é uma ótima opção. "Escolha locais mais calmos e horários de menor agitação, pois atividades externas ajudam a redefinir o relógio biológico dele. Além disso, estimule a realização de atividades físicas, como a caminhada, por exemplo", afirma Janaína destacando que é importante respeitar as condições físicas de cada idoso para a realização de exercícios.

Atente-se ao sono

É muito importante a regularização do sono, já que ele pode ser diretamente prejudicado em pessoas nessas condições. "Regularize o horário de descanso, elaborando uma rotina antes de dormir, com música calma e relaxante e diminuição de ruído. Se possível, reduza o número de pessoas no ambiente, para diminuir a agitação e proporcionar mais calma nesse momento", destaca.

Ambiente iluminado

As casas precisam estar bem iluminadas durante a tarde e à noite, quando o sol se põe. "Isso é importante para ajudar a cognição desse idoso a interpretar suas informações sensoriais. Deixar tudo escuro ou com pouca incidência de luz por deixá-los mais nervosos ou ansiosos, potencializando os sintomas da síndrome", destaca a coordenadora técnica.

Paciência e conversa

Em qualquer fase da vida o diálogo é fundamental e na terceira idade isso não é diferente. Principalmente em casos de pessoas com algum tipo de demência, a conversa e explicação de tudo o que está acontecendo pode facilitar o processo e evitar o nervosismo nos idosos. "Demonstrar tranquilidade e paciência auxilia muito. Além disso, a comunicação por meio de frases simples e curtas, sem explicações longas e complicadas, facilita na rotina. Incluir esse idoso em atividades laborais também o ajuda a manter-se focado e a trabalhar sua mente", completa.

ALIMENTAÇÃO

Especialista explica que a busca pela magreza pode virar doença

A nutricionista Thayane Fraga aponta que a linha entre o cuidado com a saúde e a busca pelo corpo perfeito é tênue e cada vez mais causa adoecimento. "Erramos ao pensar que a busca pelo corpo perfeito significa uma vida saudável. A pressão estética tem levado muitas pessoas ao adoecimento, não apenas físico, mas também mental. Percebe-se um número crescente de pessoas que lutam contra problemas de imagem corporal, hábitos alimentares e exercícios inadequados. E o principal culpado dessa situação é a idealização social em relação à magreza", complementa a especialista.

A nutricionista alerta que o problema do corpo perfeito é que ele não existe, é uma idealização que pode acabar tomando uma proporção adocedora na vida da pessoa e não está necessariamente relacionada apenas à magreza. Existem outros transtornos obsessivos compulsivos, como a vigorexia, em que o paciente

nunca se acha suficientemente musculoso e, por isso, realiza a prática excessiva de exercícios físicos.

"A obesidade é uma doença e pode gerar inúmeras complicações, mas engana-se quem acha que o oposto não pode ser igualmente perigoso. Estudos apontam que o maior contribuinte ambiental conhecido para o desenvolvimento de transtornos alimentares é a promoção de um ideal de beleza feminina centrado na magreza, isso leva ao excesso de dietas restritivas e comportamentos não-saudáveis para controle de peso, assim como o uso indiscriminado de medicamentos e procedimentos invasivos tem se tornado preocupante", esclarece.

Ela chama a atenção para que, além do peso, os profissionais de saúde se atentem aos possíveis excessos em busca do corpo perfeito, que pode indicar problemas graves de autoimagem.



A linha entre o cuidado com a saúde e a busca pelo corpo perfeito é tênue e cada vez mais causa adoecimento



Casa do Produtor
PET SHOP

NOVA LOJA!
Av. Ver. Toaldo Túlio, 4110



Advogada paranaense é Doutora em Direito

A advogada paranaense Paula Ritzmann Torres conquistou o título de Doutora em Direito com tese defendida no auditório Rubino de Oliveira, prédio histórico da Faculdade de Direito da Universidade de São Paulo (USP), em março. A tese, intitulada "Métodos de obtenção da prova transnacional penal: cooperação jurídica internacional e jurisdição extraterritorial", com 550 páginas, foi apresentada para banca examinadora composta pelos professores Masato Ninomiya (orientador), Nádia Araújo, Pedro Dallari, Antenor Pereira Madruga Filho, Rodrigo de Bittencourt Mudrovitsch e Pedro Bohomoletz de Abreu Dallari e pelo ministro do STF Luiz Edson Fachin.



Nádia Araújo, Luiz Edson Fachin, Masato Ninomiya, Paula Ritzmann Torres, Antenor Pereira Madruga Filho e Pedro Bohomoletz de Abreu Dallari

Fecham-se as cortinas!

Um Festival nacional para o mundo. É assim que se consagra, mais uma vez, o Festival de Teatro de Curitiba que encerrou a 32ª edição superando expectativas de quem passou pelas mais de 300 atrações, seja nos 50 espaços reservados para o evento ou naquelas espalhadas pela capital paranaense durante os catorze dias de duração (de 25 de março a 07 de abril). Uma estimativa inicial indica que cerca de 200 mil pessoas passaram pelas mostras e demais ações do Festival. Também aconteceram mais de 100 atrações gratuitas programadas, dentre espetáculos, cursos, oficinas, palestras, lançamento de livros e muito mais.



Mais de 200 mil pessoas prestigiaram o Festival de Teatro de Curitiba

Qualificação profissional

O vice-prefeito e secretário de Estado das Cidades, Eduardo Pimentel, recebeu a diretoria do Centro de Integração Empresa-Escola (CIEE/PR) para celebrar a liberação gratuita de 350 horas mensais em cursos de qualificação profissional ofertados pela instituição ao programa Liceu de Ofícios e Inovação. São 50 cursos, entre eles, Língua Brasileira de Sinais (libras), auxiliar administrativo, informática, preparação para entrevistas, Excel e marketing pessoal.



Vice-prefeito Eduardo Pimentel recebe diretoria do CIEE e presidente da FAS Maria Alice Erthal

Show "Lágrimas no Mar" no Guairão

"Um disco que tem uma vontade engasgada de chorar". Essa é uma das maneiras que Arnaldo Antunes define o recém-lançado álbum "Lágrimas no Mar", feito em parceria com o pianista pernambucano Vitor Araújo. A sequência de nove faixas, entaladas e minimalistas, vem desaguando nos palcos do Brasil. Com realização da Orth Produções, em Curitiba, o show acontece no dia 18 de maio, sábado, às 21 horas, no palco do Teatro Guaíra.



Arnaldo Antunes com o pianista pernambucano Vitor Araújo

Escola ganha quadra coberta

A Escola Municipal Arapongas (bairro Novo Mundo) ganhou uma quadra coberta, que beneficia os 200 estudantes da unidade, tanto do ensino regular quanto do integral. Entregue pelo prefeito Rafael Greca e pelo vice-prefeito e secretário de Estado das Cidades, Eduardo Pimentel, a nova quadra era aguardada há 46 anos pela escola, que também recebeu melhorias como pintura e no parquinho.



O prefeito Rafael Greca inaugura quadra poliesportiva coberta na Escola Municipal Arapongas no bairro Novo Mundo

ATENÇÃO, USUÁRIOS

A partir de maio, Urbs suspende restrição de uso de cartões no transporte coletivo

A Urbanização de Curitiba (Urbs) suspende a partir de 1 de maio a medida que limitava temporariamente a utilização de cartões de débito e crédito no transporte coletivo para uma vez a cada hora. Com o fim da limitação, voltará a ser possível passar até três passagens por viagem/por validador, com intervalo de 15 minutos para mais três utilizações nos pagamentos com cartões de débito e crédito físicos.

Já os cartões virtuais, com pagamento por celulares e relógios inteligentes, deixam de ser aceitos temporariamente. A medida é necessária, segundo a Urbs, porque os cartões virtuais concentram a maioria das fraudes verificadas no sistema.

A medida que limitava a

utilização de cartões de débito e crédito passou a vigorar em fevereiro. Ela visava impedir a ação de um grupo criminoso ligado à venda irregular de passagens com pagamento por cartões de débito e crédito virtuais, que já provocou um prejuízo de mais de R\$ 1 milhão ao transporte coletivo de Curitiba.

O esquema criminoso veio a público em fevereiro e foi descoberto graças a uma ação integrada entre a Polícia Civil do Paraná (PCPR), a Urbs e a Guarda Municipal. As investigações continuam.

“Em meados do ano passado detectamos através da nossa inteligência, que rastreia 100% do sistema, um movimento anormal no sistema de

bilhetagem. Então, chamamos a Guarda Municipal, cruzamos os dados com imagens da Muralha Digital e acionamos, em outubro, a Polícia Civil. Graças a essa ação integrada, foi possível entender como funcionava a fraude”, disse o presidente da Urbs, Ogeny Pedro Maia Neto.

Os criminosos usavam uma engenharia social que simulava o pagamento da passagem por meio de celular e de um aplicativo e vendiam essas passagens aos usuários a preços mais baratos do que a tarifa, que é de R\$ 6.

O usuário era abordado, o criminoso se oferecia para pagar a passagem com celular em troca de um valor menor e o passageiro passava na catraca. “Eles ficavam com o valor



Hully Parva/SMCS

Com o fim da limitação, voltará a ser possível passar até três passagens por viagem/por validador

de terceiros. “A fraude prejudica o sistema e os usuários, causa desequilíbrio financeiro e pode encarecer a tarifa”, disse

Maia Neto. A empresa orienta os usuários a não comprar passagens

de terceiros. “A fraude prejudica o sistema e os usuários, causa desequilíbrio financeiro e pode encarecer a tarifa”, disse Maia Neto.

RELAÇÕES INTERNACIONAIS

Greca assina protocolos de intenções com cinco prefeitos da Comunidade do Cávado

Cinco prefeitos de Portugal se reuniram com o prefeito Rafael Greca, na Prefeitura de Curitiba. Os prefeitos são das cidades de Amares, Barcelos, Esposende, Terras de Bouro e Vila Verde. Todas integram a Comunidade Intermunicipal do Cávado, no norte de Portugal.

No encontro, os prefeitos portugueses assinaram protocolos de intenções com Curitiba para estabelecer futuras cooperações para intensificar

trocas comerciais, cooperação e internacionalização de startups e desenvolvimento de ações para as cidades do futuro.

Além dos prefeitos, a comitiva portuguesa é formada por vereadores, diretores de empresas e consultores de negócios.

O prefeito Rafael Greca falou sobre a importância de as cidades portuguesas se organizarem em conselhos e trabalharem de forma regional.

Greca também os convidou a participar do Congresso Internacional das Cidades Educadoras, que será realizado de 21 a 24 de maio, com participação confirmada de 250 delegações internacionais para a cidade.

“Quero dizer que Curitiba é uma cidade educadora. Agora, em maio, nós vamos ter um congresso mundial do segmento a partir de 21 de maio. Seria muito bom que viesse uma delegação portuguesa também”, afirmou Greca.

“E quero dizer mais, nos honra muito também saber que Braga se chamava Bracara Augusta. Essa memória romana portuguesa é uma memória da importância da organização municipalista. Os portugueses absorveram melhor que ninguém a ideia do municipalismo, do poder dos conselhos”, disse Greca ao parabenizar a organização dos prefeitos portugueses.

O prefeito da cidade de Barcelos, Mário Constantino

Lopes, que também representou a Comunidade Intermunicipal do Cávado, falou sobre todas as seis cidades da região.

“Esta é uma grande oportunidade para nós irmos aqui buscar conhecimento, aprender com Curitiba e compartilhar experiências nas áreas de mobilidade, sustentabilidade e inovação”, disse Lopes.

Todos os prefeitos fizeram um resumo dos principais atrativos de suas cidades e agradeceram a hospitalidade com que estão sendo recebidos em Curitiba. Depois da capital, a comitiva seguiu para Foz do Iguaçu.

O encontro, que também teve a participação do encarregado consular do Paraná e Santa Catarina, André Bandeira, e foi organizado e coordenado pela Assessoria de Relações Internacionais da Prefeitura de Curitiba. O secretário municipal de Finanças, Cristiano Hotz, e o presidente da Agência Curitiba de Desenvolvi-

mento, Dario Paixão, também participaram da reunião.

“A Prefeitura de Curitiba tem uma relação sólida e histórica com as cidades portuguesas e agora nos aproximamos da região do Cávado. Esses protocolos de intenções nos deixam animados para expandir novas parcerias”, disse o assessor-chefe de Relações Internacionais da Prefeitura de Curitiba, Rodolpho Zannin Feijó.

Região do Cávado

A CIM (Comunidade Intermunicipal) do Cávado engloba as cidades de Amares, Braga, Barcelos, Esposende, Terras de Bouro e Vila Verde.

Constituída por escritura pública, em 2008, é estruturada pela bacia do Rio Cávado e desenvolve-se no sentido Sudoeste e Nordeste. Em 2021, a população da região contava com cerca de 416.652 mil pessoas.



Pedro Ribas/SMCS

Rafael Greca com os prefeitos da sub-região portuguesa do Cávado

JOGO RÁPIDO

Por Zé Domingos

Paixão por futebol em especial amador

Os que ao longo me acompanham como radialista, jornalista e político sabem das minhas ligações com o futebol especialmente o amador, o chamado suburbano. Comecei a acompanhá-lo nos idos de 1.953 quando cheguei a Curitiba procedente de Castro e através amigos conheci o Estádio Capitão Manoel Aranha, o campo do Poty Sport Clube onde hoje está a Praça Vinte e Nove de Março.

A convite dos companheiros ia assistir aos jogos do tricolor da Galícia como era chamado o Poty por ser a sua região conhecida como Galícia pouco antes de chegar no Bigorriho. Naquele ano mesmo com o Poty tendo um time o campeão foi o Botafogo das Mercês que mandava seus jogos no campo do Poty já que seu campo não era cercado e a exigência da Federação Paranaense de Futebol era de que jogos da 1ª Divisão fossem em campos fechados.

O Botafogo foi o campeão do Centenário. Em 54 uma decepção o Poty terminou o campeonato invicto e ficou um ponto atrás do Operário Ahú que na última partida venceu e o Poty empatou. Naqueles tempos vitória dois pontos, empate um ponto. Em 55 a glória e a alegria de ver o tricolor campeão, aliás, o único título do clube e até lembro dos jogadores, diretores, comando técnico e torcedores. Fui a todos os jogos inclusive em carrocerias de caminhões.

Os estádios Centenário do Operário Ahú, Jovino do Rosário do Bacacheri e João Loprete Frega do Primavera no Taboão eram os locais. Faço estas alusões para afirmar que sigo fiel ao futebol amador e mesmo com as fortes chuvas fui até Santa Felicidade para acompanhar a decisão da RECOPA encontro que reúne os campeões da primeira e segunda divisões. Nesta versão Trieste e Combate Barreirinha. Confesso que sai de casa desconfiado que pelo tempo o jogo não aconteceria. Como havia prometido comparecer fui até o Estádio Francisco Muraro. Lá chegando a surpresa de encontrar um grande público e a bola rolando. O encontro e o bate papo com vários amigos.

O Trieste foi o vencedor por dois a zero ganhando pela primeira vez a RECOPA. De Santa Felicidade foi para a Santa Amélia onde aconteceria a rodada final do campeonato com jogadores acima de quarenta e cinco anos e diante a chuarada a decisão entre Arsenal x Fluminense foi transferida. Impressionante o número de carros nas ruas ao redor do Centro Esportivo Lombardi Júnior e o grande público. A decisão de terceiro lugar aconteceu com vitória do Vera Cruz por um a zero frente ao Os Malas.

Como este ano é eleitoral vereadores candidatos a reeleição e candidatos comparecendo às praças esportivas. Em Santa Felicidade Mauro Inácio, Sidney Toaldo, Leônidas Dias e Sabino Picoles este me informando não ser candidato e na Santa Amélia Rodrigo Reis. Futebol amador é mesmo atração e paixão. Adoro e tenho nele muitos amigos. Nos campeonatos peladeiros de Santa Amélia em canchas de areia fui ao lado de Pedro Gunha um dos incentivadores. Estão agora chegando os campeonatos e prometem ser movimentados.

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.

BOA NOITE

Como proporcionar um sono de qualidade para o seu bebê

A especialista em sono Danielle Cogo afirma que negligenciar o sono pode ter consequências para o desenvolvimento físico, mental e emocional das crianças, como dificuldades de concentração, irritabilidade, alterações de humor, problemas de crescimento e recusa alimentar, comprometendo o sistema imunológico e até mesmo seu desenvolvimento cognitivo. É importante reconhecer que o tempo perdido não pode ser recuperado, e as consequências da privação de sono podem ser duradouras.

O primeiro passo para garantir que o pequeno tenha um sono de qualidade é acompanhar o comportamento do bebê durante o dia. Segundo a especialista, bebês que desfrutam de uma boa qualidade de sono tendem a ser mais alegres, sociáveis e demonstram um nível adequado de tolerância.

Eles adormecem facilmente, mantêm o sono sem muitos despertares, acordam bem dispostos e se alimentam adequadamente. Por outro lado, sinais como irritabilidade, mau humor, dificuldade de aprendizado, recusa alimentar e até mesmo excesso de peso podem indicar privação de sono.

“Para estabelecer uma rotina eficaz, é essencial priorizar os horários de sono e alimentação do bebê, mantendo-os consistentes. Quando é hora de comer, é hora de comer, e quando é hora de dormir, é hora de dormir, sem permitir que outras atividades do dia atrapalhem essas necessidades. Uma recomendação importante: não ignore as sonecas, pois saltá-las pode deixá-lo mais irritado e prejudicar a qualidade do sono à noite, dificultando a criação de uma rotina noturna tranquila e eficiente”, afirma a especialista.

Também é essencial praticar a higiene do sono, preparando o ambiente para promover uma noite tranquila. “Por exemplo, cerca de duas horas antes do horário de dormir, é importante reduzir os estímulos na casa, diminuir a intensidade das luzes e evitar atividades agitadas. É recomendado evitar o uso de telas eletrônicas, criando um ambiente calmo e relaxante para que o bebê possa adormecer com mais facilidade”, explica Danielle. E o leite materno também pode ser um aliado para noites bem dormidas. Além de ser fonte de nutrientes e fortalecer o sistema imunológico, contém componentes como a proteína alfa-lactoalbumina, que auxilia na produção de neurotransmissores, juntamente com triptofano e melatonina, responsáveis por regular o ciclo sono-vigília do bebê.



Rotina, leite materno e até uma boa soneca contribuem para uma noite de sono reparador



#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

HIDRATAÇÃO

Cuidados com a pele no outono

O outono e inverno são considerados as estações mais secas do ano, e isso exige cuidados redobrados com a hidratação da pele, o maior e mais importante órgão do nosso corpo. Se não tivermos uma pele cuidada e hidratada, uma série de doenças podem aparecer, pois a pele é a barreira do nosso corpo com o meio externo.

Segundo José Roberto Fraga Filho, dermatologista membro Titular da Sociedade Brasileira de Dermatologia, a hidratação não só é importante para a pele, mas também para todos os órgãos. "Pensa que a água seria o óleo do motor, se você não mantém essa lubrificação, o motor não funciona normalmente, e 70% do nosso organismo é feito de água, por isso a importância", explica o dermatologista.

Essa época de outono/inverno, é o momento ouro nas clínicas dermatológicas, onde

os especialistas "consertar" os estragos causados no verão, os habituais e os reparadores.

"Nós moramos em um país tropical, com sete mil quilômetros de litoral, então existe o hábito de você se bronzear e queimar. Com isso, aumenta o fotoenvelhecimento, manchas, e o sol que você toma de forma cumulativa, e em pacientes predispostos pode levar ao câncer de pele", alerta.

O dermatologista explica que esse período mais fresco é ideal para fazer os tratamentos mais abrasivos como lasers e peelings, e redobrar os cuidados com a hidratação da pele, já que o clima fica mais seco.

Além de lavar, hidratar e proteger, é importante manter uma dieta equilibrada, evitando alimentos ricos em gordura, açúcar e priorizando os alimentos frescos.



Se não tivermos uma pele cuidada e hidratada no outono, uma série de doenças podem aparecer

ABACATE

Faz bem para o coração e é fruta versátil



Em uma dieta equilibrada, consumir o abacate ajuda a proporcionar diversos benefícios para o organismo

Uma das frutas com menor teor de açúcar, o abacate é versátil. Vai bem tanto na salada como em sobremesas e traz uma série de benefícios para a saúde

O alimento é rico em gorduras monoinsaturadas e fonte de fibras, vitaminas do complexo B, vitamina K e vitamina C, além de potássio e cobre.

Apesar de ser um alimento cheio de gorduras (e por isso calórico), a fruta contribui para o emagrecimento, desde que faça parte de uma dieta equilibrada. Isso porque as gorduras do abacate são do tipo monoinsatura-

da, boa para a saúde.

Além de aumentar a saciedade, fazendo com que você coma menos ao longo do dia, o nutriente reduz a inflamação no organismo (condição associada à obesidade) e evita picos de açúcar na corrente sanguínea, controlando o nível de insulina —hormônio que "faz" o corpo estocar carboidratos na forma de gordura.

Protege o coração As gorduras e os fitosteróis presentes na fruta reduzem a absorção de colesterol pelo intestino, o que ajuda a controlar o nível de

LDL (colesterol ruim) e aumentar o HDL (colesterol bom). A fruta ainda têm propriedades que contribuem para diminuir a pressão arterial e lesões nas artérias. Tudo isso reduz o risco de doenças como infarto e AVC (derrame).

Ajuda o intestino a funcionar O abacate é fonte de fibras solúveis, que ajudam a regular o intestino. Suas gorduras monoinsaturadas ainda auxiliam na lubrificação das fezes, facilitando sua evacuação e evitando problemas como inchaço abdominal e prisão de ventre.

LEIA

WWW.REVISTACOESLEGAIS.COM.BR


COISAS básicas DO CONDOMÍNIO VOLUME 1

Karla Pluchennik 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.

EDUCAÇÃO DOS CURITIBINHAS NA ESCOLA

Inaugurada nova unidade de CMEI no Boqueirão

Com a inauguração do Centro Municipal de Educação Infantil (CMEI) Maria Amélia de Assunção (Rua Pastor Antônio Polito, 2.490 - Boqueirão), a Prefeitura de Curitiba chega a 235 creches públicas, 30 delas colocadas em funcionamento pela atual gestão. A entrega foi feita pelo prefeito Rafael Greca. São atendidas na unidade 64 crianças de 0 a 3 anos.

“Destaco a importância da educação infantil e do letramento, este é mais um importante espaço que faz da nossa Curitiba uma cidade inteligente e educadora”, disse o prefeito.

Em Curitiba, 56 mil crianças de 0 a 5 anos de idade são atendidas na Educação Infantil municipal, 14 mil a mais que no início da gestão, em 2017.

O Centro Municipal de Educação Infantil (CMEI) Maria Amélia de Assunção funciona em um antigo imóvel da Fundação de Ação Social (FAS). A Prefeitura investiu R\$ 861 mil em reforma da cobertura e do piso, troca de forro, luminárias e portas, reparos na parte elétrica, instalação de nova caixa de água, calçadas.

A secretária municipal da Educação, Maria Sílvia Bacila, frisou a qualificação dos CMEIs e escolas. “Nossa cidade educadora vem transformando suas ações para qualificar os espaços educativos, seja com projetos de inovação como os Faróis Móveis e a aprendizagem criativa ou pelo cuidado com a infraestrutura.”



Local possibilita para os curitibinhas viverem suas infâncias



Centro Municipal de Educação Infantil (CMEI) Maria Amélia de Assunção fica no Boqueirão



CMEI atende 64 crianças de 0 a 3 anos

Ana Lúcia de Oliveira, avó do Joaquim, que está no maternal, disse que a vida da família está muito mais organizada com o menino na creche. “Os pais trabalham muito, aqui ele está bem cuidado”, disse Ana.

Cibele Gomes, mãe dos

gêmeos Gael e Rael, de 3 anos, também elogiou o espaço. “A adaptação deles foi bem fácil, fiquei feliz porque tenho um bebê de 2 meses em casa e agora consigo me organizar melhor”, disse a mãe.

Para a diretora Anen Carolina de Souza Pereira, o momento foi de gratidão. “Este é um local amplo de possibilidades pedagógicas para os curitibinhas viverem suas infâncias, minha gratidão a todos que tornaram este dia possível”, comentou Anen.

O nome do CMEI homenageia a pintora, desenhista e professora de arte Maria Amélia de Assunção, que estudou com Alfredo Andersen. Casada com o advogado Pamphilo d’Assumpção, destacou-se na pintura e foi a primeira mulher do Paraná a expor individualmente suas obras no Rio de Janeiro.

Fotos: Pedro Ribas/SMCS

Hábito da leitura é cultivado dentro e fora da sala de aula



Fotos: Luiz Costa/SME

Abrir as páginas de um livro traz infinitas possibilidades para uma criança

O hábito da leitura é constante nas escolas da rede municipal de ensino curitibana. Atividades cotidianas em todas as unidades educacionais, projetos e programas específicos, além de uma nova biblioteca inaugurada no ano passado, estimulam a leitura e o aprendizado por meio dos livros. Essas ações estão ligadas ao zelo com a educação dos curitibinhas.

“Abrir as páginas de um livro traz infinitas possibilidades para uma criança”, resume a secretária municipal da Educação, Maria Sílvia Bacila. “Mesmo com toda inovação trazida pela tecnologia, descobrir o mundo pela leitura nunca sai de moda”, completa.

Os estudantes até gostam das telas do tablet e do celular, mas também se encantam folheando as páginas dos livros de papel.

A professora Paula Maria Coutinho Bonin explica que, para despertar o gosto pela leitura, diversas ações são realizadas com as crianças. “Neste momento estamos trabalhando haicais. Eles

adoram rimas, chama a atenção deles”, relata a professora.

Servidora lotada na escola há 20 anos, ela explica que os estudantes são organizados em pequenos grupos, pois fica mais fácil dar atenção a todos. “Os livros que eles levam dependem também do direcionamento das professoras, às vezes eles têm que fazer resenhas ou apresentar em sala o que leram”, explica Lígia.

Além das ações cotidianas, a rede municipal conta com projetos específicos. Um dos exemplos é o programa Leia+, que atende o estudante que mais precisa de atenção dos professores.

O programa Leia+ busca garantir o princípio da equidade no atendimento às prioridades em 50 escolas e dos 50 Centros Municipais de Educação Infantil (CMEIs) participantes, por meio de recursos financeiros, ampliação do número de profissionais e acompanhamento para o desenvolvimento de práticas pedagógicas.



Os estudantes se encantam folheando as páginas dos livros de papel

CARTÃO-POSTAL

Bosque Alemão completa 28 anos com a maior obra de revitalização

Um dos pontos turísticos mais conhecidos de Curitiba, o Bosque Alemão, no Vista Alegre, completou 28 anos. O local foi inaugurado na primeira gestão do prefeito Rafael Greca, em 13 de abril de 1996, e une aspectos da cultura alemã e da fauna curitibana.

A Prefeitura de Curitiba está prestes a entregar a maior obra de revitalização da história da unidade de conservação ambiental. Em obras até o fim deste semestre, o local é uma oportunidade de conhecer mais sobre a natureza e a influência alemã na cidade.

O local conta com atrações como a Casa Encantada e o Oratório Bach, além de diversas referências à Alemanha. Também faz parte do trajeto da Linha Turismo, a rota de ônibus especial da Prefeitura que liga 26 atrações de Curitiba, a um preço fixo de R\$ 50.

Atrações

Um dos principais atrativos do bosque está logo em uma de suas entradas: a Fachada Casa Mila. Com arquitetura alemã, a construção reproduz a fachada de um prédio de mesmo nome que ficava no Centro da cidade e é o principal cartão-postal do bosque.

Na sequência, os visitantes percorrem a Trilha João e Maria, que conta com oito pontos para a contação de história infantis de origem alemã, como João e Maria, escrita pelos irmãos Grimm em 1812.



O local conta com atrações como a Casa Encantada e o Oratório Bach, além de diversas referências à Alemanha



No trajeto da trilha também fica uma biblioteca infantil e bruxas e fadas contam histórias

No trajeto da trilha também está a Casa Encantada (conhecida como Casa da Bruxa), onde fica uma biblioteca infantil e bruxas e fadas contam histórias. Esses espaços, neste momento, estão fechados para o público por conta das obras de acessibilidade que a Prefeitura está concluindo.

Ao fim da trilha, a população chega à Torre dos Filósofos, que inclui um mirante de 15 metros de altura, proporcionando ampla visão de Curitiba e dos recortes da Serra do Mar. A torre também leva a uma das atrações mais famosas do bosque, o Oratório Bach.

Tributo ao compositor alemão Johann Sebastian Bach, o Oratório recebe diversos concertos e outros eventos musicais, promovidos pela Fundação Cultural de Curitiba (FCC). A arquitetura de madeira do local é uma réplica de uma antiga Igreja Presbiteriana, que ficava na Ave-

nida Silva Jardim.

O Bosque Alemão fica no bairro Vista Alegre, uma região com grande presença de descendentes alemães. Os imigrantes vindos da Alemanha começaram a chegar a Curitiba em 1830, e vieram à cidade em grupos diversas vezes até o período da Segunda Guerra Mundial, mais de um século depois.

O local está em um terreno que pertencia à família alemã Schaffer, e boa parte das construções nos arredores do bosque tiveram origem parecida. Além disso, diversos imóveis no Centro de Curitiba têm arquitetura alemã, e o bairro Hauer é uma homenagem a imigrantes germânicos.

A Secretaria Municipal do Meio Ambiente coordena obras no Bosque Alemão. Até o término dos trabalhos, previsto para o fim deste semestre, a Trilha João e Maria, a Casa Encantada e a Torre dos Filósofos estão interditadas ao público, enquanto as demais atrações seguem funcionando normalmente.

As intervenções da Prefeitura se concentram nos caminhos da trilha, que estão sendo renovados para facilitar o acesso de cadeirantes. Os pontos de leitura ao longo do trajeto serão reconstruídos, e a Casa Encantada passa por uma revitalização. Até a entrega das obras, as atividades da Casa Encantada estão sendo feitas no Parque Barigui, em uma sala decorada ao lado do Salão de Atos.

POPULAÇÃO ATENDIDA

Ligeirão Norte/Sul vai funcionar também aos sábados

O Ligeirão Norte/Sul, lançado em janeiro deste ano para operar nos dias úteis, passa a circular também aos sábados, a partir deste fim de semana.

Aos sábados, a linha vai funcionar das 5h45 até 20h, com ônibus a cada 8 minutos e frota de 13 veículos.

O Ligeirão Norte/Sul percorre 19 quilômetros (38 km ida e volta) entre os terminais Santa Cândida e Pinheirinho. Com menos pontos, o Ligeirão reduziu em 15 minutos o tempo de deslocamento no trajeto em relação às linhas paradoras.

Nos dias úteis, são cerca de 35 mil passageiros, que têm ônibus a cada 3,5 minutos nos horários de pico e uma frota de 29 veículos.

A linha tem um ganho de velocidade de 23% em relação ao ônibus parador, com pontos de parada nos terminais Santa Cândida, Boa Vista e Cabral, nas estações-tubo Passeio Público, Central, Eufrásio Correia, Oswaldo

Cruz e Bento Viana e nos terminais Portão, Capão Raso e Pinheirinho.

Dois etapas

O Ligeirão Norte/Sul foi implantado em duas etapas. O trecho norte, inaugurado em 2018, contemplava o trajeto de 11 quilômetros entre o Terminal Santa Cândida e a estação-tubo Bento Viana, na Praça do Japão, no bairro Água Verde. O trecho sul, da Praça do Japão até o Terminal Pinheirinho, entrou em operação em 17 de janeiro, com oito quilômetros.

O Norte/Sul é um dos três Ligeirões em operação na cidade – os demais são as linhas 500-Ligeirão Boqueirão e 550-Pinheirinho/Carlos Gomes. Além destes, a Prefeitura vai implantar o Ligeirão Leste/Oeste.

A capital tem 81 quilômetros de canaletas, com seis eixos de transporte. Outros dez quilômetros estão em construção, na Linha Verde Norte.



Ligeirão Norte/Sul vai funcionar também aos sábados

NATAÇÃO?
AMARAL.
NATAÇÃO • HIDROGINÁSTICA • HIDROTERAPIA

Amaral
30 anos

LIGUE 3335.4343
www.amaralnatacao.com.br

Fotos: Levy Ferreira/SMCS

Levy Ferreira/SMCS



Um final de semana de “inconsequências” gastronômicas em São Paulo

Salve, salve gafanhotos, eu sou chef Alê Gonçalves e vou te contar um pouco da loucura que eu e alguns amigos fizemos no final de semana passado e porque você nunca deve ir a dois restaurantes estrelados no mesmo dia.

Seis de Dezembro de 2023, recebo uma ligação de um grande amigo do Paraná me dizendo que estava na frente do computador e que havia passagens aéreas baratíssimas de Curitiba para São Paulo para abril, ele me perguntou então se eu e Carol estaríamos por aqui, prontamente respondi que sim e logo em seguida perguntei, por quê? Ele gostaria de fazer um final de semana gastronômico e gostaria que nós estivéssemos juntos nesta empreitada, aceitei de pronto. Perguntei então quais seriam os planos, ele então me disse que os restaurantes que teriam que ser visitados seriam o D.O.M do grande Alex Atala e A casa Do Porco dos chefs Jeferson e Janaina Rueda, disse eu então, só isso? Você não quer mais nada? Ele respondeu, também quero visitar a Pizzaria Braz, pois vi que eles têm em seu cardápio uma pizza que foi eleita a 4ª melhor pizza do mundo e temos que ir. Aceitei e liguei para o banco para fazer um empréstimo.

Pois bem, iniciamos então a saga das reservas, afinal de contas seriam três lugares muito concorridos nos dias de hoje, tendo em vista principalmente o fato da Janaina (ex) Rueda da A Casa do Porco ter sido eleita a melhor chef feminina recentemente. A primeira ideia seria fazer D.O.M no sábado (jantar), e A Casa Do Porco no Domingo (almoço), no entanto eles precisavam estar no aeroporto às 16hs do domingo, ou seja, talvez não desse tempo, pois não havíamos conseguido uma reserva. Fizemos então a loucura de tentar ir no almoço de sábado, conseguimos um lugar na fila de espera e sentamos para comer exatamente às 13hs.

O problema é que o menu degustação leva em torno de 2 horas e meia para ser servido, vou contar a experiência sem me alongar muito, menu perfeito, comida saborosíssima e bebidas na medida certa e harmonizavam perfeitamente com os pratos, sentimos falta de um pouco de sinergia em relação ao serviço dos pratos, por se tratar de um menu degustação, nos pareceu que alguns cursos demoraram um pouco além do esperado, fora isso, experiência, mais uma vez fantástica. Sem dúvida eles merecem estar pelo menos entre os cinco melhores restaurantes do mundo.

Sáimos de lá por volta das 16hs, sendo que deveríamos estar no restaurante do Atala às 19:30hs. Chegamos em casa e só deu tempo de tomar um banho e voltar para mais uma rodada de comilança de alto valor agregado. No D.O.M o buraco é mais embaixo, não à toa possui duas estrelas Michelin, que experiência gente! Fomos muito bem recebidos e logo teve início um desfile de sabores, aromas, texturas e sensações.

Iniciamos com a famosa formiga com gosto de capim limão, que segundo o próprio Alex Atala conta que quando descobriu este ingrediente na Amazonia teria escutado de uma índia que o capim limão é que teria gosto de formiga, o que faz todo sentido. O inseto é servido com um pedaço lindo de abacaxi e uma bebida fermentada deliciosa. Após o pequeno mimo, tudo começa a fazer sentido, um prato melhor que outro, da nossa mesa só se escutava duas palavras, hummm e uuuuu! No meio do serviço eis que me aparece por lá o próprio Deus da gastronomia brasileira, para nós que somos amantes desta arte, tenho que confessar, as perninhas tremeram e ficamos parecendo um bando de tietes Beatlemaníacos.

Tivemos um jantar primoroso e tenho que dizer, o D.O.M tem que ganhar a 3ª estrela, pois tudo estava impecável. Ahh também fomos na Pizza Bráz na sexta e foi tudo ótimo e no domingo fomos a um restaurante chamado Mii Roof top. Super instagramável, mas nada demais. Achamos caro para o que se prestam a fazer.

O que fica disso tudo, nunca, jamais tentem fazer dois restaurantes com menus degustação em um único dia, pois ao final do dia você estará se sentindo o próprio Luiz XIV, o rei glutão.

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: Água Doce Sabores do Brasil

Tilápia ao molho de alho-poró

Ingredientes

- 1 kg de filé de tilápia
- 1 colher de chá de sal
- 1 colher de chá de pimenta do reino
- 200 gramas de alho-poró
- 5 colheres de sopa de manteiga
- 5 colheres de sopa de farinha de trigo
- 500 ml de leite
- 1 colher de café de tempero pronto
- 1 colher de chá de cebola em pó
- 100 gramas de requeijão

Modo de preparo:

Em uma panela, adicione a manteiga e a farinha de trigo até que vire uma massa. Em seguida, adicione o leite e mexa sem parar. Após isso, adicione ½ colher de café



de noz moscada. Em outra panela, coloque uma colher de sopa de manteiga, 200 gramas de alho-poró fatiado e frite até que ele esteja cozido. Adicione o tempero pronto, a cebola em pó, a pimenta do reino e adicione o molho branco e 100 gramas de requeijão. Em seguida, mexa até incorporar. Ajuste o sal

se necessário. Asse o filé de tilápia em fogo médio.

Montagem

Em uma travessa, adicione molho branco em baixo, em seguida o peixe assado e cubra com o restante do molho. Coloque fatias de limão grelhada e um ramo de alecrim.

Bombom na taça

Ingredientes

- 1 lata de leite condensado
- 3 caixinhas de creme de leite
- 200 gramas de chocolate meio amargo
- 2 caixas de morango

Modo de preparo:

Em uma panela, coloque o leite condensado, dois cremes de leite e leve ao fogo médio. Mexa até que forme um brigadeiro cremoso, reserve e deixe esfriar. Em um recipiente, derreta o chocolate no micro-ondas de 30 em 30 segundos e acrescente o terceiro creme de leite. Misture bem até que fique homogêneo. Com o brigadeiro frio, monte a sobremesa em taças ou travessa com a ordem de brigadeiro, morangos e por último a ganache de chocolate. Decore com raspas de chocolate e morango e deixe gelar.



LANÇAMENTOS

Irmãos escritores compartilham amor pela poesia

As barreiras para as pessoas com deficiência ainda são um gigantesco obstáculo a serem superadas. Porém essa condição que poderia limitar a muitos, não foi capaz de frear os sonhos de dois irmãos apaixonados pela poesia. Ele com deficiência física (luxação coxofemoral e encurtamento da perna direita) e ela com TEA (Transtorno do Espectro Autista), diagnosticado de forma tardia. Teofilo e Roberta Tostes compartilham o amor pela escrita e trilham carreiras paralelas no universo da literatura.

Números da pesquisa “Relatos da literatura no Brasil”, feita pelo Instituto Pró-livro, revelam que 52% da população brasileira tem hábitos de leitura, onde a bíblia e livros religiosos são os preferidos. O estudo ainda aponta que, de 2016 a 2020 (ano da publicação da pesquisa), o país perdeu 4,6 milhões de leitores. Isso mostra os desafios que a leitura sofre, principalmente aquela mais nichada e menos comercial, como é o caso da poesia. Lembrando ainda que o Dia Mundial da Poesia é comemorado em 21 de março.

Roberta acaba de lançar seu terceiro livro, “corpo-esconde-

rijo” (Ed. Libertinagem), que fala sobre a poética corporal. Em seus livros anteriores, uma poética subjetiva servia para esconder seus traumas, desconfortos e violências vividas. A escritora faz dessa voz que nomeia também uma voz que se afirma, transformando a palavra numa espécie de lar em que ela habita e se metamorfoseia.

“Receber o diagnóstico do TEA, mesmo tardio, foi como reingressar na estrada da minha vida, agora devidamente ciente dos níveis de velocidade, das curvas acentuadas, conhecendo enfim o movimento que coincide com os próprios horizontes reabertos”, revela Roberta sobre seu diagnóstico de autismo.

Enquanto isso, Teofilo já lançou três livros, dois deles pela Editora Patuá, uma das mais importantes do cenário de editoras independentes, além de contos, poemas e artigos em coletâneas, revistas literárias e culturais. Seu último livro lançado, “O Poeta Toma a Pólis” (Patuá), conta com 29 poemas da obra, onde o autor traduz em palavras as injustiças, indiferença e crueldade vistas em nosso país nos últimos anos.

“Quando digo que sou um homem com deficiência que

escreve poesia talvez isso crie no imaginário das pessoas que sou alguém que escreve sobre meus desafios e minha luta por ‘superar’ essa condição. Então meu desafio é desconstruir essa expectativa. A deficiência não é algo a ser superado, vencido. É uma condição com a qual se convive. E a poesia é um território de elaboração e também de mudança do mundo”, reflete Teofilo.

Atraídos para a poesia por meio do exemplo dado por seu já falecido pai, os irmãos acreditam no valor da literatura e, mais ainda, no poder transformador que ela pode ter na vida das pessoas. “A poesia chegou como memorabilia familiar e possibilidade de criação de um lugar para mim no mundo. Ao inventar e decifrar signos, faço da escrita uma ponte, um projeto de vida em aprendizado contínuo e expansão da existência e seus pontos comunicantes”, revela Roberta. Já para Teofilo, que começou a escrever ao tomar contato com alguns poemas do pai na adolescência, “escrever foi dar uma resposta ao maravilhamento e às provocações que tudo o que eu lia na época me trazia”.



Roberta e Teofilo Tostes compartilham o amor pela escrita e trilham carreiras paralelas no universo da literatura

LEIA MAIS



TEMPESTADE DE SOM E FÚRIA

Adriana Simão

Dividida em lados A e B, a obra reúne uma série de textos existenciais e reflexivos que abordam questões como as relações com o tempo, os diferentes sentidos para a vida, a importância da memória, as formas de viver em meio às contradições da realidade.

(Editora Letramento, 245 páginas e R\$ 47,90)



A UM PASSO DA GRANDEZA

Nuno Paiva

O livro é destinado àqueles que buscam crescimento pessoal e serve como um chamado a todos que desejam assumir o controle das próprias vidas. É um convite para desencadear uma transformação radical e duradoura

(Editora NP, 116 páginas, R\$ 67,95)



PROPÓSITO OU MISSÃO? EIS A QUESTÃO

Michele Lopes

O livro promete desvendar os mistérios por trás do propósito, destacando sua natureza especial e divina e oferece insights profundos e práticos para aqueles que buscam uma compreensão mais clara de seu propósito pessoal.

(Editora Literare Books International, 208 páginas, R\$ 68,90)



O CORAÇÃO DO PRÍNCIPE

Chris Melo

O romance de época é inspirado na história da chegada da corte portuguesa no Brasil e conta o amor que atravessa o tempo, entre um príncipe e uma plebeia e um destino que ambos lutam para se afastar.

(Editora Livros da Alice, 320 páginas, R\$ 49,90)



Um hotel boutique
no centro de Curitiba



Rua 24 de Maio, 1087 - Rebouças
Curitiba - PR. - CEP 80220-060
whatsapp: 41 9 9957 1547

www.hostelbebel.com.br



EXPERIÊNCIA
única para quem
viaja **SOZINHO**,
com a **FAMÍLIA**
ou em **GRUPO**

