

# OPINIÃO

## CURITIBA

O JORNAL QUE FALA POR VOCÊ

Ano XVI  
Edição nº 183  
maio 2024

### INFRAESTRUTURA

Avançam as obras de mobilidade e urbanismo em Santa Felicidade, principais demandas dos bairros da área

Página 3



Renato Prospero/SMCS

### UNIVERSO PET

Alteração no ambiente ou no comportamento do tutor pode desencadear um quadro de estresse nos gatos

Página 6

### AUTOMEDICAÇÃO

Prática muito comum pode prolongar a recuperação de casos de fácil tratamento e mascarar doenças graves

Página 7

### SAÚDE

A doença celíaca acontece a partir da ingestão do glúten e afeta cerca de 1% da população mundial

Página 11

### QUADRINHOS

A Gibiteca de Curitiba completa 41 anos e se torna modelo de referência nacional no universo das HQs

Página 12

Obras para correção geométrica e nova rotatória organizam o trânsito em vias movimentadas do Tatuquara

Página 13



Divulgação

A jornalista e empreendedora Bebel Ritzmann lança seu terceiro livro de poesias "Outras poesias e Eu"

Página 15

## Reserva Hídrica do Futuro começa a tomar forma no bairro Umbará



Ricardo Marajo/SMCS

Projeto de mitigação e adaptação às mudanças climáticas fica no terreno de aproximadamente 300 mil metros quadrados. Trata-se de um reservatório de água com 43 bilhões de litros de capacidade.

Página 4

## ARTIGO

# Qual a emoção que te move?

Por que agimos por impulso? Por que às vezes é tão difícil regular uma emoção que parece dominar a nossa vida e comportamento?

A resposta é sempre uma emoção que foi gravada com intensidade pela nossa mente e para a Parapsicologia, as principais emoções que desencadeiam tanto as doenças físicas e emocionais, são: a raiva, a tristeza, o medo e a culpa.

Vou escrever um pouco sobre cada uma dessas emoções "raízes".

A emoção "raiz" geralmente está ligada ao período da nossa gestação ou de 1 a 7 anos. Porquê? Porque somos ligados de todas as formas com nossas mães, temos um cordão umbilical por onde recebemos os alimentos e temos a mente, que durante a gestação, está conectada com a da mãe e o bebê se percebe extensão da mãe. E na infância não temos a parte consciente desenvolvida, passamos a infância absolvendo informações e registrando memórias para nos guiar na fase adulta.

Se uma mãe, passa por muito estresse, irritabilidade e raiva durante a gestação, esse bebê tem gran-

des chances de ser uma criaturinha chorona e impaciente, um pequeno ditador, porque dentro do ventre, ele experimentou um ambiente hostil e estressante junto com a mãe. Ainda durante a infância, é uma criança que sempre foi subjugada ou passou por muita violência tanto em casa como no convívio com outras pessoas. Como adulto, é explosivo e intolerante aos erros, tanto os dele quanto com os dos outros.

Já as possíveis causas da tristeza em um bebê durante a gestação, é a possibilidade da mãe passar por um luto de uma pessoa muito importante para ela, uma decepção, passar por uma traição de uma pessoa que ela confiava plenamente.

A criança que passou pela tristeza junto com a mãe no período gestacional, apresenta características de apatia, não gosta muito de brincar, prefere se isolar e chora sem motivos reais; apesar de ser extremamente inteligente; sempre está evitando as pessoas, pela dificuldade de socializar-se e autocrítica.

É uma das mais difíceis emoções a

ser tratada, justamente pela resistência mental e o padrão repetitivo dos pensamentos negativos.

E o que falar do medo? Esse sentimento tão presente no ser humano, que ao contrário da raiva que apesar de nociva pode ser direcionada para algo positivo, porque enquanto a raiva move, o medo paralisa.

O medo se desenvolve no bebê, quando ele percebe que não foi desejado pela mãe, que esta pode tentar abortá-lo ou quando a mãe está sofrendo ameaças de morte, por doenças ou fatores externos. O bebê se sente inseguro, geralmente não se move muito no ventre para não "incomodar" a mãe e preservar a sua vida.

Uma criança que passou pelo medo tende a ser uma criança quieta e que não "incomoda", além de ter medo de praticamente tudo, de animais, de se machucar, de ser abandonada...

Na fase adulta, é a pessoa que tem medo de sangue, medo de morrer, que não se arrisca muito na vida, que procrastina porque o medo de dar errado já se antecipou em sua mente. Vive em

estado de alerta e estresse constante, porque geralmente está pensando na pior situação.

E por último e não menos importante, temos a culpa!

Durante a gestação o bebê experimenta a falta de desejo da mãe diante de seu nascimento. A mãe ou não queria estar gestante ou estava passando por um momento difícil que a impossibilitava de criar um bebê.

A criança com sentimento de culpa, é aquela que sempre tenta agradar todo mundo, uma criança boazinha que sempre colabora, porque ela se sente culpada em ter nascido, então tenta compensar essa culpa, causando o mínimo de incomodo às pessoas. Como adulto, essas características se repetem, além de vir junto com a insegurança e a incapacidade em dizer "NÃO", coloca sempre o outro em primeiro lugar.

Por esses motivos é tão importante o autoconhecimento, nos percebermos e conhecermos nossas programações adquiridas na infância, a compreensão faz curarmos nossa vida, aprendemos a criar empatia e nos

relacionarmos de forma mais saudável e harmoniosa com os outros.



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. Contato: (41) 99997-4652

## VIDA EM CONDOMÍNIO

# Por que o empregado entra contra o empregador na justiça do trabalho?

Saibam quais são os 10 principais motivos que ensejam uma ação trabalhista.

**1. Emprego insatisfeito:** o empregado se sente insatisfeito no ambiente de trabalho, seja por motivos pessoais de não gostar das suas atividades e necessitar dos ganhos financeiros para sua sobrevivência, seja porque o empregador descumpra as leis trabalhistas e não paga o correto ou descumpra normas básicas, como exemplo, empregador que não aceita atestados médicos para justificar as faltas;

**2. Falta de registro em carteira de trabalho:** a falta de registro em carteira de trabalho é um dos maiores desrespeitos que podem ocorrer com o empregado. Com a ausência de registro, o trabalhador fica sem acesso à aposentadoria e outros benefícios previdenciários, impede que ele comprove o seu registro profissional, compromete a garantia dos seus direitos trabalhistas, impede a sua comprovação de renda, atingindo até mesmo a sua condição de pessoa humana;

**3. Empregador que descumpra a legislação trabalhista:** por certo, este é o principal motivo do ingresso de ações trabalhistas. O empregado sabe que o seu direito previsto em convenção coletiva ou legislação trabalhista vem sendo violado e busca uma ação para o recebimento de valores e garantias de direitos.

**4. Danos morais:** o empregado sofreu ou sofre no ambiente de trabalho algum tipo de ataque à sua moral e ou sua dignidade, ofensa que abala a sua honra e afeta sua autoestima;

**5. Assédio moral:** o trabalhador é exposto a situações humilhantes, constrangedoras, as quais se repetem no ambiente de trabalho e durante o desempenho de suas funções. Esse comportamento não ocorre somente de chefe para empregado, mas também pode ocorrer entre colegas de trabalho;

**6. Inexistência de pagamento de horas extras:** o empregado trabalha em jornada além da normal diária (geralmente 08 horas) e não recebe nada no fim do mês a título de compensação remunera-

tória por esse trabalho extraordinário;

**7. Inexistência de concessão de intervalo intrajornada:** também conhecido como horário de alimentação e descanso, este intervalo não é computado na jornada de trabalho, mas é extremamente necessário à saúde e segurança do trabalhador;

**8. Inexistência de pagamento de adicional de periculosidade e insalubridade:** o empregado trabalha em ambiente insalubre e perigoso e não recebe os adicionais devidos;

**9. Doença desenvolvida no trabalho:** as doenças causadas em decorrência do trabalho são causas comuns de ingresso de ação trabalhista. Na justiça do trabalho, o juiz determina que seja realizada uma perícia por médico especializado para emitir um laudo se a doença é decorrente das atividades do trabalho ou não.

**10. Atraso no pagamento de salários:** o salário deve ser pago até o quinto dia útil do mês. Além de ser um desrespeito à vida financeira do

profissional que trabalha para prover o seu sustento e de sua família, o atraso de salários pode gerar multa, além

da ação trabalhista para a cobrança. Essas são as nossas 10 (dez) principais dicas de hoje.

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 Karpas Sociedade de Advogados Curitiba e Região Metropolitana/PR.

 **CondoCast**  
o podcast do seu condomínio

Envie sua dúvida para

[condocastbrasil@gmail.com](mailto:condocastbrasil@gmail.com)

Episódios disponíveis no  
 Spotify  YouTube

## Expediente

**OPINIÃO**  
CURITIBA  
O JORNAL QUE FALA POR VOCE

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

## ESTRUTURA

# Obras de mobilidade e projetos sociais avançam em Santa Felicidade

O vice-prefeito de Curitiba, Eduardo Pimentel, visitou várias obras em andamento na Regional Santa Felicidade, para acompanhar os avanços dos trabalhos, conversar com moradores, lideranças comunitárias e também com empresários sobre as principais demandas dos bairros da área.

“Fizemos um giro com minha equipe técnica pela Regional Santa Felicidade para acompanhar de perto algumas ações estruturais de mobilidade, urbanismo e macrodrenagem. As visitas também foram importantes para conhecer projetos sociais da região e aproximar ainda mais o diálogo da nossa gestão, em nome do prefeito Rafael Greca, com a comunidade”, afirmou Eduardo Pimentel.

A primeira visita foi ao Instituto São Zigmunt, no Jardim Gabinete. Pimentel foi recebido pela Irmã Celoir Vieira, diretora da escola, conheceu a estrutura da unidade, conversou com os alunos atendidos e reforçou a importância do esporte e da cultura no contraturno escolar para o desenvolvimento pleno de crianças e jovens na sociedade.

“Eu sou fã do contraturno (escolar) com o esporte e também com cultura, música, teatro, futebol, bale, karatê, judô, ou qualquer modalidade. Isso é muito importante para a interação com amigos, com a sociedade, para diversão e para a saúde, distante das ruas, enquanto aprendem (as crianças e jovens) e ainda desenvolvem a saúde. Essa mesma perspectiva é implantada em nossa gestão com o ensino integral e o contraturno escolar no município”, destacou o vice-prefeito.

A revitalização da Praça Marcos Malucelli agradou os moradores. Célia Bittencourt, moradora a 39 anos do bairro, reforçou a importância das melhorias para toda a comu-



O vice-prefeito Eduardo Pimentel visita a Gráfica Hellograf, em Lamenha Pequena

nidade. “Eu agora trago meus netos para brincar, caminhar e se divertir. Os moradores frequentam muito o espaço, adoram praticar esporte e usar a pista de caminhada. Este foi um pedido muito aguardado e comemorado pela comunidade”, disse.

O roteiro de Eduardo Pimentel seguiu depois para a entrega da revitalização do Jardimete Francisco das Chagas, no bairro São Braz. O espaço também passou por melhorias, recebeu calçadas, pintura nova, bancos para sentar e um belo paisagismo. Na entrega, Pimentel conversou com moradores, reforçou a importância da participação da comunidade e envolvimento da atual gestão com as prioridades dos moradores.

## Inspiração

No mesmo dia da entrega, o Jardimete Francisco das Chagas passou a receber famílias, pais, crianças e a inspirar novas iniciativas de convívio social. O morador e comerciante, Claudinei Selva, ficou entusiasmado com o espaço e a possibilidade de interação da comunidade.

O vice-prefeito Eduardo Pimentel conferiu ainda as obras do alargamento da rua

e das calçadas no cruzamento do semáforo da Rua Antonio Escorsin com José Risetto, em Santa Felicidade. O projeto vai ampliar o trajeto para facilitar o fluxo de motoristas e agilizar o trânsito nesse importante trecho de circulação do bairro.

Ainda na região, Pimentel visitou as obras de implantação de galerias celulares no Rio Cascatinha. No local, a Prefeitura constrói uma ponte de concreto e contenção em substituição à antiga ponte de madeira implantada no bairro, para travessia dos moradores. As obras incluem também o projeto completo de macrodrenagem.

A última visita do vice-prefeito, Eduardo Pimentel, nesta sexta-feira (17/5) à Regional Santa Felicidade, foi à Gráfica Hellograf, no bairro Lamenha Pequena. Recebido pelo diretor Abilio Santana e por Juliana Santana, da área administrativa, Pimentel conheceu o parque gráfico e a nova tecnologia implantada pela empresa, conversou com colaboradores sobre as demandas do bairro, conheceu a história da companhia, os projetos premiados, os principais livros impressos pela gráfica e as perspectivas administrativas dos empresários da região.

## XÔ POEIRA E LAMA!

# Lançada nova etapa do programa Asfalto no Saibro

Uma das mais antigas e longas ruas de Curitiba, a Saldanha Marinho, que começa no centro histórico ao lado da Catedral, na Praça Tiradentes, e desemboca na Rua Major Heitor Guimarães, no bairro da Campina do Siqueira, vai ter o seu último trecho de pavimento primário finalmente coberto por asfalto. A partir da nova etapa de obras do programa Asfalto no Saibro - lançada na tarde desta sexta-feira (17/5) pelo prefeito Rafael Greca -, a via será contemplada nos 170 metros finais que ficam entre as ruas Bernardo Stavski e João Kaviski.

“Não sei porque a Saldanha Marinho, uma via que começou a ser urbanizada em 1970, ao lado da Catedral, ficou até hoje com um pedaço de saibro. Vamos agora cobrir essa e outras 30 ruas com asfalto e colocar infraestrutura de drenagem”, disse o prefeito Rafael Greca.

Na presença de moradores, que foram acompanhar a vistoria técnica no início dos trabalhos, Greca explicou que outros bairros começam a receber a obra simultaneamente.

“A ideia é uma cidade sem poeira, sem tranqueira, é uma Curitiba onde as pessoas vão e voltam com saúde, conforto e segurança” completou o prefeito.

## Obra em 31 ruas

Além da Rua Saldanha Marinho, a nova etapa de obras vai livrar da poeira e da lama mais 30

ruas de 18 bairros da cidade, totalizando 6.865 metros de asfalto novo nos bairros.

Serão dois lotes de obras que vão contemplar ruas dos bairros Boa Vista, Pilarzinho, Uberaba, Campo Comprido, Mossunguê, Campina do Siqueira, Santa Felicidade, Santo Inácio, Butiatuvinha, Alto Boqueirão, Boqueirão, Uberaba, São Miguel, Cidade Industrial de Curitiba, Pinheirinho, Umbará, Sítio Cercado e Tatuquara.

O programa Asfalto no Saibro da Prefeitura de Curitiba já transformou 135 km de ruas ainda de chão batido, sem infraestrutura, em vias com pavimento de boa qualidade e completa estrutura de drenagem, com implantação de galeria de água pluviais, meios-fios e boca de lobo.

Com mais de 135 km de obras já concluídas, o programa Asfalto no Saibro, que foi lançado pelo prefeito Rafael Greca em 2018, tem sido transformador para o desenvolvimento local, proporcionando infraestrutura essencial e conectando bairros.

As obras são coordenadas pela Secretaria Municipal de Obras Públicas (Smop) que atualmente tem dezenas de frentes de trabalho em andamento.

Segundo o secretário municipal de Obras Públicas, Rodrigo Araújo Rodrigues, o programa Asfalto no Saibro oferece uma solução direta às demandas recorrentes da comunidade por melhores condições de infraestrutura.



Prefeito Rafael Greca vistoria as obras de pavimentação sobre saibro, na Rua Saldanha Marinho, no Campina do Siqueira

# MUDANÇAS CLIMÁTICAS

## Reserva Hídrica do Futuro começa a tomar forma no bairro Umbará, no sul de Curitiba

O bairro Umbará, na região sul da cidade, começou a receber mais um projeto de mitigação e adaptação às mudanças climáticas da Prefeitura de Curitiba, a Reserva Hídrica do Futuro de Curitiba. A implantação da primeira área do projeto já começou e fica no terreno de aproximadamente 300 mil metros quadrados, que começa na Rua Nicola Pellanda e segue em direção à BR-116, e que já foi desapropriado pela Prefeitura de Curitiba. O prefeito Rafael Greca e o vice-prefeito Eduardo Pimentel foram até o local para vistoriar o início da implantação do projeto.

“Aqui estamos implantando o primeiro trecho da Reserva Hídrica do Futuro. A partir daqui vamos unir todas as cavas que ficam na região do Rio Iguaçu, num grande reservatório de água para que nunca mais falte água em Curitiba. Serão 43 bilhões de litros d'água de capacidade da Reserva Hídrica do Futuro”, afirmou o prefeito Rafael Greca.

O início das obras foi possível

após a desapropriação amigável da Prefeitura com a família Costa, para tornar público o terreno onde antes eram extraída areia para olarias do tradicional bairro italiano do Umbará. O local que dará início à Reserva Hídrica do Futuro também será um parque e receberá um Centro de Educação Ambiental.

“A desapropriação amigável com a família Costa e com outras famílias de Umbará nos dará esse horizonte para evitar uma catástrofe climática de seca e também para escoamento de águas de cheia, no caso de haver uma chuva como a que está afligindo o Rio Grande do Sul agora”, disse Greca.

O vice-prefeito Eduardo Pimentel afirmou que o início das obras é um marco histórico para o futuro de Curitiba. “Esse projeto, além de prevenir e combater as cheias das chuvas, e de armazenar água em tempos de estiagem, vai criar um parque incrível aqui para os moradores da região sul da cidade”, explicou.



O prefeito Rafael Greca e o vice-prefeito Eduardo Pimentel vistoriam a implantação do projeto da Reserva Hídrica do Futuro de Curitiba no bairro Umbará

### O projeto

A Reserva Hídrica do Futuro é uma intervenção de prevenção em áreas ainda bem preservadas, buscando de forma sustentável interligar as antigas cavas do Rio Iguaçu, em Curitiba, favorecendo a formação de lagos que poderão suprir o abastecimento de água para a população em momentos

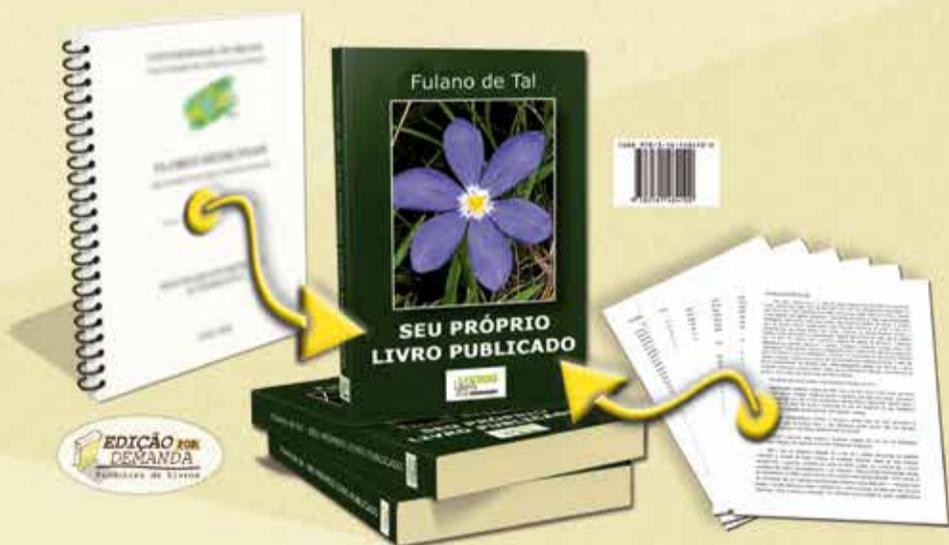
de estiagem.

A área total da Reserva Hídrica do Futuro dentro de Curitiba é estimada em 26 km de extensão, sendo 70% em área de água e lagos. O primeiro trecho do projeto vai passar pelos bairros Caximba, Campo de Santana, Umbará e Ganchinho. Já o segundo trecho vai da BR-277 até o Rio Atuba, passando pelos bairros Alto Bo-

queirão (Zoológico), Boqueirão (Parque Náutico), Uberaba (Parque da Imigração Japonesa) e Cajuru (Parque Peladeiros e Cajuru).

Em 2021, o prefeito Rafael Greca assinou o Decreto Municipal nº 1.478/2021 que instituiu um grupo de trabalho da Reserva Hídrica do Futuro em Curitiba, coordenado pela Secretaria Municipal do Meio Ambiente.

## 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](http://www.livroslegais.com.br)

selo editorial

**LIVROS**  
legais

NCA Comunicação e Editora Ltda.



**91% FORA  
DO CENTRO  
DA CIDADE**

**MAIS DE  
1.000 KM DE  
ASFALTO NOVO**

**A CIDADE  
É UMA SÓ.  
E O ZELO,  
TAMBÉM.**

Com grandes obras, como os mais de 1.000 km de asfalto novo, sendo 91% fora do centro da cidade, e o Bairro Novo da Caximba, a maior obra socioambiental da nossa história, a Prefeitura de Curitiba está reduzindo distâncias e levando qualidade de vida para todos os bairros da cidade. Afinal, a cidade é uma só. E o zelo, também.

**Aqui tem  
zelo)**



**CURITIBA**

[curitiba.pr.gov.br/zelo](http://curitiba.pr.gov.br/zelo)

## MOMENTO DE FÉ

Pe. Osni Dos Anjos

## O poder da solidão

A solidão, segundo o dicionário, é um isolamento, a sensação de estar só, solitário, sem ninguém no mundo. Pode haver aqui dois caminhos de interpretação, um que apresenta a solidão como ausência de algo físico, material, e outro, que proporciona reflexão, é uma solidão imaterial, existencial.

Falaremos sobre esse segundo modo de solidão, essa que gera uma angústia real, ou seja, uma angústia positiva que nos coloca diante das escolhas reais, dos "porquês" das coisas, da chave do verdadeiro sentido da vida.

Defini-se angústia como o sentimento que temos diante das escolhas, de saber que ao escolhermos um caminho temos que renunciar outro, e sem termos a certeza de que dará certo. Então a essa sensação chamamos angústia.

Para tomar consciência de que esses sentimentos existem é necessário a solidão. Tudo na vida é um processo, um aprendizado, quer dizer, um caminho do interior para o exterior. Victor Frankl, criador da terapia do sentido existencial, da terapia da esperança, desenvolveu um método de tratamento nos porões de holocausto nazista, em meio à dor, ao sofrimento e, principalmente em meio à solidão. A solidão assim como a doença pode ser um ótimo caminho para se tornar uma pessoa melhor. Rejeitar a solidão é o mesmo que rejeitar nossos defeitos e imperfeições. Nos porões do nazismo, Frankl percebeu como é possível resgatar o sentido da viver mesmo em meio à solidão avassaladora de quem perdeu tudo, tudo mesmo.

Heidegger, filósofo do existencialismo, afirmou que a solidão é a condição original do ser humano, ou seja, que cada um de nós é só neste mundo. Que o nascimento é como um lançar do ser humano neste mundo à própria sorte. Parece estranho tudo isso, paradoxal, mas verdadeiro.

Isso tudo pode se converter em benefício para nosso crescimento. Em meio ao barulho, ao excesso de pessoas e coisas, não conseguimos ouvir nossa voz interior e corremos o grande risco de tomar decisões que tragam muita infelicidade à nossa vida.

Jesus gostava de se retirar para ficar só. Ele é um ótimo exemplo disso que estamos falando. Principalmente nos momentos mais importantes de sua vida, Ele não tinha medo da solidão e desenvolveu uma capacidade de se relacionar com os outros com liberdade. Isso fez dele um ser humano autêntico. O ser humano autêntico é aquele que responde pela própria vida, é o ator principal, o arquiteto da sua própria obra prima, isto é, da sua vida. E a solidão é um excelente caminho para se alcançar essa autenticidade.

Eu entendo que existe uma solidão boa, positiva, que dá dignidade à pessoa. As relações que temos serão tão boas quanto mais tivermos capacidade de ficarmos sozinhos, apreendermos que um relacionamento saudável exige respeito, e ninguém exige nada de ninguém e ambos crescem, numa liberdade verdadeira. Assim, o estar juntos, não implica simbiose, porque cada um é único, especial, ímpar, solitário neste mundo. Estar juntos implica compreensão e respeito ao espaço sagrado de cada um.

Penso que todos deveríamos ficar sozinhos em alguns momentos em nossa vida para estabelecermos contato com nosso interior e descobriremos nossa força pessoal. Na solidão entendemos que a paz e harmonia estão no lugar em que quase nunca procuramos, dentro de nós.

Que Deus te abençoe na tua linda jornada de solidão e conhecimento.

## Pe. Osni dos Anjos

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

## SAÚDE PET

## Como identificar se o gato está estressado

Os gateiros, como são chamados popularmente os tutores de felinos, sabem que esses animais são sensíveis às mudanças. Qualquer alteração, por menor que seja, pode desencadear um quadro de estresse.

"O estresse é uma reação biológica. Esse mecanismo que é inerente ao instinto de sobrevivência coloca o pet em estado de alerta, provocando alterações físicas e emocionais. Essas respostas incluem aumento da frequência cardíaca, respiração acelerada, tensão muscular e comportamentos de evitação ou até mesmo agressividade", explica Marina Tiba, médica veterinária gerente de produto da Unidade de Animais de Companhia da Ceva Saúde Animal.

O estresse crônico tem um impacto significativo na rotina dos felinos. Eles podem se tornar mais retraídos, passando mais tempo escondidos ou isolados, evitando interações sociais com outros animais de estimação ou membros da família.

Ao falarmos sobre o tema é comum associar as mudanças comportamentais as apresentadas pelos seres humanos durante um quadro de estresse, como reações impulsivas e nervosas. Mas, ao pensarmos nos felinos os sinais podem ser muito mais discretos. "Ainda que alguns gatos possam apresentar agressividade, com aumento das brigas e mordidas em outros pets, ou até mesmo com os tutores, os sinais apresen-



Mudanças no ambiente, como troca de residência, introdução de novos animais de estimação ou alterações na rotina familiar são causas comuns para estressar gatos

tados pelos felinos costumam ser mais sutis e muitas vezes não são associados automaticamente com o estresse", elucida Marina.

Como são meticolosos e higiênicos, algumas alterações comportamentais podem ser um indício de que algo está deixando o animal desconfortável em seu ambiente. Marcação urinária ou por arranhadura, diarreia, vômito esporádico, vocalização excessiva, queda de pelos, lambertura compulsiva e alterações nos padrões alimentares e de sono são sinais de alerta para os tutores. "Em casos extremos, o estresse prolongado pode até desencadear problemas de saúde mais sérios, como distúrbios gastrointestinais, problemas de pele ou piora da imunidade", conta Marina.

Diversos fatores podem desencadear o quadro. Mudanças no ambiente, como troca de residência, introdução de novos animais de estimação ou alterações na

rotina familiar, são causas comuns. Além disso, eventos estressantes como visitas ao veterinário, viagens ou fogos de artifício também podem afetar os felinos.

Para gerenciar o estresse é essencial identificar e minimizar os fatores estressantes sempre que possível. "Isso pode envolver a criação de um ambiente seguro e enriquecido, estabelecimento de rotinas consistentes, introdução gradual de mudanças, oferta de brinquedos e atividades adequadas, entre outras estratégias", detalha Marina.

Identificar os sinais de estresse e implementar medidas para gerenciá-los e preveni-los são essenciais para garantir uma vida feliz e saudável para os felinos. "Ao compreender como o estresse age nos gatos e como ele pode impactar sua rotina e comportamento, podemos tomar medidas proativas para promover um ambiente tranquilo e mais momentos felizes entre o pet e seu tutor", finaliza.



**petclin**<sup>®</sup>  
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

## RAINHA DO LAR

# Psiquiatra explica como estereótipos sobre a maternidade afetam a saúde mental

O universo da maternidade é cercado por algumas frases emblemáticas. A mais famosa diz que "ser mãe é padecer no paraíso", mas será que é mesmo necessário padecer? A psiquiatra Paula Dione, chama a atenção para a cultura que exalta o sacrifício da mulher como condição necessária para maternar. Sendo assim, a mãe que verdadeiramente ama os filhos é a que sofre?

"Propaga-se que a boa mãe seria a que sofre na gravidez e no parto, que abdica de sua vida profissional e sexual pela doação aos filhos e que aceita alegremente cada uma destas contingências como consequências naturais da maternidade. O resultado disso é a culpa

que acompanha muitas mulheres. Recebeu uma promoção no trabalho? Culpa. Decidiu sair sem os filhos? Culpa. Essa dinâmica adoecedora reflete na saúde mental", explica a profissional.

Os desafios de cuidar, educar e preparar uma criança para o mundo é enorme, mas porque esta é uma tarefa somente da mãe? Recentemente, a atriz Luana Piovani recebeu críticas porque compartilhou nas redes sociais que o filho mais velho viria para o Brasil morar com o pai, o surfista Pedro Scooby. Dividir as responsabilidades não é uma opção?

A psiquiatra reflete sobre como existe um ideal que enxerga a mulher como a princi-

pal responsável pela educação dos filhos, com um detalhe a mais, é preciso estar completamente feliz e satisfeita com a função. "Felizmente, estamos num processo de reivindicar a maternidade enquanto um trabalho que está potencialmente cheio de delícias e de frustrações, mas sem a exigência do sofrimento, desconstruindo estereótipos", afirma.

Não faz muito tempo, as propagandas de Dia das Mães estavam repletas de utensílios domésticos para presentear a "Rainha do Lar". Hoje em dia, a publicidade mudou essa abordagem para ressaltar os múltiplos interesses das mulheres, desconstruindo a imagem naturalizada de que toda mãe é igual, com os mesmos desejos e vivências. A maternidade real mostra que não é assim.

"Atualmente, observamos a publicidade, que geralmente reflete tão bem a sociedade, tentando escapar do apelo aos presentes do passado, passando a celebrar as diferenças e desconstruir estereótipos acerca da maternidade. Se mudamos isso, fica o convite para refletir sobre o que as mães desejam para o futuro, a homenagem e os presentes fazem parte, mas também sobre como promover sua saúde mental e física, sem a necessidade de padecer", finaliza.

Quando o assunto é saúde mental, a informação é o primeiro passo do tratamento.



Os desafios de cuidar, educar e preparar uma criança para o mundo é enorme

## AUTOMEDICAÇÃO

# Prática comum pode mascarar doenças graves

Ao se deparar com os sintomas das chamadas "doenças de inverno", como gripes, resfriados, alergias e inflamações das vias respiratórias, que afetam grande parte da população durante os meses mais frios do ano, muitas pessoas recorrem à automedicação em busca de alívio rápido. Uma pesquisa do Instituto de Ciência, Tecnologia e Qualidade, em parceria com o Datafolha, mostrou que 89% das pessoas tomaram remédios por conta própria em 2022.

Apesar de parecer uma solução simples e eficaz, a automedicação tende a ser perigosa, pois pode prolongar a recuperação de casos de fácil tratamento e mascarar doenças mais graves que exigem diagnóstico médico. O uso de medicamentos inadequados ou em doses incorretas pode não apenas falhar em aliviar os sintomas, como também atrasar o diagnóstico e o tratamento adequados, permitindo que a doença progrida e cause complicações.

Além disso, há também o risco de interação medicamentosa, que pode potencializar ou inibir os efeitos dos medicamentos. "Normalmente, a indicação para tratamento de resfriados e doenças respiratórias envolve analgésicos simples e soro fisiológico nasal, medicações que dificilmente vão trazer danos a curto prazo. Entretanto, ao utilizarmos combinações com antihistamínicos, antialérgicos e vasoconstritores, existem riscos de efeitos colaterais, intoxicação por posologia inadequada e o surgimento de alergias", explica a clínica médica Maria

Fernanda Uady Carvalho.

O consumo de medicamentos sem prescrição médica pode ser especialmente prejudicial para idosos. Esse grupo tem maior probabilidade de apresentar reações adversas aos remédios devido a mudanças fisiológicas relacionadas à idade, como diminuição da função renal e hepática, e alterações na absorção dos medicamentos. "A automedicação também é perigosa porque aumenta o risco de efeitos colaterais indesejados no tratamento dessas condições e doenças crônicas comuns em idosos, resultando em complicações graves ou piora dos sintomas", complementa a médica.

## Orientação profissional

Além da importância do diagnóstico médico, os farmacêuticos desempenham um papel importante na orientação sobre o uso correto dos medicamentos. Eles podem fornecer informações sobre posologia adequada, efeitos colaterais, contraindicações e também esclarecer dúvidas sobre medicamentos de venda livre, para otimizar o consumo dos fármacos. "Nós farmacêuticos exercemos a função de orientar com o intuito de combater a automedicação, utilizamos a assistência farmacêutica como estratégia para diminuir o uso desnecessário de medicamentos. Devemos estar sempre preparados para conscientizar os pacientes quanto à importância dos medicamentos, garantindo a segurança e eficácia, explica o farmacêutico Danilo Stahelin.



 **Casa do Produtor**  
PET SHOP

**NOVA LOJA!**  
Av. Ver. Toaldo Túlio, 4110



## OPINIÃO SOCIAL

BY BEBEL RITZMANN

bebelpintandoebordando@gmail.com

### Proteção à criança e adolescente

Servidores municipais da assistência social, saúde, educação e conselheiros tutelares se reuniram com o delegado-chefe do Núcleo de Proteção à Criança e ao Adolescente Vítimas de Crimes (Nucria), Rodrigo Rederde, para discutir a violação de direitos contra crianças e adolescentes. O evento, promovido pela Fundação de Ação Social (FAS), marcou o 18 de Maio - Dia Nacional de Combate ao Abuso e Exploração Sexual de Crianças e Adolescentes, que ocorre neste sábado.



Sandra Lima

Curitiba reforça combate ao abuso e exploração sexual de crianças e adolescentes com encontro intersetorial

### Terceiro livro de poesias



A jornalista e empreendedora Bebel Ritzmann lançou em Curitiba, Rio de Janeiro e Portugal seu terceiro livro de poesias "Outras poesias e Eu", publicado pelo Selo Livros Legais. Em "Outras poesias e eu", a autora traz em forma de poemas seus 'eus', ora confessionais, ora surreais, ora inquisidores. Conta com a apresentação da autora e ilustrações da artista plástica Ascensión Chanqués. Livro contém poemas criados entre outubro de 2023 e março de 2024

Divulgação

### Mostra "Além das pétalas"

Uma cerimônia em homenagem ao Dia das Mães foi realizada no Tribunal de Justiça do Estado do Paraná (TJPR), no dia 7 de maio. Para abrir as comemorações da data, foi inaugurada na Esplanada do Prédio Anexo ao Palácio da Justiça, em Curitiba, a exposição "Além das pétalas", da artista plástica Jacqueline Benevides. Nascida em Cianorte, ela é conhecida pela produção manual de flores gigantes que se assemelham a esculturas.



TJPR

Presentes à cerimônia em homenagem ao Dia das Mães

### Resultado do Pitch Live

A Eva Agricultura foi a grande campeã do Pitch Live Vale do Pinhão 2024. A startup curitibana teve dupla vitória na disputa da final da competição, no Hipe Innovation Center (Rebouças): foi a primeira colocada na escolha do júri especializado e na categoria Voto Popular.



Cecilia Klepa/Agência Curitiba

Nascida em horta comunitária de Curitiba, Eva Agricultura vence competição de startups do Vale do Pinhão

### Show de Almir Satter

A tradicional apresentação que o músico Almir Sater realiza todos os anos em Curitiba já tem data para acontecer em 2024. O cantor e violeiro fará seu show em 31 de agosto (sábado) no Guairão e os ingressos já estão à venda. Esta é uma nova oportunidade para o público curitibano apreciar ao vivo clássicos como "Tocando em Frente," "Chalana," e "Trem do Pantanal", além de canções menos conhecidas, como as de seu álbum mais recente, "Do Amanhã Nada Sei".



Raf Santos

Ingressos para o show de Almir Satter estão à venda

### Compromisso coletivo

Em compromisso coletivo, a OAB Paraná recebeu novos advogados. A solenidade foi conduzida pela diretora da Jovem Advocacia, Fernanda Valério. A sessão foi secretariada pela advogada Ana Eliete Becker Macarini Koehler, que integra o Tribunal de Ética e Disciplina (TED) da OAB Paraná. O coordenador de fiscalização da seccional, André Portugal Cezar, saudou os novos profissionais.



OAB Paraná

OAB Paraná recebe novos advogados em compromisso coletivo

## COM 17 ANOS

# Paranaense disputa vaga para Olimpíada Internacional de Astronomia

Enzo Lebelem Gevard, um talentoso estudante de 17 anos, da cidade de Curitiba, conquistou uma posição entre os 50 melhores na Olimpíada Brasileira de Astronomia e Astronáutica (OBA). O desempenho o qualificou para os treinamentos presenciais que selecionarão duas equipes para representar o Brasil na 17.ª International Olympiad of Astronomy and Astrophysics (XVII IOAA) e na 16.ª Olimpíada Latino-Americana de Astronomia e Astronáutica (XVI OLAA).

A jornada de Enzo na Olimpíada Brasileira de Astronomia começou em 2023, quando ele superou a nota de corte de 7,0, garantindo a vaga nas seletivas internacionais. Essa etapa inicial consistiu em uma maratona de três provas de duas horas cada, abrangendo tópicos de Astronomia e Astrofísica. Com desempenho notável, Enzo se classificou entre os 200 melhores, avançando para uma seletiva presencial em Barra

do Piraiá (RJ). Lá, ele enfrentou duas provas adicionais - teóricas e de observação - de maior dificuldade. Nesse grupo, Enzo alcançou a 25.ª melhor nota, classificando-o entre os 50 finalistas que participaram da primeira fase de treinamento em abril. Enzo agora se prepara para a segunda fase, que será realizada em maio.

Enzo Lebelem Gevard, atualmente no 3.º ano do Ensino Médio no Curso Positivo, começou a preparação no Colégio Positivo - Jardim Ambiental, em Curitiba. Ele se prepara para prestar vestibular para Engenharia Aeroespacial. "Ainda não digeri o fato de estar entre os 50 melhores. Durante a primeira etapa presencial, encontrei muitos estudantes com bastante experiência nessas provas, o que inicialmente reduziu minhas expectativas de avançar", explica.

Em 2018, Enzo teve conhecimento das olimpíadas acadêmicas por seus professores e de-

cidu testar os conhecimentos. Desde então, o jovem acumula participações nas Olimpíadas Paranaense e Brasileira de Matemática (OBMEP e OPRM), Física (OBF), Ciências (ONC) e Informática (OBI). "Como meu foco é aplicar para universidades americanas, a participação em olimpíadas de conhecimento se torna um diferencial no meu currículo. Aqui no Brasil, pretendo prestar vestibular para a Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) e para o Instituto Tecnológico de Aeronáutica (ITA)", revela o estudante.

Enquanto aguarda a última etapa antes das olimpíadas internacionais, Enzo mantém a intensa rotina de estudos, que envolve resolver exercícios, simulados e memorizar objetos celestes. "Desde pequeno, sempre fui curioso sobre o funcionamento do Cosmos e tinha um grande interesse por conteúdos de física, astronomia e matemática", finaliza.



Enzo Lebelem Gevard conquistou uma posição entre os 50 melhores na Olimpíada Brasileira de Astronomia e Astronáutica

## ARTIGO

# Acolhimento: um ato revolucionário de amor e empatia

Feche os olhos por um minuto e tente lembrar de um momento em que foi acolhida na infância ou adolescência. Quem foi a pessoa que te acolheu? Qual era a situação? Se tiver mais um tempinho, sugiro que escreva sobre esse momento. Tenho certeza de que essa ação tornará seu dia um pouco mais leve.

Se você se considera uma pessoa pouco acolhedora, provavelmente não foi suficientemente acolhida quando mais precisou. Acolher é uma ação que se aprende na prática e, sem exemplos, fica difícil passar adiante.

A boa notícia é que, até o último dia de nossas vidas, estamos em fase de aprendizado e cuidar dos sentimentos

daqueles que amamos é um verdadeiro prazer.

Quando criança, fui taxada de "sensível demais", dramática e chorona. Passei muitos anos tentando reprimir o que sentia, para não "incomodar". Saí da casa dos meus pais muito cedo e casei com a primeira pessoa que me deu algumas migalhas de atenção que, pouco tempo depois, se transformou em abuso.

Minha vida, em casa, era um verdadeiro inferno, mas no trabalho, em sala de aula, tinha o acolhimento dos meus alunos que, tão pequeninhos, faziam eu me sentir a pessoa mais amada do mundo. Eu me sentia importante.

O acolhimento era recíproco. Eu amava aqueles meus seres, que se sentavam

em roda comigo, todo dia de manhã, como se fossem meus filhos. Construí uma relação de confiança com eles, e entendia quando diziam que, em casa, não estava tudo bem. Muitas vezes senti que eu era a única pessoa que parava para ouvir o que aquelas crianças tinham a dizer. E, por isso, sempre tive uma ótima relação com alunos tidos como "difíceis".

Entendi que ouvir o que o outro tem a dizer --ouvir mesmo, de verdade, sem tentar encontrar formas de "defesa" para a dor do outro - é a maior demonstração de acolhimento que podemos oferecer àqueles que amamos.

Aprendi que, se queremos ser ouvidos, temos que ouvir primeiro. Assim, construímos

uma relação baseada no diálogo verdadeiro. E é disso que estamos todos precisando. Mas para isso, o autoacolhimento é essencial.

Quando consegui me acolher, finalmente tive forças para sair daquele casamento que tinha acabado com minha autoestima. Entendi que teria que recomeçar do zero, que a única pessoa que estaria lá para me acolher, seria eu mesma.

Hoje estou aqui, escrevi meu primeiro romance e duas peças de teatro que já estão sendo ensaiadas. Tenho muito a dizer ao mundo. E ninguém, nunca mais, vai me calar.



Por Vanessa Nascimento, pedagoga

## JOGO RÁPIDO

Por Zé Domingos

### Meses de especulação política diante eleições

Este é um ano especial já que é eleitoral. Acontecerá a escolha de prefeitos e vereadores e as indicações de prováveis candidatos vem ocorrendo há tempo. Nomes surgem a todo momento e com eles opiniões nas rodas de conversa se fortalecem. Pesquisas são mencionadas e com elas interrogações sobre os apontados como preferidos.

Será que os que aparecem em destaque terão forças para manter a preferência? Surgirão novos nomes? Os acostumados aos comentários políticos entendem que tudo o que vem acontecendo são especulações. Há detalhes a serem definidos para se ter uma previsão com reais condições de se tornar realidade. Seguidamente nas especulações indicativos de que determinado político citado candidato não mais será já que fez composição com outro candidato. Há pretendentes aos cargos com reais possibilidades de sucesso.

Outros divulgam ser candidatos para terem nomes em meio ao público visando outros interesses ou mesmo eleições futuras ou indicação para cargos em comissão. Justamente por este múltiplos interesses é que os eleitores se mostram desconfiados e desacreditados.

De anos para cá os políticos momento a momento perdem respeitabilidade já que buscam benefícios pessoais e para aquirhoados. As atuações em prol do que é aspirado pelo povo são raras. Em Curitiba nomes em destaque como prováveis candidatos a prefeito o atual vice Eduardo Pimentel, o ex prefeito hoje deputado federal Luciano Ducci, o ex prefeito e governador hoje deputado federal Beto Richa, sua esposa Fernanda, o deputado estadual Nei Leprevost, deputada federal Carol Dartora, deputado estadual Goura Natarat, Luizão deputado federal. Paulo Martins secretário de estado e outros.

Houve indicação de que Deltan Dalagnol seria candidato, mas, mencionam de que optou por participar da campanha de Eduardo Pimentel. Adesões de possíveis apoios são mencionados sem confirmações. Antes das convenções muitas conversas, composições e com elas as decisões. A verdade é que só após as convenções é que ocorrerão definições. E com elas e que serão possíveis pesquisas com reais probabilidades de realidade.

O importante é o eleitor estar atento e decidir com discernimento e consciência. Expectativa de que os eleitos realmente recuperem a credibilidade para a classe política.

#### José Domingos Borges Teixeira (Zé Domingos)

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



**#hostelbebel**  
Esse será um dos seus lugares favoritos em Curitiba

Rua 24 de Maio, 1087 - Bairro Rebouças - [www.hostelbebel.com.br](http://www.hostelbebel.com.br)  
Mais informações pelo whatsapp 41 9 9957-1547

## RISCOS

# E se mudanças climáticas realmente se confirmarem?

De acordo com o primeiro Relatório de Avaliação Nacional (RAN1) do Painel Brasileiro de Mudanças Climáticas (PBMC), até 2100 as temperaturas no Brasil devem subir entre 1°C e 6°C em comparação ao que foi registrado no fim do século XX. A ocorrência de secas e estiagens prolongadas também deve se intensificar nas próximas décadas, principalmente no fim deste século. O relatório fez projeções específicas para cada uma das regiões do país. A conjuntura desenhada por ele não é muito diferente daquelas estabelecidas por outras instituições internacionais ao longo dos últimos anos.

Governos de todas as esferas e a liderança das empresas deveriam começar a refletir sobre esse questionamento, defende o professor de Finanças Sustentáveis da Universidade Positivo, Carlos Luiz Strapazzon.

Para ele, o desenho dessas previsões deveria estar no horizonte do planejamento estratégico de todas essas entidades. “A avaliação de risco deveria ser o primeiro indicador de qualquer organização, seja pública ou privada. Por exemplo, o que acontece com o agronegócio se os riscos estimados estiverem certos? Estamos conscientes dos riscos ambientais inerentes ao planejamento estratégico dessa empresa ou instituição? Isso precisa ser considerado”, destaca.

Assim, cada organização pode definir a melhor forma de implementar adaptações e mudanças que estejam adequadas aos mais variados tipos de possibilidades futuras. O mesmo vale para as diferentes instâncias governamentais. O especialista lembra que o planejamento plurianual sempre precisa ser desenvolvido sobre um mapa

de riscos. “Quem já está fazendo isso é o Banco Central. Ele faz testes de avaliação de estresse climático sobre o sistema financeiro, o que deveria ser exemplo para todos. A avaliação de riscos deveria fazer parte de qualquer planejamento.”

A definição de políticas públicas também precisa levar em conta as possíveis consequências climáticas. Para isso, defende Strapazzon, o ideal é que cada país adapte os 17 objetivos do desenvolvimento sustentável (ODS) à realidade local e, em seguida, articule as ações entre os governos federal, estadual e municipal. “Nem todos os objetivos devem ser realizados ao mesmo tempo e os países podem estabelecer suas prioridades. Por fim, é preciso comunicar isso claramente à sociedade brasileira, para que todos saibam em qual direção aplicar esforços”, completa.



Cada organização pode definir a melhor forma de implementar adaptações e mudanças que estejam adequadas aos mais variados tipos de possibilidades futuras

## SAÚDE

# Doença celíaca pode levar a complicações de saúde

A doença celíaca é uma condição autoimune que acontece a partir da ingestão do glúten, proteína encontrada em cereais como trigo, centeio e cevada e, por contaminação cruzada, na aveia. Por não conseguirem digerir a proteína, os celíacos podem sofrer com processos inflamatórios, principalmente no intestino delgado, e levar a sérias consequências à saúde.

Câncer de tireoide, tumores intestinais e complicações, como a osteoporose, fraturas de repetição e infertilidade são algumas das consequências dessa doença, que afeta cerca de 1% da população mundial, especialmente as mulheres. A maioria dos sintomas, no entanto, aparecem ainda na infância.

Pesquisas internacionais mostram que mais de 80% dos celíacos no mundo ainda não foram diagnosticados. O Brasil não tem dados oficiais sobre a patologia.

A doença celíaca pode se desenvolver em qualquer idade e etapa da vida, mas muitas vezes o paciente não sabe. Por isso, a importância de procurar um médico sempre que apresentar sintomas quando fizer a ingestão de alimentos como farinha de trigo, pão, farinha de rosca, macarrão, bolachas, biscoitos, bolos e outros.

"Não é uma doença da moda, a doença celíaca já é

descrita há muitos anos. É uma condição genética, autoimune e sistêmica, ou seja, ela pega o organismo inteiro", aponta Danielle Kiatkoski, gastroenterologista.

Para a especialista, o crescimento dos diagnósticos está ligado a fatores ambientais, como a baixa qualidade do trigo, por exemplo, além de maior preparo médico para lidar com casos da doença. Pessoas que têm familiares celíacos têm 15% a mais de chances de desenvolverem a doença. Nesses casos, a indicação é procurar um especialista.

Os sintomas mais comuns são: diarreia ou prisão de ventre crônica, indigestão, dor abdominal, inchaço na barriga, falta de apetite, baixa absorção de nutrientes, anemia, vômito e fadiga. De acordo com a especialista, o diagnóstico é feito por um gastro após exames de sangue com dosagens de anticorpos e imunoglobulina - nestes casos - ainda mantendo a ingestão do glúten. Também é indicada uma endoscopia digestiva com biópsia de duodeno.

## Tratamento e qualidade de vida

Para que os celíacos possam ter mais bem-estar e qualidade de vida, é importante saber que qualquer quantidade de glúten, por mínima que seja, é prejudi-



O celíaco deve optar por refeições sem glúten

cial ao seu organismo. "Como é uma doença sistêmica, pode ter só uma manifestação como uma queda de cabelo ou machinhas nos dentes, principalmente em crianças", alerta a médica.

Ainda não há medicamentos específicos para o tratamento mesmo com pesquisas científicas avançadas. A dieta livre de glúten e de contaminação cruzada ainda são as opções para os pacientes que convivem com a condição.

"Um dos papéis do profissional da saúde, seja o nutricionista, o psicólogo ou o gastro, é mostrar que o paciente tem que ressignificar o prazer à mesa. Entender que o objetivo ali é a confraternização e não a comida. Levar sua marmita também pode ser prazeroso e ele vai descobrir um mundo sem glúten. O tratamento também passa por essa orientação psicológica e emocional", defende.

Por isso, o celíaco deve ler com atenção todos os rótulos de produtos industrializados, optar em se alimentar em locais com cozinha exclusiva para preparo de refeições sem glúten e fazer receitas adaptadas com ingredientes sem glúten, assim a alimentação pode ficar mais variada.

## PREVENÇÃO

# Cuidados com coriza em excesso e recorrente

Outono, período de transição entre verão e inverno, é muito comum que as temperaturas variem bastante na região centro-sul do país. Dias quentes intercalam-se a dias bem mais amenos, especialmente à noite. E o resultado disso é que ficamos mais suscetíveis àquelas obstruções que irritam tanto o nariz e a garganta.

A coriza em excesso, quase sempre, é o primeiro sintoma que surge - e costuma permanecer durante dias! Às vezes, ela vem acompanhada de outros agravantes, como dor de garganta, dor de cabeça, febre, o que indica um quadro mais agudo, provavelmente de gripe influenza ou mesmo de covid. Mas, também, acontece de ficar só mesmo na coriza, que vem e volta, seguindo uma rotina quase que permanente (e incômoda, obviamente).

## O que isso sinaliza?

De acordo com Gilberto Ulson Pizarro, otorrinolaringologista, quadros de coriza, com obstrução nasal, sem mal-estar, geralmente estão associados a rinites e resfriados comuns. Ou seja, mesmo que leves, são sintomas dessas duas doenças.

"Tanto a rinite, como o resfriado, tem alta incidência na população mundial e ocorrem

durante todo ano. Mas é nesses períodos de transição, em que há maior variação de temperatura, que o nosso nariz é mais exigido. A coriza é primeira sinalização de que há algo errado", resume o médico.

Quando em excesso e acompanhada de sintomas de gripe ou resfriado, ele recomenda, já logo de início, avaliar alguma forma de tratamento. O paciente com sintomas importantes, mesmo após medidas gerais de controle de febre e analgesia, é importante que ele procure o atendimento médico para fazer tratamento antiviral".

Já para os casos mais leves, o especialista destaca que o melhor tratamento é o preventivo. "A vacinação contra a gripe é sem dúvida a melhor forma de evitar a recorrência de todas as reações que são causadas por ela. Isso também vale para a covid, que tem reações semelhantes e tem vacina", acrescenta.

Com relação à rinite, especificamente, o médico recomenda que os pacientes se antecipem aos problemas que são comuns nos períodos de meia estação. "O ideal é que eles procurem o especialista em otorrinolaringologia, antes ou logo no início do outono ou da primavera, para tomarem as medidas preventivas que podem evitar ou amenizar os problemas causados.

COISAS básicas DO CONDOMÍNIO VOLUME 1

Karla Pluchienik 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.

## UNIVERSO GEEK

# Gibiteca de Curitiba ajuda a formar outros acervos de HQs pelo país



Gibiteca de Curitiba é referência para outras gibitecas brasileiras

A Gibiteca de Curitiba, a primeira gibiteca pública do Brasil, é um modelo de referência nacional no universo dos quadrinhos. Fundada há 41 anos, ela não apenas fomenta a cultura pop local, mas também vem colaborando na criação e desenvolvimento de outros espaços culturais semelhantes em todo o país.

Nos últimos anos, a Gibiteca da Fundação Cultural de Curitiba prestou consultoria para a formação de aproximadamente 15 gibitecas em várias cidades brasileiras e doou mais de 2 mil revistas em quadrinhos para espaços públicos do gênero.

Algumas das instituições que se beneficiaram dessa expertise curitibana no universo das HQs foram a Gibiteca Silmar Geremia, em Chapecó (SC); a Gibiteca Henfil, de João Pessoa (PB); a Gibiteca Henfil no Centro Cultural São Paulo

(SP) e a Gibiteca de Pato Branco (PR).

“O trabalho da Gibiteca de Curitiba tem ajudado a cultura dos quadrinhos a florescer e se diversificar. É uma honra contribuir para o crescimento desse universo tão rico e diverso, inspirando e apoiando outros centros culturais a seguirem o mesmo caminho”, destacou Fulvio Pacheco, coordenador da Gibiteca de Curitiba.

Com um vasto acervo de 40 mil volumes e uma oferta diversificada de 20 cursos, como desenho, mangá e animação, a Gibiteca de Curitiba é um ponto de encontro para entusiastas dos quadrinhos de todas as idades. “Doamos para outras gibitecas as publicações que são repetidas”, explicou Pacheco.

Recentemente o coordenador foi um dos principais palestrantes na Semana dos Quadrinhos, em

Manaus (AM). Durante o evento, Pacheco falou sobre a categorização de acervo e os cursos oferecidos pela Gibiteca, além de doar obras curitibanas para a Quadrinhoteca manauara. No fim deste mês de maio, Pacheco também visitará a Gibiteca Antonio Roque Gobbo, em Belo Horizonte, para prestar consultoria e contribuir com novas doações ao acervo.

David Carvalho, bibliotecário da Quadrinhoteca de Manaus, destaca a importância dessas trocas culturais, que ampliam significativamente as possibilidades de futuras parcerias. “Essas interações culturais são de suma importância, pois ampliam significativamente as possibilidades de parcerias futuras. A Gibiteca de Curitiba continua a me fornecer insights valiosos para o desenvolvimento futuro da nossa Quadrinhoteca”, afirma David.

## RECICLAGEM

# Curitiba é referência em separação do lixo

Em 17 de maio, foi celebrado o Dia Mundial da Reciclagem, data para incentivar a separação correta dos resíduos nas cidades. Com programas como o Ecocidadão, o Lixo que Não é Lixo, o Câmbio Verde e a Família Folhas, a Prefeitura de Curitiba é referência em reciclagem no país.

Ao todo, são coletadas cerca de 2.300 toneladas de recicláveis por mês pelos caminhões do Lixo que Não é Lixo, com a participação de aproximadamente 900 catadores. Esse é mais um exemplo do zelo da Prefeitura pela cidade, e que também ajudou Curitiba a ganhar o título de Cidade Mais Inteligente do Mundo.

Com os programas de destino correto do lixo, 22,5% dos resíduos são reciclados em Curitiba, bem acima dos 3% da média nacional.

## Ecocidadão

Lançado em 2007, o Ecocidadão tem as suas raízes na primeira gestão do prefeito Rafael Greca, na década de 1990, com o programa Carrinheiro Cidadão. Na época, Curitiba foi reconhecida pela Organização das Nações Unidas (ONU) com o Prêmio Mundial do Habitat.

O programa conta com 40 associações de catadores e mil associados beneficiados. Os barracões recebem o material coletado pelos caminhões do Lixo que Não é Lixo, além do

material entregue diretamente pela população. Nos locais, é feita a separação, triagem e venda para reciclagem e reaproveitamento.

## Lixo que Não é Lixo

O Lixo que Não é Lixo é um programa da Prefeitura de Curitiba que realiza a coleta de materiais recicláveis, como papel, papelão, plástico, vidro e metal. Equipes da Secretaria Municipal do Meio Ambiente vão aos domicílios e recolhem os resíduos separados pelos moradores, para encaminhar ao destino correto. A ação acontece até três vezes por semana.

## Câmbio Verde

Com o Câmbio Verde, a população pode trocar materiais recicláveis por produtos hortifrutis da época. As trocas acontecem em pontos implantados na cidade, com dia e hora marcados, de acordo com calendário anual da Secretaria Municipal do Meio Ambiente.

Para cada quatro quilos de lixo reciclável, o programa da Prefeitura oferece um quilo de alimento.

O Câmbio Verde traz benefícios econômicos, sociais e ao meio ambiente, atendendo ao pequeno produtor e associações de catadores de materiais recicláveis, e destinando adequadamente estes resíduos.



Curitiba é modelo em separação de resíduos

## TRABALHO NOS BAIROS

# Obras organizam o trânsito em vias movimentadas do Tatuquara

O prefeito Rafael Greca visitou a conclusão da obra para melhoria da infraestrutura viária no bairro Tatuquara. A intervenção, que visa a correção geométrica na Rua Presidente João Goulart, em uma extensão de 300 metros, incluiu a implantação de uma rotatória no movimentado cruzamento com a Rua Jornalista Emilio Zolá Florenzano, para organizar o fluxo de veículos na região.

A obra teve início em fevereiro, em resposta às demandas dos moradores locais, e foi realizada em etapas. Em um trecho de 130 metros, houve a necessidade de ampliar a pista já existente e implementar novo pavimento. Os restantes 170 metros foram submetidos a processos de reciclagem e fresagem do asfalto, garantindo assim um reforço estrutural adequado à via, além de possibilitar a instalação da nova sinalização.

Além do asfalto novo a intervenção contou com implantação de meio-fio, melhoria nas calçadas e acessibilidade, com a instalação

de rampas. A implantação no novo pavimento foi concluída no início desta semana, seguida da implantação da nova sinalização.

A execução dos trabalhos para a melhora da mobilidade urbana da região é da Unidade Técnica de Infraestrutura de Pavimentação (Utip) da Secretaria Municipal de Obras Públicas (Smop). O projeto foi de responsabilidade do Instituto de Pesquisa e Planejamento Urbano de Curitiba (Ippuc) e a sinalização foi implantada pela Superintendência de Trânsito (Setran) da Secretaria Municipal de Defesa Social e Trânsito.

A importante intervenção ocorre em uma área estratégica, próxima ao terminal de ônibus do Tatuquara, que o prefeito Rafael Greca entregou à população em 2021 e que tem sido fundamental para interligar o bairro a outras regiões da cidade, como Pinheirinho, Cidade Industrial e o Centro de Curitiba, através da Linha Verde.

A obra de correção geométrica e implantação da nova



Obra da Prefeitura de Curitiba para correção geométrica e nova rotatória organizam o trânsito em vias movimentadas do Tatuquara

rotatória integram o conjunto de ações da Prefeitura para a contínua melhoria da infraestrutura viária de Curitiba, contribuindo para o desenvolvimento e a qualidade de vida dos cidadãos.

Outras obras de mobilidade urbana no bairro aconteceram por meio dos programas Asfalto Novo e Asfalto no Saibro, que nos últimos sete anos asseguraram mais de 77 km de pavimentos de qualidade para

as vias dos bairros que formam a Administração Regional do Tatuquara. São 222 obras executadas ou em andamento, além da do novo terminal de ônibus Tatuquara, ao lado da Rua da Cidadania.

## ECONOMIA

# Terminais Vila Oficinas e Barreirinha estão interligados com armazéns da família e sacolões

Mais dois terminais passam a contar com integração temporal com Armazéns e Sacolões da Família tornando ainda mais acessíveis e econômicas as compras nesses locais, que vendem itens de primeira necessidade, produtos de limpeza e higiene pessoal, frutas e hortaliças a preços mais baixos que os praticados no varejo tradicional. A partir desta quinta-feira (16/5), os

moradores da Barreirinha e da Vila Oficinas (Cajuru) poderão fazer a integração temporal, entre os terminais de transporte coletivo e as lojas, sem pagar uma nova passagem, pelo período máximo de uma hora.

Com essa nova etapa, já são cinco terminais com integração para os Sacolões e Armazéns. Em outubro do ano passado o sistema foi implantado nos terminais

Boqueirão, Pinheirinho e Santa Cândida. Inicialmente com prazo de 30 minutos, eles operam agora com integração de uma hora. O Mercado Municipal Capão Raso também tem integração com o terminal Capão Raso, com prazo de 2 horas.

A integração temporal é um pedido dos moradores do entorno desses terminais feito nas consultas do programa Fala Curitiba. O terminal Vila Oficinas recebe, por dia, 13,5 mil pessoas. O da Barreirinha, 21,3 mil passageiros.

A integração nos terminais Barreirinha e Vila Oficinas, com os Armazéns da Família, permite aos passageiros que desembarcam no terminal possam fazer suas compras nos Sacolões que ficam próximos e retornar para o sistema sem ter que pagar uma nova passagem, no período de uma hora e com o cartão-transporte Urbs. Ao

sair do terminal, o passageiro tem dez minutos para passar o cartão-transporte no validador localizado dentro do Armazém. A partir dessa etapa, há um prazo de 1 hora para poder fazer suas compras ou utilizar os serviços da região e depois voltar para o terminal e seguir viagem, sem

descontar a passagem da volta.

Segundo o presidente da Urbs, a intenção é que a próxima integração temporal seja implantada entre o terminal Centenário e o Armazém da Família Vila Centenário, assim que o mercado popular, que está fechado para obras, volte a funcionar.



Usuários do Armazém da Família Vila Oficinas podem fazer a integração temporal com os terminais

**NATAÇÃO?**  
**AMARAL.**  
NATAÇÃO • HIDROGINÁSTICA • HIDROTERAPIA

**Amaral**  
30 anos

LIGUE 3335.4343  
www.amaralnatacao.com.br



## A Ética nas Cozinhas Profissionais: Importância e Melhoria Contínua

Olá queridos gafanhotos gastronômicos, espero que todos estejam indo muito bem em suas vidas. Hoje quero falar sobre um tema que há muito tempo me intriga, a ética dentro das cozinhas. Bem, primeiro é preciso conceituar. Para o filósofo Mario Sergio Cortella "ética é o conjunto de valores e princípios que eu uso para a minha conduta no meio da sociedade, isto é, quais são os princípios para eu agir. Moral é a prática desses princípios", define... A ética nas cozinhas profissionais é um tema de crescente importância no cenário gastronômico atual. A demanda por comportamentos éticos é impulsionada pela necessidade de um ambiente de trabalho saudável, pela qualidade, segurança alimentar, e pela responsabilidade social das empresas. Vamos explorar a relevância da ética nas cozinhas profissionais, sua importância para o mercado de trabalho e as maneiras pelas quais os profissionais de cozinha podem aprimorar suas práticas éticas.

Como por exemplo no que tange à segurança dos alimentos. Cozinheiros e chefs têm a responsabilidade de garantir que os alimentos preparados sejam seguros para o consumo, cumprindo rigorosamente as normas sanitárias e evitando a contaminações. A negligência ética pode levar a surtos de doenças alimentares, prejudicando não apenas os consumidores, mas também a reputação do estabelecimento.

Outro ponto preocupante é a busca de um ambiente de trabalho ético promovendo respeito mútuo, inclusão e bem-estar entre os funcionários. Práticas éticas incluem o tratamento justo de todos os colaboradores, independentemente de gênero, raça ou posição hierárquica, e a prevenção de assédio e discriminação, promovendo a produtividade e reduzindo a rotatividade de funcionários, beneficiando tanto o estabelecimento quanto os trabalhadores.

A responsabilidade social em restaurantes e cozinhas têm um impacto significativo na comunidade e no meio ambiente. Práticas éticas envolvem a escolha de fornecedores sustentáveis, a minimização de desperdícios alimentares e o apoio a iniciativas locais. Isso não só melhora a imagem da empresa como também contribui para um desenvolvimento mais sustentável. Além de levar para o mercado uma reputação ilibada e confiabilidade na empresa. A ética influencia positivamente a percepção pública e pode ser um diferencial competitivo no mercado de trabalho, atraindo clientes e talentos que compartilham dos mesmos valores.

Investir em programas de educação, códigos de conduta, feedbacks e treinamentos contínuos são cruciais. Workshops, cursos online e treinamentos internos são maneiras eficazes de manter a equipe atualizada e consciente de suas responsabilidades éticas, além de facilitar as ações da gestão e das lideranças.

Portanto a ética nas cozinhas profissionais é um pilar fundamental para a qualidade dos serviços prestados, a satisfação dos clientes e a sustentabilidade dos negócios. Sua importância transcende o ambiente de trabalho, impactando positivamente a sociedade e o meio ambiente. Ao investir em educação, estabelecer códigos de conduta claros, liderar pelo exemplo e promover uma cultura de feedback, os profissionais de cozinha podem continuamente aprimorar suas práticas éticas, contribuindo para um mercado de trabalho mais justo e responsável.

E você, promove a ética no seu trabalho, busca a melhoria contínua dentro das suas empresas? E você funcionário, tenta levar conceitos éticos para seus líderes e gestores? Deixe seu comentário, quero poder discutir este assunto com você para que juntos, como seres sociais, melhorar nossa sociedade e lugares de trabalho. Vamos juntos melhorar nosso mundo!!!

**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

Fonte e fotos: Yoki

### Bolo de Fubá



#### Ingrediente

- 3 ovos
- 260g de fubá
- 180g de farinha de trigo
- 160g de açúcar
- 14g de fermento em pó
- 100g de margarina
- 60g de açúcar de confeiteiro para polvilhar
- 300ml de leite integral

#### Modo de Preparo

Separe as gemas e bata as claras em neve. Reserve. Na batedeira, bata as gemas com o açúcar e a margarina até obter um creme fofo. Acrescente a farinha e o fubá, alternando com o leite. Bate até obter uma massa homogênea. Desligue a batedeira, adicione as claras em neve e o fermento. Misture

delicadamente. Unte e enfarinhe uma assadeira com fundo removível. Coloque a massa na assadeira e leve ao forno, pré-aquecido a 200°C, e asse cerca de 40 minutos. Retire do forno e deixe esfriar. Desenforme o bolo e polvilhe com açúcar de confeiteiro para decorar.

**Tempo de preparo:** 15 minutos

**Rendimento:** 8 porções

### Pão de Fubá

#### Ingredientes

- 300g farinha de trigo
- 100g açúcar
- 200g fubá
- 2 ovos grande
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 1 colher (sobremesa) de sal
- 500ml de leite integral
- 100g manteiga derretida

#### Modo de Preparo

Unte a assadeira e polvilhe com fubá e, na sequência, reserve. Em um recipiente, misture farinha, açúcar, fubá, fermento e sal. Em outro recipiente misture o leite, a manteiga e os ovos e derrame delicadamente sobre os ingredientes secos e envolva-os

com uma colher apenas para uniformizar a massa. Despeje toda a mistura na assadeira e coloque para assar em forno pré-aquecido a 180º graus por cerca de 40 minutos ou até o pão dourar e ficar rachadinho por cima.

**Tempo de preparo:** 55 minutos

**Rendimento:** 8 porções



## LANÇAMENTOS

# Bebel Ritzmann lança seu terceiro livro de poesias em Curitiba, Rio de Janeiro e em Portugal

A jornalista e empreendedora Bebel Ritzmann lançou em Curitiba, seu terceiro livro de poesias "Outras poesias e Eu", publicado pelo Selo Livros Legais. A sessão de autógrafos ocorreu no Espaço Elefante Voador, do Hostel Bebel, e reuniu escritores, amigos e familiares. A obra também foi lançada no Rio de Janeiro e no Pavilhão da Rede Sem Fronteiras, durante a 94ª Feira Literária de Lisboa, em Portugal.

Em "Outras poesias e eu", a autora traz em forma de poemas seus 'eus', ora confessionais, ora surreais, ora inquisidores. "Pretendo levar os leitores a uma refle-

xão sobre o mundo de hoje", conta. A obra traz o ensaio literário do professor Ivan Proença, doutor em literatura brasileira, "que muito me honra, me colocando como destacada poeta da Literatura Contemporânea", acentua Bebel Ritzmann.

Para Ivan Proença, o livro confirma o ingresso de Bebel Ritzmann entre os destacados poetas da literatura contemporânea brasileira. Ele disse: "Original galeria dos 'eus' da poeta. O Eu de Augusto (dos Anjos) em 2ª edição, póstuma, acrescida, denominou-se "Eu" e outras poesias; através de décadas inúmeras edições, o livro mais editado, em po-

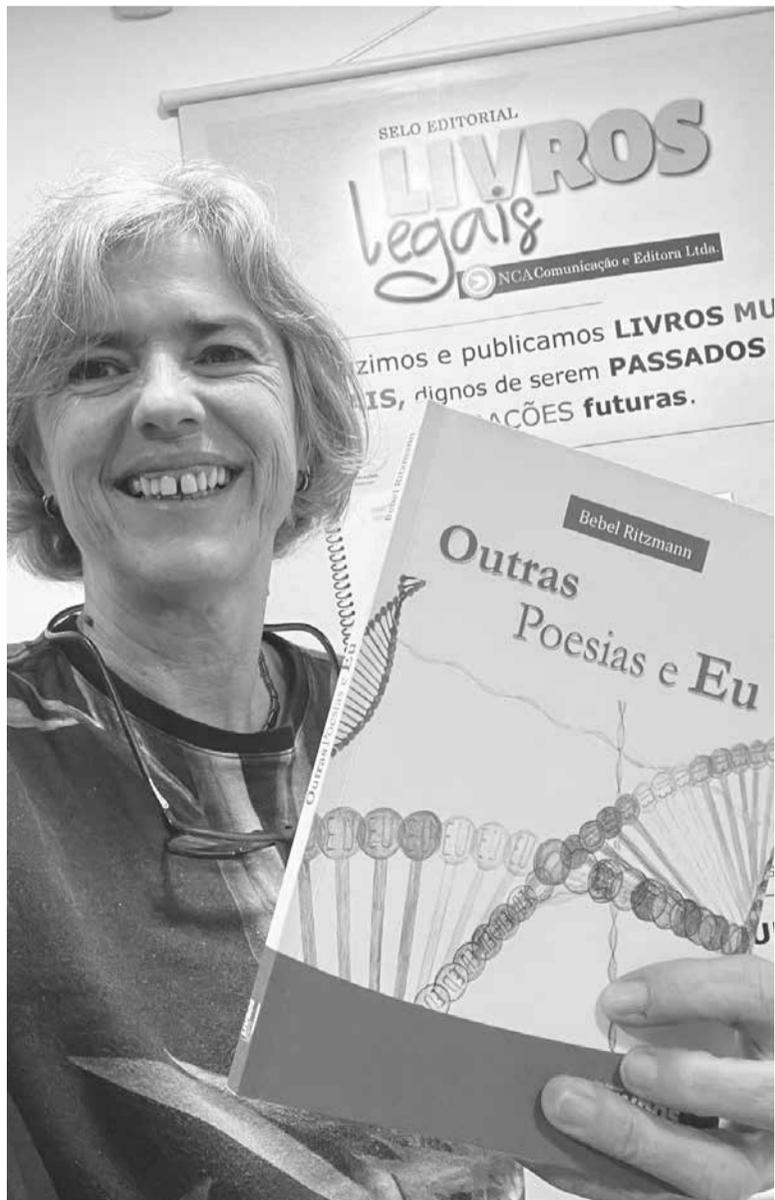
esia, no panorama literário brasileiro".

O livro ainda conta com a apresentação da autora e ilustrações da artista plástica Ascensión Chanqués. Os poemas de "Outras poesias e Eu" foram criados entre outubro de 2023 e março de 2024.

A caminhada literária de Bebel Ritzmann iniciou com uma proposta despretenhosa. Ela queria reunir dezenas de poemas, elaborados ao longo de sua vida, em um livro. Proprietária de uma editora de livros, lançou a primeira obra, em 2023. A coletânea de poesias "Entrega da alegria aos medos, paixões e prisões", com prefácio de Ernani Buchmann, da Academia Paranaense de Letras, apresentação da psicóloga Gisele Souza e ilustrações da artista plástica Mercedes Ritzmann.

Com paixão pela literatura poética, Bebel lançou "Páginas do Tempo", segunda coletânea de poesias, em várias cidades brasileiras e também no Carrossel do Louvre, em Paris (França). Na sequência vieram dois livros dedicados ao público infantil que gosta de poesias como ela: "A pequena Bebel e seu jeito feliz" e "Bebel, a menina arteira". Mais uma vez, sua mãe, Mercedes, assina as ilustrações dos livros.

Além de seguir firme em sua carreira como escritora, Bebel recebeu vários prêmios literários e tem poemas musicados pelos compositores João Pinheiro, Tico de Moraes, Cesar Nascimento, Valdeir Valença e, ainda, uma sendo gravada por Marcelo Duani. Ao todo já são sete letras de canções.



Bebel Ritzmann lança terceiro livro de poesias

## LEIA MAIS

## AS QUATRO ESTAÇÕES DA ALMA

Mario Sergio Cortella e Rossandro Klinjey

A obra que promete não apenas expor, mas também acolher as dores e os desafios da jornada humana. Por meio de diálogos profundos e reflexivos, os autores exploram a complexidade da existência humana, destacam a importância de encarar os problemas de frente, em vez de fugir dos altos e baixos que as estações da vida apresentam.

(Editora Papirus 7 Mares, 160 páginas, R\$ 59,90)



## COMENDO COM MEDO

Elisabeth Karin Pavón Rymer-Rythén

O livro pode ser bastante esclarecedor aos pais e, sobretudo, aos adolescentes em fase de construção e afirmação da autoimagem. Escrito a partir das experiências da própria autora, que resolveu retratar em novela gráfica o processo que vivenciou quando foi acometida por anorexia.

(Editora Principis, 176 páginas, R\$ 29,90)



## POR QUE NÃO TENTAR?

Mara Avellar

Em um mundo onde a pressão por se encaixar em padrões muitas vezes sufoca nossa autenticidade, o livro emerge como um farol de esperança, guiando os leitores em uma jornada de autodescoberta e aceitação. É um convite para abraçar a vida com coragem e determinação, celebrando a singularidade de cada indivíduo.

(Editora Literare Books International, 88 páginas, R\$ 49,90)

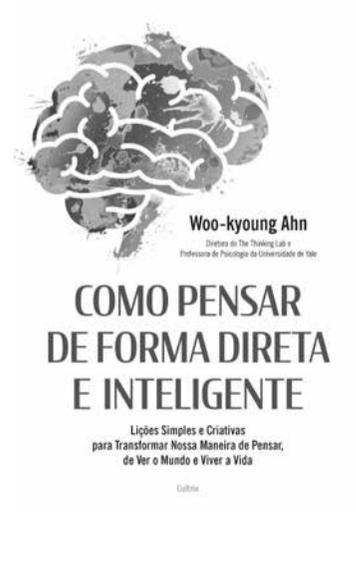


## COMO PENSAR DE FORMA DIRETA E INTELIGENTE

Woo-kyoung Ahn

O livro pavimentam um caminho prático e eficiente para melhorar sua vida ao resolver problemas do mundo real. Leitura indispensável e obrigatória para todos os que desejam pensar (e viver) melhor no mundo contemporâneo. Um guia especializado na revisão da forma como pensamos e agimos.

(Editora Cultrix, 264 páginas, R\$ 62,00)





# PLANO DE LUZ

## ILUMINAÇÃO



luminária  
BOOMIE



[www.planodeluz.com.br](http://www.planodeluz.com.br)

luminária  
Charlie



[planodeluz.com.br](http://planodeluz.com.br)

pendentes  
Quebec



Confeccionados em linho e juta, com acabamentos personalizados, os pendentes da Plano de Luz podem ser feitos em vários tamanhos para complementar seu ambiente com iluminação suave e ao mesmo tempo eficiente. Contate-nos para maiores informações.

[planodeluz.com.br](http://planodeluz.com.br)

[www.planodeluz.com.br](http://www.planodeluz.com.br)

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