

PAPA FAZ VISITA ESPECIAL

Da Redação com informações da ABR

Em sua primeira visita a Cuba, o papa Francisco reuniu, ontem, milhares de pessoas na histórica Praça da Revolução de Havana, na primeira de três missas que serão celebradas por ele no país. A parada na ilha é a primeira etapa da viagem aos Estados Unidos, em uma missão pela normalização das relações entre esses dois países, que retomaram contato no ano passado.

Apesar de não ter tocado nesse assunto na missa, Francisco falou sobre o motivo de sua viagem durante sua chegada à



Agência Estado

Francisco e Fidel conversaram sobre vários temas atuais.

ilha. "Somos testemunhas de um acontecimento que nos enche de esperança: o processo de normalização das relações entre os dois países, depois de anos de distanciamento. É um sinal da vitória da cultura do encontro e do diálogo".

O pontífice, que fica em Cuba até amanhã, tem uma agenda cheia por lá. Mas um de seus

principais compromissos já aconteceu. Também ontem, o papa teve um encontro informal com o ex-presidente cubano Fidel Castro, na casa dele, em Havana, capital do país. Durante a conversa, que durou cerca de 40 minutos, Francisco e Fidel Castro falaram sobre vários temas da atualidade, principalmente sobre meio ambiente, e trocaram livros.

MARCELO DE ALMEIDA

Contato com a natureza melhora o sono



cos, que contribui para um sono mais tranquilo.

O experimento também demonstrou que o contato com áreas verdes é mais forte no público masculino em relação ao feminino. Isso pode estar relacionado por questões de segurança, já que as mulheres não demonstram estar completamente seguras em locais isolados.

A cidade de Curitiba é recheada de áreas verdes e locais amplos para a prática de exercícios, procure um parque mais próximo de sua casa e realize atividades semanalmente. Caso você frequente uma academia, reserve um dia da semana e realize a prática de um exercício aeróbico, como caminhadas, corridas ou ciclismo em área verde.

São atitudes que contribuem com seu bem estar e saúde em geral, vamos começar mesmo antes da terceira idade?

Um estudo realizado pelo Centro de Controle de Doenças (EUA) revelou que a dificuldade em dormir na terceira idade está associada com declínios da saúde mental e física. Noites mal dormidas contribuem significativamente para o surgimento da obesidade, além de outros problemas relacionados com o sono inadequado.

Com base nesses dados, um novo estudo realizado pela Universidade de Illinois nos Estados Unidos, demonstrou que idosos que possuem contatos com áreas verdes, parques, praia, entre outros locais ao ar livre, relataram menos queixas de problemas relacionados ao sono.

Além do contato com a natureza, que produz transformações no humor e bem-estar, esses ambientes estão diretamente relacionados com exercícios físi-

Marcelo Algaquer de Almeida
 Formado em Educação Física, pós-graduado em Fisiologia do Exercício. Professor universitário, preparador físico e faixa preta de Taekwondo. malgaquer@gmail.com

O IMÓVEL DOS SEUS SONHOS AGORA É POSSÍVEL.



lightseenses

imagem meramente ilustrativa

USE O SEU
FGTS
 FALE CONOSCO
 E SAIBA COMO.

Consórcio de Imóveis
 a partir de **R\$ 793,77***

Ligue: 41 3218.1800

Associado à
CONSÓRCIOS
 o consórcio das consórcios

CONSÓRCIO ARAUCÁRIA

Investimento com segurança.

Rua Ubaldino do Amaral, 410 - Curitiba - Paraná



www.CONSORCIOARAUCARIA.com.br

ATAS E EDITAIS

www.parana-online.com.br/ataseeditais

CLAUDIO KUSS LEILOEIRO OFICIAL **GRANDE LEILÃO**
PRESENCIAL E ONLINE
 LOCAL: RUA JOÃO LUNARDELLI, 2095 - CIC - CURITIBA/PR.
400 VEÍCULOS DIVERSOS: AUTOMÓVEIS UTILITÁRIOS, MOTOS E CAMINHÕES
 CLAUDIO C. KUSS - LEILOEIRO OFICIAL - INFORMAÇÕES, EDITAL E FOTOS DIA 25
www.claudiokussleiloes.com.br

DIA 26/09
SÁBADO 10H00
VISITAÇÃO
 DIA 25 DAS 09H AS 17H30
 DIA 26 DAS 08H30 AS 10H00
 NO LOCAL DO LEILÃO.
41-3012-4800

Pires Construtora Ltda

ACEITAMOS OS CARTÕES CONSTRUCARD E BANCO DO BRASIL

SOBRADOS A PARTIR DE R\$ 799 m²

CASA DE MADEIRA A PARTIR DE R\$ 13.900,00

CASAS ALVENARIA A PARTIR DE R\$ 595,00 mensais

COMEÇAMOS SUA OBRA DE INÍCIO IMEDIATO !
(41) 3621-0185 | (41) 9801-0956
www.piresconstrutora.com . **construtora.pires@hotmail.com**
CONSTRUTORA PIRES - Estrada da Graciosa, 90 - Atuba - Pinhais - PR

* Valor referente ao Consórcio de Imóveis sob as seguintes condições: Tx Adm. ,0,2666% F.R. 0,0333% a.m. S. Vida 0,0838% a.m. Prazo 150 meses. Crédito Total R\$ 90.000,00