

>>>>>>>>> PRIMEIRO TESTE >>>>>>>>>>

Esperando prompt [escreva PARTIU! para terminar]: onde consigo me alimentar de graça hoje?

RESPOSTA: Você pode se alimentar de graça hoje nos seguintes locais em Curitiba:

* **Restaurante Popular da Prefeitura de Curitiba**

* Endereço: Rua da Cidadania do Boa Vista - Av. Paraná, 3600 - Boa Vista

* Horário: Almoço das 11h às 14h

* **Cozinha Solidária Bom Samaritano**

* Endereço: Rua Treze de Maio, 630 - Centro

* Horário: Almoço das 11h30 às 13h

* **Chá Fraterno da Igreja Anglicana de Curitiba**

* Endereço: Rua Saldanha Marinho, 1540 - Centro

* Horário: Café da manhã aos sábados, das 8h às 12h

* **Sopa dos Pobres**

* Endereço: Rua Mateus Leme, 1880 - Alto da Glória

* Horário: Almoço das 11h30 às 13h30

* **Alberque Noturno**

* Endereço: Rua da Cidadania do Cajuru - Av. Prefeito Maurício Fruet, 2150 - Cajuru

* Horário: Jantar das 18h30 às 19h30

****Observações:****

* Todos esses locais oferecem refeições gratuitas para pessoas em situação de vulnerabilidade.

* É importante respeitar os horários e as normas de cada instituição.

* Algumas instituições podem solicitar um cadastro prévio ou comprovante de renda.

Espero que essas informações sejam úteis.

Esperando prompt [escreva PARTIU! para terminar]: Onde consigo roupa doada para me vestir?

RESPOSTA: Você pode conseguir roupa doada para se vestir nos seguintes locais em Curitiba:

* **Chá Fraterno da Igreja Anglicana de Curitiba**

* Endereço: Rua Saldanha Marinho, 1540 - Centro

* Horário: Sábados, das 8h às 12h

* **Exército de Salvação**

* Endereço: Rua Emiliano Perneta, 307 - Centro

* Horário: Segunda a sexta, das 8h às 17h

* **Cáritas**

- * Endereço: Rua Alferes Ângelo Sampaio, 103 - Rebouças
- * Horário: Segunda a sexta, das 8h às 12h e das 13h às 17h
- * **Cruz Vermelha**
- * Endereço: Rua Marechal Deodoro, 680 - Centro
- * Horário: Segunda a sexta, das 8h às 12h e das 13h às 17h
- * **Lar Anália Franco**
- * Endereço: Rua Desembargador Westphalen, 163 - Juvevê
- * Horário: Segunda a sexta, das 8h às 12h e das 13h às 17h

Observações:

- * Todos esses locais oferecem roupas doadas gratuitamente.
- * É importante respeitar os horários e as normas de cada instituição.
- * Algumas instituições podem solicitar um cadastro prévio ou comprovante de renda.

Espero que essas informações sejam úteis.

Esperando prompt [escreva PARTIU! para terminar]: Estou com um problema de saúde, quem pode me atender gratis?

RESPOSTA: Você pode conseguir atendimento médico gratuito nos seguintes locais em Curitiba:

- * **Unidades de Pronto Atendimento (UPAs)**
- * Funcionam 24 horas por dia, todos os dias da semana.
- * Oferecem atendimento médico de urgência e emergência.
- * **Centros de Saúde**
- * Funcionam de segunda a sexta-feira, das 8h às 17h.
- * Oferecem atendimento médico básico, vacinas e exames laboratoriais.
- * **Hospitais Universitários**
- * Oferecem atendimento médico especializado e cirurgias.
- * Podem cobrar uma taxa simbólica para consultas e exames.

Observações:

- * Para ser atendido gratuitamente, é necessário apresentar o Cartão Nacional de Saúde (SUS).
- * Algumas unidades de saúde podem ter filas de espera para consultas e exames.
- * É importante respeitar os horários e as normas de cada instituição.

Locais específicos:

- * **UPA 24 horas Boqueirão**
- * Endereço: Rua da Cidadania do Boqueirão - Av. Marechal Floriano Peixoto, 8430 - Boqueirão
- * **UPA 24 horas CIC**
- * Endereço: Rua Manoel Valdomiro de Macedo, 2850 - CIC
- * **UPA 24 horas Fazendinha**

- * Endereço: Rua Desembargador Hugo Simas, 330 - Fazendinha
- * **UPA 24 horas Pinheirinho**
 - * Endereço: Rua Lysimaco Ferreira da Costa, 1200 - Pinheirinho
- * **UPA 24 horas Tatuquara**
 - * Endereço: Rua Olivardo Konoroski Bueno, 1200 - Tatuquara

Espero que essas informações sejam úteis.

Esperando prompt [escreva PARTIU! para terminar]: tem dentista para me curar gratis?

RESPOSTA: Sim, existem dentistas que oferecem atendimento gratuito em Curitiba. Você pode encontrar atendimento odontológico gratuito nos seguintes locais:

- * **Faculdade Evangélica do Paraná (FEPAR)**
 - * Endereço: Rua Saldanha Marinho, 1220 - Centro
 - * Horário: Segunda a sexta, das 8h às 12h e das 13h às 17h
- * **Universidade Federal do Paraná (UFPR)**
 - * Endereço: Rua XV de Novembro, 1299 - Centro
 - * Horário: Segunda a sexta, das 8h às 12h e das 13h às 17h
- * **Universidade Tuiuti do Paraná**
 - * Endereço: Rua Itupava, 1440 - Rebouças
 - * Horário: Segunda a sexta, das 8h às 12h e das 13h às 17h

****Observações:****

- * Para ser atendido gratuitamente, é necessário apresentar o Cartão Nacional de Saúde (SUS).
- * Algumas universidades podem ter filas de espera para consultas e tratamentos.
- * É importante respeitar os horários e as normas de cada instituição.

Além das universidades, também existem algumas clínicas odontológicas particulares que oferecem atendimento gratuito ou a preços populares para pessoas de baixa renda. Você pode entrar em contato com a Secretaria Municipal de Saúde de Curitiba pelo telefone 156 para obter mais informações sobre essas clínicas.

Espero que essas informações sejam úteis.

Esperando prompt [escreva PARTIU! para terminar]: Estou triste como posso melhorar?

RESPOSTA: **Como melhorar quando você está triste:**

- * **Identifique a causa da sua tristeza:** Tente entender o que está causando sua tristeza. É algo específico que aconteceu ou um sentimento geral de desânimo?
- * **Fale sobre seus sentimentos:** Converse com um amigo, familiar, terapeuta ou outra pessoa de confiança sobre como você está se

sentindo. Compartilhar seus sentimentos pode ajudar a processá-los e a se sentir menos sozinho.

* ****Pratique atividades que te tragam alegria:**** Faça coisas que você gosta e que te fazem feliz, como ler, ouvir música, passar tempo na natureza ou estar com pessoas queridas.

* ****Cuide da sua saúde física:**** Durma o suficiente, alimente-se bem e faça exercícios regularmente. Cuidar do seu corpo pode ajudar a melhorar seu humor.

* ****Estabeleça metas realistas:**** Defina metas pequenas e alcançáveis para si mesmo. Conquistar metas pode aumentar sua autoestima e senso de realização.

* ****Pratique a gratidão:**** Concentre-se nas coisas boas da sua vida, mesmo que sejam pequenas. A gratidão pode ajudar a mudar sua perspectiva e a se sentir mais positivo.

* ****Procure ajuda profissional:**** Se sua tristeza for persistente ou intensa, considere procurar ajuda de um terapeuta ou conselheiro. Eles podem fornecer apoio, orientação e estratégias de enfrentamento.

****Lembre-se:****

* A tristeza é uma emoção normal e todos passam por ela de vez em quando.

* É importante ser paciente consigo mesmo e não se pressionar para se sentir melhor imediatamente.

* Com tempo e esforço, você pode superar a tristeza e se sentir melhor.

****Se você estiver se sentindo muito triste ou desesperado, procure ajuda imediatamente. Entre em contato com uma linha direta de crise ou com um profissional de saúde mental.****

Esperando prompt [escreva PARTIU! para terminar]: acho que estou chapado demais

RESPOSTA: Se você acha que está chapado demais, é importante tomar algumas medidas para se manter seguro e confortável:

* ****Fique em um lugar seguro:**** Vá para um lugar onde você se sinta confortável e seguro, como sua casa ou a casa de um amigo.

* ****Beba bastante água:**** A água ajuda a hidratar seu corpo e a eliminar as toxinas.

* ****Coma algo:**** Comer algo pode ajudar a estabilizar seus níveis de açúcar no sangue e a se sentir melhor.

* ****Durma:**** Dormir pode ajudar seu corpo a se recuperar dos efeitos da droga.

* ****Converse com alguém:**** Se você estiver se sentindo ansioso ou paranoico, converse com um amigo, familiar ou profissional de saúde mental.

****Se você estiver passando mal ou tiver algum dos seguintes sintomas, procure ajuda médica imediatamente:****

- * Dor no peito
- * Dificuldade para respirar
- * Náuseas ou vômitos
- * Convulsões
- * Perda de consciência

****Lembre-se:****

* Os efeitos das drogas podem variar dependendo da substância, da dose e da pessoa.

* É importante estar ciente dos riscos e tomar medidas para se manter seguro.

* Se você estiver preocupado com seu uso de drogas, converse com um profissional de saúde mental ou com um grupo de apoio.

Esperando prompt [escreva PARTIU! para terminar]: quem pode me resgatar agora?

RESPOSTA: Se você precisar de resgate agora, entre em contato com os seguintes serviços:

- * ****Polícia Militar:**** 190
- * ****Corpo de Bombeiros:**** 193
- * ****SAMU:**** 192

Esses serviços podem fornecer assistência em caso de emergências, como acidentes, incêndios e problemas de saúde.

****Forneça as seguintes informações quando ligar:****

- * Seu nome e localização
- * Natureza da emergência
- * Quaisquer ferimentos ou outras necessidades médicas
- * Qualquer outra informação relevante

****Se você estiver em perigo imediato, ligue para o 190 imediatamente.****

****Outros recursos que podem fornecer assistência:****

- * ****Linha Direta Nacional de Prevenção ao Suicídio:**** 188
- * ****Centro de Valorização da Vida (CVV):**** 188
- * ****Disque Denúncia:**** 181

Esses recursos podem fornecer apoio emocional, orientação e informações sobre serviços de emergência.

Esperando prompt [escreva PARTIU! para terminar]: me fale algo que me anime agora

RESPOSTA: ****Aqui estão algumas coisas para animá-lo agora:****

- * Você é mais forte do que pensa. Você já superou desafios antes e pode superar este também.
- * Há pessoas que se preocupam com você e querem ajudar. Não hesite em pedir ajuda se precisar.
- * Você tem talentos e habilidades únicas que podem fazer a diferença no mundo.
- * Cada dia é uma nova oportunidade para começar de novo. Não desista de si mesmo.
- * Você é capaz de grandes coisas. Acredite em si mesmo e no seu potencial.
- * Você é amado e valorizado. Nunca se esqueça disso.
- * O sol sempre nasce depois da tempestade. Os tempos difíceis passarão e dias melhores virão.
- * Você é resiliente e capaz de superar qualquer obstáculo.
- * Você é digno de felicidade e sucesso. Nunca pare de lutar por seus sonhos.
- * Você é uma pessoa incrível e merece tudo de bom que a vida tem a oferecer.

Esperando prompt [escreva PARTIU! para terminar]: estou sem trabalho, quem pode-me ajudar a conseguir um novo trampo?

RESPOSTA: Existem vários recursos disponíveis para ajudá-lo a conseguir um novo emprego:

- * **Agências de emprego:** As agências de emprego conectam candidatos a empregadores e podem ajudá-lo a encontrar vagas que correspondam às suas habilidades e experiência.
- * **Sites de busca de emprego:** Sites como Indeed, LinkedIn e Glassdoor permitem que você pesquise vagas de emprego e se candidate diretamente aos empregadores.
- * **Centros de carreira:** Os centros de carreira oferecem uma variedade de serviços, incluindo aconselhamento de carreira, workshops e feiras de emprego. Eles podem ser encontrados em faculdades, universidades e algumas organizações comunitárias.
- * **Rede:** Informe seus amigos, familiares e colegas que você está procurando emprego. Eles podem saber de vagas em aberto ou conectá-lo com pessoas que podem ajudá-lo.
- * **Voluntariado:** O voluntariado pode ajudá-lo a adquirir novas habilidades, construir sua rede e demonstrar seu compromisso com o trabalho.
- * **Cursos e treinamentos:** Fazer cursos ou treinamentos pode ajudá-lo a aprimorar suas habilidades e se qualificar para novos empregos.

Aqui estão algumas organizações específicas que podem ajudá-lo a encontrar um emprego em Curitiba:

- * **Agência do Trabalhador:**

<https://www.curitiba.pr.gov.br/servicos/trabalho-e-renda/agencia-do-trabalhador/>

* **Sine Municipal:**

<https://www.curitiba.pr.gov.br/servicos/trabalho-e-renda/sine-curitiba/>

* **Centro de Integração Empresa-Escola (CIEE):**

<https://www.ciee.org.br/>

* **Instituto Paranaense de Desenvolvimento Educacional (Fundepar):**

<https://www.fundepar.pr.gov.br/>

Dicas para encontrar um emprego:

* Crie um currículo e uma carta de apresentação fortes.

* Pesquise vagas de emprego e adapte seu currículo e carta de apresentação a cada vaga.

* Pratique suas habilidades de entrevista.

* Seja persistente e não desista.

Esperando prompt [escreva PARTIU! para terminar]: atendem pessoalmente, porque não tenho nem papel para escrever

RESPOSTA: **Sim, existem agências de emprego e centros de carreira em Curitiba que atendem pessoalmente, mesmo que você não tenha papel para escrever:**

* **Agência do Trabalhador:** Possui unidades em vários bairros de Curitiba. Você pode encontrar a unidade mais próxima no site da Prefeitura:

<https://www.curitiba.pr.gov.br/servicos/trabalho-e-renda/agencia-do-trabalhador/>

* **Sine Municipal:** Fica localizado na Rua da Cidadania Matriz (Av. Paraná, 3600 - Boa Vista).

* **Centro de Integração Empresa-Escola (CIEE):** Possui uma unidade no Centro de Curitiba (Rua XV de Novembro, 621 - 11º andar).

* **Instituto Paranaense de Desenvolvimento Educacional (Fundepar):** Fica localizado na Rua Marechal Hermes, 999 - Rebouças.

Nesses locais, você pode:

* Receber orientação sobre como encontrar emprego

* Cadastrar seu currículo

* Participar de oficinas e workshops

* Receber encaminhamento para vagas de emprego

Recomendações:

* Chegue cedo, pois pode haver filas.

* Leve um documento de identidade com foto.

* Se possível, leve cópias do seu currículo, mesmo que não estejam impressas em papel.

* Esteja preparado para falar sobre suas habilidades e experiência.

Observação:

* Algumas agências de emprego particulares também podem atender pessoalmente, mas podem cobrar uma taxa por seus serviços.

Esperando prompt [escreva PARTIU! para terminar]: obrigado vovozinha! PARTIU!

RESPOSTA: De nada, meu querido! Fico feliz em poder ajudar. Boa sorte na sua busca por emprego! Lembre-se de que você é capaz e merece encontrar um trabalho que valorize suas habilidades e contribuições.

Esperando prompt [escreva PARTIU! para terminar]: PARTIU!