

GRATIDÃO *eterna*

Apesar da pandemia, da quarentena, das dificuldades, enaltecer o dia destinado à sentimento tão nobre ameniza a dor nos corações e mentes em busca de dias melhores. **P.3**



FOTOS DE ARQUIVOS PESSOAIS

Ao lado do marido Renato e da filha Laura, Lili viu o mundo com novos olhos: “Tenho muito mais para agradecer do que reclamar, com certeza”



Ao lado da mãe e da irmã, a Marisa (D) crê em dias melhores para a humanidade em 2021

Niterói & região

Niterói: programas da prefeitura são prorrogados até março

Prefeito Axel Graef recebeu famílias contempladas no Renda Básica Temporária e Empresa Cidadã

Os programas Renda Básica Temporária e Empresa Cidadã, desenvolvidos pela Prefeitura de Niterói, foram prorrogados por mais três meses. O primeiro ato do prefeito eleito, Axel Graef, foi receber mães de famílias beneficiárias para falar sobre o calendário de pagamento. Os programas foram criados para mitigar os impactos sociais e econômicos da pandemia de covid.

“Estamos mantendo o compromisso de prorrogar os programas Renda Básica Temporária e Empresa Cidadã até que haja uma vacina contra o vírus. Nenhuma outra cidade fez o que Niterói está fazendo. Além de ajudar as famílias, estamos apoiando as empresas para que a economia não pare. Nosso esforço é para salvar vidas”, disse Axel Graef.

O Renda Básica Temporária atende a cerca de 50 mil famílias em situação de vulnerabilidade social, que recebem um cartão que pode ser usado em mercados e farmácias. Todo mês é depositada a quantia de R\$ 500 pela Prefeitura. Já o Empresa Cidadã é destinado ao pagamento de um salário mínimo para determinado número de funcionários de pequenas empresas da cidade. A previsão de investimento com a prorrogação dos programas por mais três meses, como aprovado pela Câmara de Vereadores, é de aproximadamente R\$ 110 milhões.

Amanhã será feito o repasse para a folha dos inscritos no Empresa Cidadã 1 e 2, respectivamente. Os cartões dos microempreendedores individuais (MEI) serão carregados na sexta-feira. No sábado, será a vez dos profissionais inscritos no Busca Ativa, programa que inclui categorias como vendedores ambulantes regularizados, artesãos, trabalhadores da economia solidária, catadores de recicláveis, produtores agroecológicos, permissionários de banca de jornal, entre outros.



O prefeito Axel Graef disse que, além de ajudar as famílias, apoia as empresas para que a economia não pare: compromisso para salvar vidas



Esse cartão faz diferença nas nossas vidas. Perdi o emprego, e o Renda Básica é muito importante para manter a nossa casa
ANA PAULA TORRES

Para as famílias inscritas no Cadastro Único de Programas Sociais do Governo Federal (CadÚnico), as datas de recarga do benefício são os dias 10 (pessoas com nomes iniciados de A até F), dia 11 (nomes ini-

ciados de G até M) e dia 12 (nomes de N até Z). Já as famílias de alunos da rede municipal que não estão inscritas no CadÚnico terão o benefício creditado nos dias 13 e 14.

De acordo com o cronograma de ordem alfabética, no dia 13 recebem os responsáveis com nomes iniciados pelas letras de A até K. No dia 14, aqueles com a letra inicial do nome de L até Z. E os taxistas inscritos no programa Taxista Amigo receberão o auxílio no dia 15.

“Nosso governo tomou posse na sexta-feira, dia 1º, e já estamos cumprindo nosso compromisso de manter esse programa tão importante para as famílias mais desfavorecidas de Niterói”, destacou o vice-prefeito, Paulo Bagueira.

Uma das famílias atendidas

pelo Renda Básica é a de Ana Paula Torres, que mora em Jurujuba. “Esse cartão faz muita diferença nas nossas vidas. Eu perdi o emprego nesta pandemia, e o Renda Básica é muito importante para manter a nossa casa”, contou Ana Paula, que também é atendida pelo CRAS de Jurujuba.

Moradora da comunidade Peixe Galo, Adilsilene Oliveira falou sobre como o benefício chegou na hora certa para ajudar na renda familiar: “O Renda Básica ajuda muito, especialmente para nós, mães solteiras e chefes de família, que estamos com os filhos em casa por conta da pandemia”.

O presidente da Federação das Associações dos Moradores do Município de Niterói (Famnit), Manuel Amâncio, destacou que o Renda Básica



O Renda Básica ajuda muito as mães solteiras e chefes de família, que estão com os filhos em casa por conta da pandemia
ADILSILENE OLIVEIRA

Temporária está beneficiando as famílias que mais precisam. “Essa gestão começa com o pé direito, cumprindo seu primeiro compromisso com os cidadãos de Niterói”, comentou Manuel Amâncio.

LIVES NO AR

Covid: atenção ininterrupta

Em seu primeiro vídeo ao vivo nas redes sociais da Prefeitura, Axel Graef afirmou que manterá os encontros semanais pela internet para divulgação dos informes sobre o combate ao avanço do coronavírus na cidade. Ele agradeceu a todos os profissionais envolvidos no enfrentamento da pandemia e aos cidadãos niteroienses, que seguem cumprindo os protocolos de segurança.

“As pessoas atenderam as recomendações para que as comemorações das festas de fim de ano fossem no núcleo familiar. Foi um resultado positivo que irá contribuir para conter o número de casos. O trabalho de fiscalização e a atuação dos profissionais da Ordem Pública também foi fundamental neste processo”, disse.

O secretário municipal de Saúde, Rodrigo Oliveira, enfatizou que segue acompanhando diariamente os dados e indicadores referentes ao novo coronavírus em Niterói.

“Nossa cidade segue controlando a pandemia e, nos últimos dias, observamos a redução do indicador síntese do Plano de Transição Gradual para o Novo Normal, motivada por uma queda na taxa de ocupação dos leitos em hospitais particulares e públicos. Estamos observando para ver se essa tendência vai seguir ou não”, explicou.

“Gostaria de reforçar que é fundamental que todos tenham clareza que a pandemia não acabou e todos precisam continuar com o distanciamento social, uso de máscara e higiene com água e sabão ou álcool em gel”, encerrou.

Hélter Barcellos é sepultado no Parque da Colina

Educador, acadêmico e ex-secretário municipal mineiro, radicado em São Gonçalo, morreu segunda-feira, após parada cardiorrespiratória

Foi sepultado ontem, no cemitério Parque da Colina, em Niterói, o professor e ex-secretário municipal de Educação Hélter Jeronymo Luiz Barcellos, morto que morreu segunda-feira, aos 84 anos de idade, por uma parada cardiorrespiratória. Ele havia sido internado no último sábado com quadro de falta de ar. O sepultamento foi restrito aos parentes próximos devido às medidas de não aglomeração em prevenção ao coronavírus. No ano passado, Hélter assumiu o cargo de presidente do Abrigo Cristo Redentor, no bairro Estrela do Norte.

Natural de Belo Horizonte, em Minas Gerais, Hélter Barcellos mudou-se para São Gonçalo aos 5 anos de idade e nesta cidade construiu sua trajetória dedicada à educação. Sócio-proprietário do antigo e histórico Colégio São Gonçalo, ele também fundou no município diver-

sas instituições: o Instituto Cultural Brasil-Estados Unidos (ICBEU), a Faculdade de Formação de Professores (FFP) da unidade da Universidade Estadual do Rio de Janeiro (UERJ) localizada no bairro Paraíso, o Instituto Gonçalense de Memória, Pesquisa e Promoções Cul-

Sepultamento foi restrito aos parentes, devido aos riscos de contágio da covid

turais, o Colégio Auxiliadora e a Academia Gonçalense de Letras, além da Academia Fluminense de Educação e a Faculdade de Educação da Universidade Federal Fluminense (UFF) em Niterói.

Foi ainda membro hono-



Hélter presidiu o Conselho Estadual de Educação durante o governo Geremias de Mattos Fontes (1967-1971)

rário do Instituto de Histórico e Geográfico de São Gonçalo e presidiu o Sindicato de Estabelecimentos de Ensino do Estado do Rio de Janeiro, o Rotary Club de São Gonçalo, o Conselho Estadual de Educação durante o governo Geremias de Mattos Fontes (1967-1971) e - por 25 anos - a Aliança Francesa de São Gonçalo. Foi secretário de educação de Niterói no governo do ex-prefeito Waldenir Bragança (1983-1988) e de São Gonçalo (2001-2004) no governo do ex-prefeito Henry Charles.

É autor de um livro biográfico sobre a sua mãe, Annita Starling Barcellos, morta por tuberculose aos 47 anos, que intitulou Ausência de Anitta, em um jogo de linguagem com o título de outra obra, Presença de Anitta, de Mário Donato, lançado em 1948, um clássico da literatura brasileira transformado em minissérie televisiva.

Niterói & região

DIA DA GRATIDÃO:

LUCIANA GUIMARÃES
luciana.guimaraes@odia.com.br

O ano de 2020 foi embora e deixou um misto de sentimentos que varia de acordo com a história pessoal de cada um. O Dia da Gratidão é comemorado, hoje, no Brasil. Entretanto, existe a comemoração mundial, em 21 de setembro. Porém, ambas possuem o mesmo intuito: praticar a gratulação pelas suas conquistas, amigos e familiares.

Sempre que reconhecemos acontecimentos, gestos, palavras ou pequenos detalhes do cotidiano como “dignos de nota” e agradecimento, nosso cérebro reage, aumentando o nível de dopamina — neurotransmissor responsável, dentre outras funções, pela sensação de bem-estar, humor e prazer. Por consequência, quanto maior a liberação de dopamina, mais satisfeitos e felizes no sentimos.

A professora Lili Oliveira, moradora do Fonseca, viu um projeto profissional terminar ano passado devido à pandemia, e, paralelamente, percebeu uma ligação ainda mais forte com a família surgir: “Minha vida sempre foi corrida e dava aulas em mil lugares. Uma tristeza foi ter ficado um tempo sem trabalhar, mas eu, meu marido e meus filhos nunca estivemos tão conectados e dispostos em nosso convívio familiar. Foi um tempo de extremo amor e cuidados uns com os outros. Cozinhamos, assistimos lives e nos curtimos muito”, revela a profissional de Educação Física.

A gratidão é um sentimento simples, porém muito poderoso. É por esse motivo, afinal, que a maioria dos indivíduos possui tanta dificuldade em agradecer às coisas simples da vida: precisamos batalhar por tudo aquilo que nos faz bem. Mas por que essa emoção é tão poderosa? De maneira bastante simplificada, podemos explicar essa afirmação pelo simples fato de que, quando possuímos um olhar mais positivo, todos os nossos problemas parecem diminuir e se tornar mais leves. Isso porque somos capazes de ver, que nenhuma dificuldade é o fim do mundo, e é possível vencer todas elas.

Em meio à dor, perdas humanas e materiais, ao medo, insegurança sobre o futuro, solidão, ansiedade, há o outro lado. E uma maneira de enxergar o que estar por vir é com esperança, fé e, acima de tudo, sendo grato pelo simples fato de existir, de respirar. E consciente de que a gratidão não é



parar,

A neurociência afirma que a nossa felicidade está diretamente relacionada com a gratulação

pensar e

só pelo que dá certo, mas por tudo que está presente na vida de cada um. Com altos e baixos, dores e alegrias.

É saudável e essencial ver o lado bom e o ruim de cada situação. O nosso nível de estresse está muito alto, em meio à pandemia, mas é preciso ativar o lado bom e reconhecer os aprendizados que 2020 trouxe. Não precisamos “ligar mecanismos” para não lidar com os sofrimentos, mas enxergar e conseguir valorizar o lado bom da vida.

Uma estrada de mão dupla, a gratidão faz bem a quem pratica e recebe e é tudo que o mundo precisa neste momento, porque ela se materializa na forma de amor, compaixão, solidariedade, amizade, cuidado, carinho, atenção, en-



Curtir os filhos, um verdadeiro privilégio para a professora Lili Oliveira

“

O amor materno é o tipo de sentimento que só entende quem já teve seus próprios filhos

MARISA LABANCA, gerente de projetos

agradecer

FOTOS DE ARQUIVOS PESSOAIS



“Tento sempre ver o lado bom de tudo”, frisa Marisa Labanca

“

Valorizamos coisas banais e nos perdemos dos pequenos detalhes, como o voo de um pássaro ou o caminhar de uma formiga

ADRIANE PEDROSA, psicóloga

fim, um ato de nobreza. Para a psicóloga Adriane Pedrosa, é importante sermos sempre gratos à vida, sem jamais sucumbir, mesmo quando tudo pareça difícil.

“Às vezes, valorizamos coisas tão banais e, com isso, nos perdemos dos pequenos, mas preciosos, detalhes, como observar o voo de um pássaro ou mesmo o caminhar de uma formiga. Tenho certeza de que isso tudo se tornou grande para muita gente depois das lutas que enfrentaram. Cada batalha mostrou o verdadeiro sentido da palavra esperança. Viveram a dor confiando sempre no amor”, afirma.

A gerente de projetos Marisa Labanca também se reconfigurou na última década. Há alguns anos lida com o luto materno após perder a filha em função de um erro médico: “O amor materno é o tipo de sentimento que só

entende quem já teve seus próprios filhos. A intensidade e extensão desse sentimento não podem ser comparadas com as de qualquer outro. Por isso, o luto pela perda de um filho costuma ser muito mais complexo e difícil de superar. Eu tento, diariamente, tocar a vida. Preciso seguir e ser grata pelo tempo que ainda tenho aqui. Uma maneira de honrar minha princesa é ser feliz, e, para isso, exercito, apesar de tudo, minha energia. Tenho minha mãe, minha irmã, meus gatos, um emprego que amo e enxergo isso como bênçãos”, enfatiza.

SUPERACÃO

Solidariedade e esperança

Os momentos da vida em que experimentamos uma renovação ou confirmação da fé, em Deus, no amor, na humanidade, são talvez os de maior emoção e catarse, os de maior sentido místico e existencial. E o duríssimo 2020 nos trouxe isso. Ainda que tímido para o tamanho dos problemas econômicos e sociais que enfrentamos, o florescimento da solidariedade coletiva, na quarentena, não podem nos dar nada menos do que a mais bela das esperanças.

A beleza maior desse período sombrio vivido foi conseguir, através das redes de solidariedade, encontrar pessoas se ajudando, se apoiando e mostrando a força do povo brasileiro. Aqueles que mesmo enfrentando seus próprios problemas souberam, pela vida com pés fincados na realidade, que o engajamento e o trabalho social salvam vidas. A transformação vem do compromisso, da permanência e da construção diária.

O trabalho voluntário nas várias frentes e as doações contínuas são o combustível do pequeno milagre. Em meio à pior pandemia dos últimos 100 anos, gravíssima e que assola nossos corações e mentes, resta manter uma perspectiva positiva e que nos motive a continuar acreditando que dias melhores virão. Vamos superar este momento: mais conscientes, mais humanos! Mais gratos.