

## O OCEANO

# NÃO MERECE ISSO

Cerca de 8 milhões de toneladas desse material não degradável vão parar no mar

O que governos e cidadãos podem fazer pela preservação e uso sustentável do oceano. P.3



## Zona Oeste

# Um mergulho nas práticas Integrativas e Complementares

Evento tem por objetivo permitir acesso do grande público a terapias diversas, em Jacarepaguá

No próximo sábado (9) será realizada, no Salutaris Espaço Terapêutico, em Jacarepaguá, a 1ª edição do Ambulatório de Possibilidades da Trama Terapêutica, iniciativa que visa a facilitar o acesso do grande público a terapias diversas e, segundo os organizadores, “coloca o bem-estar do indivíduo em primeiro plano”.

Durante o evento, que acontece das 9h às 15h, haverá uma equipe de profissionais de Práticas Integrativas e Complementares (PICS) e Processos Corporais de Access com agenda aberta para atendimento a preços populares. O agendamento deverá ser feito através do WhatsApp.

Entre as terapias oferecidas estão Auriculoterapia, Quick Shiatsu, Reflexologia Podal, Ventosaterapia, Florais (Bach e Minas) e Radiestesia, Barra de Access e outros processos corporais, Facelift, MTVSS, Supressão de Células Gordurosas e Mimetização Biomimética.

Ainda segundo os organizadores, o evento seguirá todos os protocolos sanitários necessários à segurança dos clientes e equipe.

Segundo a psicóloga Luciana Guedes, estas práticas

**O evento seguirá todos os protocolos sanitários necessários**

integrativas e complementares são abordagens terapêuticas que atuam como prevenção e tratamento para diversos tipos de transtornos, sejam físicos ou emocionais. “Já se tem comprovação científica destes benefícios. Inclusive o SUS já disponibiliza tais técnicas em alguns serviços públicos como parceiras aos tratamentos da medicina convencional”, informa.

Ela também pontua ou-

tros processos corporais que tem conquistado espaço no setting de cuidados: os processos corporais de Access. “Um deles, muito divulgado, são as Barras de Access. Tal técnica trabalha com toques sutis em 32 pontos localizados em nossa cabeça, responsáveis por pontos de vista fixos e geradores de padrões comportamentais e reações programadas. Ao serem tocados, produzem mudanças nas ondas cerebrais, favorecendo o acesso à consciência, liberando o fluxo energético acumulado”, diz.

### SERVIÇO

- 1ª edição do Ambulatório de Possibilidades
- Dia 9 de janeiro, de 9h às 15h
- Local: Salutaris Espaço Terapêutico
- Endereço: Estrada dos Bandeirantes, 1.430 - sala 202
- Informações e agendamento: WhatsApp (21) 98992-6158



Entre as terapias oferecidas estão Auriculoterapia, Quick Shiatsu, e Reflexologia Podal, entre outras

## Shoppings da Zona Oeste promovem saldão de verão

A queima de estoques acontece até domingo e clientes poderão escolher a forma de retirada

O ano novo começou com promoções no Bangu Shopping, Recreio Shopping, Passeio Shopping e Via Parque Shopping. Na queima de estoques, que será do dia 8 a 10 de janeiro, os clientes vão encontrar descontos imperdíveis. As opções são variadas que vão de vestuários e acessórios, passando por eletrodomésticos e até eletrônicos. A ação é uma excelente oportunidade para que os consumidores encontrem produtos a preços mais atrativos.

“A liquidação de início de ano é uma grande oportunidade para os lojistas finalizarem os estoques. Para os clientes, é a chance de adquirir aquele produto que ficou de fora da lista de presentes de Natal e aproveitar a ocasião para comprar o que não comprou antes”, comenta Helayne Barbosa, Gerente de Marketing do Recreio Shopping.

Como o digital passou a fazer parte do dia a dia dos consumidores, os clientes podem encontrar as promoções em uma vitrine virtual de produtos. A ferramenta pode ser acessada através do site do shopping, que contará com as diversas ofertas disponíveis.



O saldão tem produtos de todos os segmentos em promoção nas lojas dos shoppings da Zona Oeste

“As promoções e descontos são válidas para as lojas físicas e virtuais, formato que desde abril, quando lançamos a compra online, tem crescido cada vez mais em ambientes seguros devido a praticidade e comodidade de comprar o que desejamos do conforto de sua casa.”, afirma Monica Freitas, gerente de Marketing do Bangu Shopping.

### SERVIÇO

#### Bangu Shopping

- Rua Fonseca, 240 - Bangu
- www.bangushopping.com
- Via Parque Shopping
- Av. Ayrton Senna, 3000 - Barra da Tijuca, Rio de Janeiro - RJ
- https://viaparqueshopping.com.br

#### Recreio Shopping

- Av. das Américas, 19019 - Recreio dos Bandeirantes, Rio de Janeiro - RJ
- https://recreioshopping.com.br

#### Passeio Shopping

- Rua Viúva Dantas, 100 - Campo Grande - CEP: 23052-090
- https://passeioshopping.com.br



Ana Paula Almeida com a rainha Xuxa, com quem dividiu palco

## Ex-paquita Pituxita lançará biografia

O livro será também vendido na Europa e nos Estados Unidos

A ex-paquita Ana Paula Almeida, conhecida como Pituxita vai lançar seu primeiro livro, A autobiografia *Pituxita Bonequinha, Minha Vida de Paqueta*, escrito por Luciana Castro. Nele, ela conta suas lembranças como paqueta, assim como muitos valores que me guiaram para chegar até aqui, uma experiência única e transformadora”, diz.

O livro também trará a nostalgia de outros tempos da televisão brasileira, que marcaram a vida de muitos ‘baixinhos’ da Xuxa. Ana Paula abriu seu coração e contou a traje-

tória de sua carreira, que se iniciou aos 10 anos. O livro mostra a realização do sonho de dividir o palco do Teatro Fênix com a apresentadora Xuxa.

“Ter minha história eternizada num livro sempre foi um sonho. Ele está lindo, elegante, bem escrito. Conta a história de uma menina que sonhava em conhecer a Xuxa, ser paqueta e conseguiu. Tem a minha história, curiosidades sobre o programa “Xou da Xuxa, o dia a dia de gravações e shows”, conta ela, que também fala dos bastidores do programa.

Além do Brasil, a biografia também será lançada em Portugal, Inglaterra, Irlanda e Estados Unidos, e terá versões em inglês e espanhol. O lançamento deve acontecer no primeiro semestre desse ano.

# Zona Oeste

REPRODUÇÃO



## UMA DÉCADA PARA SALVAR, PRESERVAR E APRENDER COM O OCEANO

Até 2030 países do mundo inteiro reunirão forças para ações que contribuam para a saúde do ambiente costeiro-marinho

**C**omeça este ano a Década da Ciência Oceânica para o Desenvolvimento Sustentável, da Organização das Nações Unidas (ONU). Até 2030, diversos países pretendem unir esforços para colocar em prática ações que realcem a importância do oceano para a sociedade e contribuam com a saúde do ambiente costeiro-marinho.

Um novo relatório publicado no mês passado pelo Painel de Alto Nível para a Economia Sustentável do Oceano mostra que, quando bem conservado, o oceano tem potencial para ajudar com a geração de 40 vezes mais energia renovável até 2050 e ser diretamente responsável pela criação de 12 milhões de empregos até 2030.

“O oceano tem um importante papel no controle das mudanças do clima, seja em razão de sua capacidade de assimilar gás carbônico ou por meio da produção de energia limpa (ondas, ventos, marés e gradientes térmicos e de salinidade), que ainda é pouco explorada de maneira geral”, afirma o professor da Universidade de São Paulo (USP) e membro da Rede de Especialistas em Conservação da Natureza (RECN), Alexander Turra.

### TODOS PODEM CONTRIBUIR

De acordo com o pesquisador – que é o responsável pela Cátedra Unesco para a Sustentabilidade do Oceano –, embora muitas ações de proteção possam e devam ser feitas em nível global, uma vez que existe um único oceano que conecta todos os continentes, outras medidas podem ser feitas em nível local, a partir de boas ações realizadas por qualquer pessoa (veja o quadro ao lado).



Campanhas para retirada de lixo nas praias acontecem anualmente, mas especialistas alertam para importância de atitudes diárias da população

### A IMPORTÂNCIA DAS PEQUENAS ATITUDES

#### Descartar corretamente

■ De acordo com Turra, que é autor do livro *Lixo nos Mares: do Entendimento à Solução*, um simples papel de bala jogado na rua pode chegar até o oceano em algum momento, de alguma forma. Portanto, é importante que as pessoas façam o descarte adequado do lixo, evitando que materiais como o plástico – que demora séculos para se degradar – parem no oceano e, conseqüentemente, coloquem em risco a vida dos organismos marinhos. Reduzir o consumo em excesso ou optar

por embalagens retornáveis são medidas que também fazem a diferença.

#### Voluntariado

■ Uma atitude eficaz e ao alcance de todos é o voluntariado. Seja em mutirões de limpeza de praias ou em projetos de conservação da biodiversidade marinha, qualquer pessoa pode contribuir para fazer do oceano um ambiente mais saudável.

#### Disseminar informação

■ Em 2020, foram realizadas oficinas em todas as regiões do país para a cocriação do Plano

Nacional de Implementação da Década do Oceano no Brasil. O maior problema identificado pelos especialistas foi o acesso às informações oceânicas. De acordo com os participantes das oficinas, é preciso criar um sistema único e aberto de acesso a dados relacionados à situação do oceano. “Mesmo que ainda seja preciso avançar na criação de um banco de dados integrado, já existem informações disponíveis que podem ser aproveitadas pela sociedade. Compartilhar e propagar dados e mensagens propositivos com amigos e familiares faz com que as pessoas valorizem

o oceano e ajuda a criar uma cultura oceânica no país”, sugere o coordenador de Projetos Ambientais da Fundação Grupo Boticário de Proteção à Natureza, Emerson Oliveira.

#### Consumo consciente

■ Os consumidores, por sua vez, podem priorizar a compra do pescado com certificação e não comprar determinado pescado em épocas em que sua pesca é proibida. Também é possível verificar na hora da compra, se o tamanho mínimo da espécie para venda foi respeitado durante a captura.

### O QUE É A RECN

#### Sobre a Rede de Especialistas

■ A Rede de Especialistas em Conservação da Natureza (RECN) reúne cerca de 80 profissionais de todas as regiões do Brasil e alguns do exterior que trazem ao trabalho que desenvolvem a importância da conservação da natureza e da proteção da biodiversidade. São juristas, urbanistas, biólogos, engenheiros, ambientalistas, cientistas, professores universitários – de referência nacional e internacional – que se voluntariaram para serem porta-vozes da natureza, dando entrevistas, trazendo novas perspectivas, gerando conteúdo e enriquecendo informações de reportagens das mais diversas editorias. Criada em 2014, a Rede é uma iniciativa da Fundação Grupo Boticário de Proteção à Natureza. [www.fundacaogrupoboticario.org.br](http://www.fundacaogrupoboticario.org.br)



**O oceano tem potencial para ajudar com a geração de 40 vezes mais energia renovável e 12 milhões de empregos até 2030**

ALEXANDER TURRA, pesquisador