



FREEPIK

# RINDO À TOA



Clareamento e facetas de porcelana são técnicas de estética dentária que contribuem para a saúde bucal, mas também contam pontos na vida pessoal e profissional. **P.3**



DE OLHO NO FUTURO

# Economia Solidária: um dos eixos da retomada econômica

Prefeito Axel Grael se reuniu com representantes do setor para traçar algumas metas para o ano

O prefeito de Niterói, Axel Grael, se reuniu com o deputado estadual Waldeck Carneiro e agentes do Fórum da Economia Solidária em Niterói para discutir e traçar metas para essa atividade, que promete ser um dos eixos da retomada da economia na cidade. O deputado é presidente da Frente Parlamentar em Defesa da Economia Popular Solidária da Assembleia Legislativa do Estado do Rio de Janeiro (Alerj). Axel Grael destacou que fortalecer a economia solidária é parte da estratégia de retomada da economia de Niterói em 2021.

“Conversamos sobre o desenvolvimento dessa atividade, que é muito forte na cidade. A nossa Feira de Orgânicos no Campo de São Bento, por exemplo, é a maior do estado do Rio. Niterói tem uma militância, uma experiência nessa área. É uma boa oportunidade nesse momento de retomada da economia. Fortalecer essas atividades faz parte da nossa estratégia”, frisou o prefeito.

Já o deputado Waldeck Carneiro enalteceu a importância do encontro e do que representa a economia solidária para Niterói. “É muito importante que o prefeito tenha recebido o Fórum Municipal de Economia Solidária de Niterói, a primeira agenda em que ele recebe um coletivo organizado da cidade, nos primeiros 15 dias de governo. Isso revela uma disposição muito favorável de dialogar com o movimento social e, sobretudo, fortalecer a política de economia solidária.



O prefeito Axel Grael (ao centro), com o deputado Waldeck e membros do Fórum da Economia Solidária: estratégia de retomada da cidade

A reunião foi importante para termos avanços importantes, como a Casa Paul Singer, que pode ser muito potencializada”, ressaltou.

O prefeito Axel Grael assumiu o compromisso de instalar o Conselho Municipal de Economia Solidária na cidade que, segundo ele, vai ajudar a consolidar a política e fazer com que ela se desenvolva cada vez mais. “A ideia é, no próximo dia 20, quando a criação da Política Municipal

de Economia Popular e Solidária completa um ano, instalar o conselho. Depois, no dia 24 de março, data do aniversário de Paul Singer, grande nome da economia solidária no país, realizarmos a primeira reunião do conselho estabelecendo uma agenda e um cronograma de atuação para o ano”, destacou o prefeito.

De acordo com Waldeck Carneiro, Niterói já tem a lei que instituiu o sistema municipal de Ecosol que, inclusive,

cria o conselho municipal de economia popular solidária em Niterói. “Falou-se também de algo muito importante, que é ter ações como parte da política municipal de Ecosol para a formação dos empreendedores solidários, parcerias com a UFF e cursos que podem ser desenvolvidos para melhor qualificar esses trabalhadores, além da questão do fomento financeiro”, disse o deputado.

Em funcionamento desde agosto de 2018, a Casa da Eco-

nomia Solidária Paul Singer, ou “Casa Azul”, como é popularmente conhecida, é o primeiro centro público municipal de referência em economia solidária em funcionamento no estado do Rio de Janeiro. O espaço tem gestão compartilhada entre a SASDH e o Fórum Municipal de Economia Solidária de Niterói, com recursos de convênio firmado com o extinto Ministério do Trabalho/Secretaria Nacional de Economia Solidária.

## Cadastro e triagem para participar

Os produtores interessados em participar das atividades da Casa Azul devem se cadastrar para, após passarem por uma triagem, receberem atendimento técnico e orientações de marketing. Também poderão fazer inserção nos espaços permanentes de mostra de produtos, ter acesso a reuniões, formações, oficinas e rodas de conversa, assim como a um calendário de aprimoramento sob demanda e outras atividades.

Entre os inúmeros profissionais atendidos pela Casa da Economia Solidária Paul Singer estão produtores e comerciantes de orgânicos, pescadores artesanais, marisqueiros e maricultores. Também são beneficiados catadores de material reciclável, cooperativas de reciclagens, artesanato, moda, decoração, arte, gastronomia, bebidas artesanais, cultura, literatura, agricultura familiar e serviços diversos, entre outros produtores.

ALERTA PARA RISCOS

# Aplicativo vai monitorar as condições meteorológicas

Agentes da Secretaria Municipal de Defesa Civil tem feito reuniões em comunidades para apresentar o plano de chuvas de verão

O novo aplicativo “Alerta DCNIT” da Secretaria Municipal de Defesa Civil e Geotecnia está disponível para download gratuito para dispositivos móveis. O aplicativo conta com previsão do tempo, registros de chuva em tempo real, alertas de chuvas fortes, ressaca, ventos e condições do tempo para risco de fogo em vegetação. O secretário de Defesa Civil, Wallace Medeiros, explica que tal aplicativo é um canal direto de comunicação com a população.

“É um canal de comunicação para a pessoa planejar sua rotina e não ser pega de surpresa por uma mudança de tempo. A Defesa Civil monitora todas as mudanças meteorológicas e emite alertas por SMS para os cadastrados. Essa é mais uma forma de a população estar conectada às informações de forma rápida”, explicou o secretário.

Para baixar o Alerta DCNIT, basta acessar a loja de aplicativos do seu celular (google play ou apple store) e selecionar o programa. Além das informações meteorológicas, o aplicativo disponibiliza avisos emergenciais e

terá comunicação direta com os voluntários da Defesa Civil. O aplicativo ainda mostra a localização de sirenes e pontos de apoio, assim como informações importantes em casos de queimadas, chuvas fortes, vendavais e ressacas. O sistema do Alerta DCNIT conta com um botão que direciona o aparelho automaticamente para uma ligação com a Defesa Civil, gratuitamente através do 199.

Ferramenta traz informações sobre queimadas, chuvas fortes, risco de vendavais e ressacas

Com a chegada do verão, o risco de pancadas de chuvas fortes aumenta. A Secretaria de Defesa Civil tem feito reuniões para apresentar o plano de chuvas de verão. Nesta terça-feira, agentes da Secretaria apresentaram o planejamento para líderes comunitários e representantes da Federação das Associações



Usuários cadastrados podem acessar as informações sobre as condições climáticas pelo celular

de Moradores do Município de Niterói (Famnit).

Neste plano, são adotados todos os cuidados em organização para que a cidade esteja preparada para dar respostas em situação de emergência. Carlos da Silva Fonseca, presidente da Associação de Moradores do Bairro de Fátima, destacou a importância dessa reunião para a comunidade.

“A reunião foi muito produtiva, com material fácil de aplicar dentro da nossa comunidade. Posso destacar a parte de lidar com desabamentos, como avisar antes e como agir. Nossa comunidade também possui a sirene da Defesa Civil e isso facilita os moradores saberem quando a chuva está mais forte. O aplicativo também é muito interessante porque envia alertas”, disse Carlos.

Atualmente, a Defesa Civil de Niterói conta com 114 Núcleos Comunitários (Nudec) com mais de dois mil voluntários treinados. Quem quiser participar como voluntário e se inscrever para os próximos cursos que serão ministrados, deve acessar o site da Defesa Civil ([www.defesacivil.niteroi.rj.gov.br](http://www.defesacivil.niteroi.rj.gov.br)).



# Niterói & região

LUCIANA GUIMARÃES  
luciana.guimaraes@odia.com.br

O poeta Cartola cantou: “A sorrir eu pretendo levar a vida...” Mas, apesar de parecer simples, ostentar um sorriso bonito e confiante é uma tarefa que demanda tempo, dinheiro e cuidados. Para manter os dentes brancos e se prevenir de cáries e outras doenças, é preciso seguir uma rotina de cuidados com a saúde bucal. Fazer uma boa escovação ao acordar, antes de dormir e logo após as refeições, visitar regularmente o dentista, evitar o consumo exagerado de certos alimentos, bebidas e deixar de fumar são alguns deles. Os irmãos niteroienses Rafaella Costa, de 32 anos, e Jhonathan Costa, de 23, investiram e hoje ostentam um sorriso largo e seguro. Professora de educação física, Rafaella conta que procurou um bom profissional e por três anos usou



Técnicas para um sorriso bonito são cada vez mais difundidas, como o clareamento artificial e as facetas de porcelana

## SORRISO BONITO: ARMA PODEROSA

Apesar de estar muito relacionada a uma boa saúde bucal, a estética dentária também conta pontos positivos nas esferas da vida pessoal e profissional

aparelho: “Era bem chato, quem usa aparelho nos dentes sabe. Para comer, para escovar, tudo pede uma atenção redobrada. Mas valeu muito a pena. Hoje me considero plenamente satisfeita com o investimento que fiz”, revela. Mas, antes de pensar em qualquer efeito estético, é necessário priorizar a saúde e o bem-estar físico a longo prazo. Sabe-se que um sorriso bonito é reflexo de uma higienização oral frequente e de um acompanhamento odontológico adequado. Esses cuidados são importantes porque a saúde bucal está diretamente relacionada ao bom funcionamento do organismo. Por isso, se não for bem cuidada, há o risco de uma série de complicações, tanto na cavidade bucal quanto em outras partes do corpo. A endocardite, por exemplo, é um dos problemas que resulta do descuido com a limpeza correta dos dentes. Trata-se de uma doença infecciosa de nível grave que afeta o coração. Dessa forma, torna-se muito importante consultar um dentista com certa regularidade e cultivar hábitos diários benéficos à saúde bucal. Cuidar da alimentação e escovar os dentes e a língua após as refeições são práticas diárias e necessárias.



Depois de três anos usando aparelho ortodôntico, a professora Rafaella Costa sorri o tempo todo

### Dentista ressalta benefícios

➤ A dentista Beatriz Cabral já perdeu as contas de quantas vezes viu pessoas terem uma mudança drástica na postura e na maneira como enxergam a vida após cuidados adequados com os dentes:

“São muitas técnicas possíveis. Para iluminar o sorriso, o procedimento mais indicado é o clareamento dental. Com um tratamento adequado, há uma harmonia estética que se reflete no interior de cada um, com uma vibe mais positiva e feliz”, avalia Beatriz.

Há o clareamento caseiro, no qual o paciente utiliza um gel e uma moldeira que se adapta aos dentes. Com esse método, em uma semana é possível perceber diferenças no sorriso.

Já os clareamentos em consultórios são feitos com gel em concentração maior. A vantagem é que o dentista consegue aplicar o produto apenas nas regiões desejadas. A combinação das duas técnicas costuma ser a escolha mais adequada.

Uma novidade no mercado é a aplicação de facetas de porcelana, tipo lentes de contato. Elas podem ser utilizadas para fechar espaços e alterar o formato e o tamanho dos dentes. Há, ainda, as facetas diretas em resina composta. Moldadas diretamente na boca do paciente, atuam como uma restauração feita na superfície do dente.

Técnicas à parte, se engana quem pensa que a aparência contribui apenas para o bem-estar do organismo. A importância do sorriso bonito se estende aos efeitos psicológicos do desenvolvimento da autoconfiança e da autoestima. Como resultado, temos pessoas mais felizes.

### Boa aparência melhora a autoestima e fortalece relações no trabalho

➤ Fala-se muito que a aparência abre portas. Apesar de ser necessário cultivar talentos diversos para manter-se em qualquer cargo profissional, um sorriso bonito pode ser convidativo em um primeiro contato. Isso porque a expressão, normalmente associada à alegria,

passa a mensagem de segurança, empatia e leveza, sendo capaz de atrair pessoas ao seu redor. Tal efeito pode contribuir para a conquista de diversos objetivos na vida profissional, que vão desde a contratação para aquele emprego dos sonhos até uma promoção na atual empresa. Afinal,

a autoestima de uma pessoa está muito relacionada à aprovação e à aceitação que ela recebe no meio social. Uma expressão facial positiva afeta diretamente as relações sociais dos indivíduos. Como vimos, a aprovação dos outros contribui para o desenvolvimento de uma estima própria e autô-

noma, e isso apresenta reflexos na vida pessoal. A importância do sorriso, nesse sentido, reside na transmissão de uma personalidade bem-humorada, autoconfiante e segura de si. Essas qualidades são responsáveis por construir relações mais sólidas e felizes. Um sorriso bonito au-

menta a autoestima e traz segurança na hora de falar em público, seja em uma atividade social ou profissional. Considerado um cartão de visitas, um sorriso harmonioso faz toda diferença e pode ser alcançado com tratamentos cada vez mais rápidos e modernos.