

Sua região

O que foi notícia na semana

Informação & Serviço



FAZENDA SÃO BERNARDINO (Nova Iguaçu)
Construída em estilo neoclássico em 1875, pelo português Bernardino José de Souza e Melo, foi tombada em 1951.
Fotografia: Divulgação/Prefeitura de Nova Iguaçu

Baixada



BAÍA DE GUANABARA (Niterói)
Amantes do esporte praticam a canoa polinésia nas águas calmas da Baía.
Fotografia: Aldo Barranco

Niterói & região



PRAIA DA BARRA (Barra da Tijuca)
Bairro da Zona Oeste do Rio tem uma das orlas mais bonitas e disputadas por cariocas e turistas em dias de sol.
Fotografia: Alexandre Macieira/Riotur

Zona Oeste



Com sua atuação nas redes sociais, Ludmila foi muito requisitada por empreendedoras durante o isolamento social

EMPODERANDO AS CONTAS EMPREENDEDORAS

‘Cria’ da Baixada, Ludmila Hastenreiter, criou um projeto de contabilidade e gestão financeira para ajudar micronegócios tocados por mulheres periféricas

Primeira da família a ir para a faculdade, Ludmila Hastenreiter, resolveu fundar a Empoderamento Contábil, negócio que foca em contabilidade e gestão financeira de micronegócios liderados por mulheres periféricas. Ela, que sempre foi aluna de excelência e chegou a fazer um financiamento coletivo para custear a viagem que a levaria até a Ohio University, onde havia ganhado uma bolsa de estudos, decidiu usar seu talento para ajudar negócios periféricos, que sofrem com barreiras sociais e raciais.

“Percebi que as mulheres periféricas que são empreendedoras individuais precisavam receber informações de gestão financeira e contábil, tudo em uma linguagem descomplicada. Comecei com ações voluntárias, eventos gratuitos, que faço até hoje, para le-

var algum conhecimento para elas. Com o tempo, desenvolvi uma consultoria personalizada a um preço bem popular, a partir de R\$ 97, para que elas possam trabalhar na formalidade, o que é muito importante até para que consigam empréstimos que possibilitem investir no próprio negócio”, conta.

Mais de 2 mil mulheres foram fortalecidas com conhecimento que as apoiam a transformar seus negócios nesses três anos. Vários eventos gratuitos foram realizados de forma independente ou em parceria com coletivos, microempreendedoras e OSC’s (Organizações da Sociedade Civil). A iniciativa vem ganhando cada vez mais espaço, como o convite para participar do projeto “Repercutindo Histórias”, do Grupo Globo, e de workshops com a organização da Copa América no Brasil.



Demanda durante o isolamento

► Ludmila aumentou sua atuação nas redes sociais através de encontros online, e divulgando conteúdo sobre empreendimentos menores no seu Instagram @empoderamentocontabil. Isso acabou fazendo com que ela fosse muito requisitada durante o isolamento social devido à pandemia da Covid-19. “A procura da mulher que quer saber como ter um CNPJ, como se tornar MEI (Micro Empreendedora Individual) e como emitir nota fiscal cresceu bastante desde a pandemia. Sinto que, cada vez mais, a mulher quer deixar de trabalhar com carteira assinada para conquistar uma fonte de renda sem abrir mão do contato com os filhos”, diz.



Percebi que as mulheres periféricas empreendedoras precisavam receber informações em uma linguagem descomplicada

LUDMILA HASTENREITER



DIVULGAÇÃO

Banco de leite do hospital de Saracuruna recebe doações

Mães podem doar na unidade ou solicitar coleta domiciliar

O Banco de Leite do Hospital Estadual Adão Pereira Nunes (HEAPN), em Saracuruna, Duque de Caxias, está convidando as mães que estão amamentando a doar leite materno, a fim de manter abastecido o estoque da unidade. Após as festas de fim de ano e recessos, os bancos de leite tendem a diminuir seus estoques.

Segundo a secretaria de Saúde e Defesa Civil do município, o hospital conta com equipe de enfermagem que vai até a casa da doadora,

caso ela não possa ir pessoalmente, além de contar com espaço equipado para

O banco de leite do HEAPN atende cerca de 300 prematuros por ano

receber as doadoras. Durante a doação, as mães recebem todo o suporte da equipe. A unidade atende cerca de 300 prematuros por ano, através

do banco de leite materno.

Ainda segundo a Prefeitura, neste momento, o hospital conta com 21 doadoras. Em dezembro foram realizadas 19 mil atendimentos e 100 visitas domiciliares. Além de doar, as mães que tiverem dificuldade em amamentar também podem entrar em contato com o hospital, para receber orientações da equipe técnica.

As mães que se interessarem podem entrar em contato com o banco de leite do HEAPN, pelo telefone 3675-0910.

Baixada

Isolamento social de ator e diretor Na pandemia vira filme premiado

Aos 64 anos, 45 deles nos palcos, o nilopolitano Luiz Valentim transformou a clausura em documentário

“D epois de 45 anos ouvindo o terceiro sinal, estou em casa há um ano, sem subir no palco”, afirmou o ator e produtor Luiz Valentim, de 64 anos, também professor de teatro na rede municipal de Nilópolis. Essa experiência melancólica e difícil durante a pandemia para quem tem mais de 60 anos e doenças pré-existentes, foi contada no filme *Clausura*, com roteiro e direção de Thiago Cardoso, diretor da Usina de Cultura Tim Lopes.

O trabalho foi inscrito na Funarte e concorreu ao prêmio Respirarte, disputando com outros 5.400 projetos. “Entre todos esses trabalhos, 240 foram selecionados e *Clausura* estava entre eles”, comemorou Valentim, que publicou o vídeo no YouTube. “O governo federal criou uma série de critérios e atendemos a todos eles”, diz.

O júri do concurso levou em conta “a qualidade artística, relevância do produto para a área artística, caráter inovador, experiência e qualidade do proponente, segundo a Funarter.

O filme, um monólogo de 7 minutos e 33 segundos, retrata a saudade que o artista sente dos palcos, lembra a coxixa e a rotina do dia a dia. “Gravamos em três horas, usando como cenário a minha casa, onde moro há mais de 30 anos”, contou Valentim.



Do grupo de risco, Valentim precisou da ajuda de vizinhos e amigos para sobreviver ao isolamento

Professor de teatro da Usina de Cultura Tim Lopes, ele foi liberado pelo secretário de Cultura Antônio Costa, por ter diabetes e mais de 60 anos. “Ele me disse para voltar ao trabalho só depois de ser vacinado e eu agradeço por sua sensi-

bilidade”, salientou Luiz Valentim, reconhecendo também a solidariedade dos vizinhos, que fazem compras no supermercado e levam também suas encomendas. “Não tenho como não ir ao banco, mas faço tudo para ir aos domingos”.

Funcionário concursado, Luiz Valentim se lembrou dos artistas e técnicos que não têm estabilidade financeira. “Infelizmente, eles não tiveram a mesma sorte. Precisaram viver de doações de cestas básicas porque os cinemas, teatros e locais para shows fecharam”,

lamentou ele, integrante do grupo Fanfarras Produções Artísticas.

Antes da pandemia, eles levaram a comédia *Um Casal à Beira da Loucura* aos teatros Rio Princesa Isabel e Brigitte Blair, no Rio, ao Sesc e Teatro Sylvio Monteiro, em Nova

Iguaçu, e ao então Teatro Tim Lopes, em Nilópolis. Na cidade, Valentim promoveu, desde que ingressou na Prefeitura, apresentações nas escolas de O Auto da Compadecida, João e Maria e outros trabalhos.

Para assistir ao trabalho, acesse YouTube/Luiz Valentim

Férias lúdicas on line para a criançada no Shopping Grande Rio

Programação terá teatro de bonecos, marionetes, contação de histórias, música e brincadeiras

Para entreter a criançada que está em casa durante as férias escolares, o Shopping Grande Rio vai realizar ações digitais para os pequenos neste período, o projeto Super Férias ON. Até o fim do mês de janeiro, sempre aos domingos, às 15h, as crianças vão aprender e se divertir bastante com as lives com temas diferentes e duração de 40 minutos cada. Os vídeos serão transmitidos nas redes sociais do empreendimento e são gratuitos.

As lives serão apresentadas pelo artista e palhaço Vitor Passarim, profissional com mais de 15 anos de experiência na área, que vai interagir com o público e apresentar quadros e brincadeiras durante a transmissão, além de vídeos pré-gravados com música, mágica e contação de histórias.

No dia 17, as crianças vão se divertir com o mágico Serjan, que vai apresentar seus melhores números e truques impressionantes. No dia 21, será a vez da Tia Laozinha e seu mascote Azulão levarem atividades e brincadeiras para que todos os membros da família possam realizar em casa. A live apresentará jogos, danças e muitas brincadeiras.

O pedagogo e terapeuta Tio Diu fechará a programação, no dia 31 de janeiro



Para encerrar o mês com chave de ouro, no dia 31 de janeiro, o Tio Diu apresentará o teatro de fantoches. O pedagogo, arte terapeuta, contador de histórias e manipulador de teatro de bonecos, promete encantar crianças e adultos com a sua arte e bonecos, com objetivo de resgatar valores e a alegria de viver.

“Esse ano, as férias serão

diferentes, mas não menos divertidas. Preparamos conteúdos especiais totalmente digitais para nosso público mirim aproveitar em casa. A ação tem como objetivo fortalecer o vínculo do público com o shopping e estimular uma relação cada vez mais próxima”, comenta Cristiana Legey, Gerente de Marketing do Shopping Grande Rio.

SERVIÇO

- SuperFérias ON Shopping Grande Rio
- Data: 17, 21 e 31 de janeiro
- Horário: 15h
- Local: Páginas oficiais do shopping no Facebook, Instagram e Youtube
- Mais informações: WhatsApp: (21) 99068-5587 | shoppinggranderio.com.br



Um dos muitos canais assoreados na cidade de Duque de Caxias

Depois das enchentes, Caxias limpa canais

Parceria com Inea vai desassorear Rio Imbariê e Canal Real Estrelas, diz prefeitura

O Programa Limpa Rio executado pela Secretaria de Estado do Ambiente e Sustentabilidade (Seas) e o Instituto Estadual do Ambiente (Inea), em parceria com a Prefeitura de Duque de Caxias, inicia na semana passada a limpeza do Rio Imbariê e do Canal Real Estrela, que cortam o distrito de Imbariê, região muito afetada com inundações nos dias de chuvas fortes.

MUITA SUJEIRA

Na intervenção de 5.166 metros do Rio Imbariê o Inea deve retirar mais de 40 mil metros cúbicos de sedimentos e, nos 1.519 metros Canal Real Estrela, a previsão chega a mais

de 10 mil metros cúbicos. Segundo a prefeitura de Duque de Caxias, o programa de combate às enchentes limpou e desassoreou nos últimos três anos, mais de 250 quilômetros de rios, canais, valões e córregos nos quatro distritos. Mesmo assim, a população caxiense foi a que mais sofreu com as chuvas que caíram sobre a região nos últimos dias.

“Ações como a do Limpa Rio são fundamentais para o trabalho de prevenção e de mitigação do impacto das grandes chuvas. Estamos atuando em todo o estado através do programa e com o olhar atento para a Baixada Fluminense”, explica o Secretário de Estado do Ambiente, Thiago Pampolha.

Niterói & região

LUCIANA GUIMARÃES
luciana.guimaraes@odia.com.br

Aos 22 anos, a niteroiense Miriã Guimarães, moradora do Barreto, é dessas jovens que inspiram e dão o exemplo. Trabalhando em dois empregos e cursando faculdade de Enfermagem, ela sai de casa às 6h e só retorna depois das 23h. O sonho da casa própria, de uma pós no exterior e muitos outros planos fazem parte da vida dela, mas o temor de ficar desempregada não é algo fácil de lidar:

“Eu faço milhares de projetos na minha cabeça e, mesmo sendo absolutamente regrada com minhas finanças, tendo duas rendas, sou cautelosa em até onde posso ir. Porque não sei se mês que vem minha situação ainda será favorável. Tenho muitos amigos buscando faz tempo uma oportunidade e nada”, frisa.

Com um cenário econômico instável no Brasil e nada favorável ao crescimento das empresas, sentimentos como ansiedade, medo e insegurança vem à tona. As expectativas da população e dos empresários é de que a crise econômica vai piorar. Com isso, as pessoas ficam com medo de perder o emprego.

Afinal, para Miriã, o desemprego significa depender dos outros e provoca a sensação de que tudo pode dar errado: medo de ficar sem um teto, sem comida, sem vida social etc. Tais sensações podem tornar o profissional menos produtivo e levá-lo até a contrair doenças e distúrbios emocionais.

O desemprego afeta milhões de pessoas pelo mundo, independentemente do grau

Moradores das periferias têm maior crescimento no Índice do Medo do Desemprego

de desenvolvimento de um país. Entretanto, os maiores números de cidadãos e cidadãs sem emprego formal localizam-se em países emergentes e/ou subdesenvolvidos, algo que preocupa organizações internacionais, como a Organização Internacional do Trabalho (OIT) e a Organização das Nações Unidas (ONU).

As causas do desemprego são as mais variadas e diversas, desde mudanças estruturais e inovações tecnológicas a crises econômicas e sociais e a fobia de perder o emprego é crescente entre os brasileiros. A preocupação é ainda mais intensa entre mulheres, jovens com idade entre 16 e 24 anos, profissionais com baixa escolaridade e moradores de periferias.

É o que aponta a pesquisa Índice do Medo do Desemprego, divulgada pela Confederação Nacional da Indústria (CNI). Segundo o estudo, o índice ficou em 57,1 pontos, na medição feita em dezembro de 2020 - número que se encontra acima da média histórica de 50,2 pontos. “No trimestre, o indicador subiu 2,1 pontos na comparação com setembro do ano passado e está um ponto acima do registrado em dezembro de 2019”, mostra a CNI e nota.

Em muitas culturas, o trabalho é visto muito além de um apoio financeiro, mas como fonte de felicidade e equilíbrio psicológico e social. Dessa forma, sempre que não houver trabalho, mudanças significativas na vida das pessoas irão acontecer - principalmente nesses tempos de pandemia.

Quando o recorte abrange o

O FANTASMA DO DESEMPREGO

Pesquisa divulgada pela Confederação Nacional da Indústria revela que ele assombra cada vez mais as mulheres, como a jovem niteroiense Miriã Guimarães



Trabalhando em dois empregos e cursando faculdade de Enfermagem, Miriã continua batalhando, apesar do medo do amanhã

IMAGEM ARQUIVO PESSOAL



O desemprego vai além da falta de ocupação, incluindo os recursos psicológicos da pessoa afetada e do ambiente em que vive

MAGDA GUEDES, psicóloga

público feminino, o indicador (que mede o medo de perder o emprego) fica ainda maior, chegando a 64,2 pontos. Entre os homens, o índice está em 49,4 pontos. Nos dois casos, a CNI identificou aumento do medo do desemprego, na comparação com setembro.

Levando em conta o grau de instrução dos entrevistados, o perfil que apresentou nível maior de medo é o de pessoas com grau de instrução inferior ao ensino médio completo, ficando em 59,1 pontos entre os que estudaram até a 4ª série da educação fundamental, e em 59,2 pontos entre os com instrução entre a 5ª e a 8ª série.

“O temor também cresceu

entre os entrevistados com educação superior”, afirma a CNI. Nesse caso, o índice passou de 50,1 pontos em setembro para 54,7 pontos em dezembro. “Ainda assim, esse grupo da população apresenta o menor índice de medo do desemprego entre os estratos por grau de instrução”, explica a entidade.

Moradores das periferias também estão entre os que apresentaram maior crescimento no Índice do Medo do Desemprego, passando dos 55,9 pontos de setembro para 65,5 pontos em dezembro. Tendo como recorte os residentes nas capitais, o índice ficou em 57,5 pontos. Já os moradores das cidades do interior registraram um índice de 55,2 pontos.

“É necessário considerar que o desemprego é uma experiência de objetividade que vai além da falta de ocupação, pois o desemprego se baseia em uma série de circunstâncias pessoais, incluindo os recursos psicológicos da pessoa afetada e do ambiente em que vive. Semelhante a uma situação chocante que é desorientadora e confusa, com uma sensação de fracasso e incapacidade de planejar o futuro. E uma pessoa incapaz de planejar o dia seguinte vive uma angústia diária”, avalia a psicóloga e gerente de RH Magda Guedes.



Magda Guedes diz que o medo é natural, dado o que estamos vivendo

IMAGEM ARQUIVO PESSOAL



Mesmo regrada com minhas finanças, sou cautelosa em até onde posso ir. Não sei se mês que vem minha situação ainda será favorável

MIRIÃ GUIMARÃES, universitária

Satisfação com a vida em crescimento

► O levantamento apresentado pela CNI mede também o Índice de Satisfação com a Vida (ISV). Ele alcançou 70,2 pontos em dezembro, ficando acima da sua média histórica de 69,6 pontos. De acordo com a CNI, isso não ocorria desde 2014.

Para o gerente-executivo de Economia da CNI, Renato da Fonseca, essa melhora pode estar relacionada “tanto à percepção, no início de dezembro, de melhora da crise sanitária e econômica, como ao auxílio emergencial que proveu maior segurança econômica às famílias de baixa renda”.

A satisfação com a vida é maior entre as pessoas mais jovens

Na avaliação da CNI, o aumento deste índice foi maior entre pessoas com renda familiar até dois salários mínimos. “Mas, mesmo assim, esse grupo apresenta o menor índice”, complementa a CNI, ressaltando que a satisfação “cresce na medida em que aumentam a renda familiar e o grau de instrução do entrevistado”.

A satisfação com a vida é maior entre os mais jovens. “O índice cai de 72,8 pontos, entre os entrevistados com 16 anos a 24 anos de idade, para 68,9 pontos entre os com 55 anos ou mais”.

Para fazer esse levantamento, a CNI entrevistou duas mil pessoas em 126 municípios, entre 5 e 8 de dezembro. As entrevistas foram feitas pelo Ibope Inteligência.

Niterói & região

LUCIANA GUIMARÃES
luciana.guimaraes@odia.com.br

Embora muito se divulgue nas mídias sobre como crianças e adolescentes parecem ser menos suscetíveis às formas graves de manifestação do novo coronavírus, pouco se falou sobre o impacto da pandemia no seu desenvolvimento biopsicossocial, uma vez submetidos a rupturas cotidianas que ainda não são capazes de compreender com profundidade. Esse é o tema do debate proposto pela equipe da professora Priscilla Oliveira Silva Bomfim, coordenadora do Núcleo de Pesquisa, Ensino, Divulgação e Extensão em Neurociências (NuPEDEN), do Programa de Pós-Graduação em Neurociências do Instituto de Biologia da UFF.

Recentemente, foi publicado pela renomada revista "Progress in Neuropsychopharmacology & Biological Psychiatry" o artigo "Covid-19 pandemic impact on children and adolescents' mental health: Biological, environmental, and social factors", escrito pela equipe liderada por Priscilla. Segundo ela, as indagações que motivaram a pesquisa começaram a partir da observação do comportamento de jovens que manifestaram alterações de atitude, humor e interação social em virtude do isolamento social. Entre essas mudanças, se destacam modificações do sono e da dieta, agressividade, comportamento regressivo, medo de perda e de morte de familiares.

Vários foram os elementos que compuseram a análise multifatorial estudada

A percepção dos sinais pode ser complexa, pois nem sempre são visíveis ou verbalizados

pela equipe de pesquisadores, como o afastamento do ambiente escolar e o engajamento nas aulas virtuais; as restrições em relação ao brincar livre e aos espaços da natureza; a conexão presencial com familiares; o aumento da violência doméstica; a falta de troca afetiva em outros ambientes que não o familiar; a frustração e incerteza em relação à abertura e ao fechamento das cidades.

Com base nessas observações, os pesquisadores iniciaram uma revisão bibliográfica de estudos desenvolvidos em outras epidemias, considerando que na pandemia do novo coronavírus ainda havia pouco material publicado sobre o público em questão quando a pesquisa teve início. "Ao buscarmos dados na literatura que relacionavam o estresse não fisiológico (distress) à possibilidade de desenvolver um transtorno mental, 'viramos a chave' para a 'luz amarela', entendendo que precisamos estar em estado constante de alerta, percebendo os sinais que essa população nos mostra", ressalta a docente.

A percepção desses sinais, no entanto, pode ser muito mais complexa do que se imagina, pois nem sempre são visíveis ou verbalizados por eles. "Trata-se de uma população que não possui maturidade (física e/ou neurológica, psicológica) e entendimento da proporção de tudo o que estamos vivendo. No entanto, esses 'sinais' podem causar danos imediatos, a médio e longo prazo na saúde mental dessas crianças e adolescentes, que se encontram em pleno desenvolvimento", enfatiza.

UFF lidera estudo sobre o impacto da pandemia na saúde mental de jovens

Pesquisadora constata que modificações do sono, agressividade, comportamento regressivo, medo de perda e de morte de familiares são as mudanças mais visíveis



Adolescentes e crianças estão entre as maiores vítimas dos males provocados pelo isolamento social em meio à pandemia do novo coronavírus no Brasil e no mundo

Consequências perigosas

De acordo com Priscilla Oliveira Silva, se por um lado os jovens necessitam de contato social e com a natureza, bem como de um ambiente saudável e seguro para seu pleno desenvolvimento; por outro, o isolamento social ainda é a melhor alternativa para o controle da pandemia.

Considerando essa situação, a equipe do NuPEDEN propôs uma discussão que conecta as dimensões biológica, ambiental e social para entender os efeitos provocados pela pandemia na população infantil e adolescente, e também a necessidade de proposição de pesquisas e políticas públicas de longo prazo.

São sabidas as consequências diretas da pandemia nessa população, embora os impactos indiretos ainda são desconhecidos. Alguns dos riscos, segundo Priscilla, dizem respeito às condições de estresse e neuroinflamação, tendência à depressão, problemas psicológicos, imunológicos, endócrino e nervoso.

Em relação à alimentação, a pesquisa destaca maior ingestão de alimentos com alto teor calórico, por gerar sensação de redução da ansiedade, mas que pode conduzir à obesidade infantil, impactar na aprendizagem e memória, influenciando nas funções cerebrais.



Há a urgência da realização de ações para evitar consequências futuras na saúde individual e nos sistemas públicos e privados de saúde
PRISCILLA OLIVEIRA, cientista

Poder aquisitivo, agravante

O isolamento ainda pode afetar os laços sociais, fundamentais para esses jovens. Ele pode interferir no desenvolvimento cognitivo, emocional, endócrino e imunológico. Além disso, diminuir a atividade física, aumentar o tempo de exposição a telas, conduzir a padrões irregulares de sono e a dietas menos apropriadas para a manutenção da saúde, impactando de forma ampla na regulação do sistema fisiológico.

Outro ponto observado retrata como a pandemia afeta mais a população com baixo poder aquisitivo, com menos condições de contato social através das redes virtuais, de aces-

so a aulas remotas, e que está mais exposta a situações de violência doméstica e negligência familiar.

"Há a urgência da realização de ações com o objetivo de evitar consequências futuras tanto na saúde individual quanto nos sistemas públicos e privados de saúde, consequências essas que beiram o imprevisível, considerando que somente com o acompanhamento a longo prazo de crianças e adolescentes será possível saber a real dimensão dos efeitos colaterais da pandemia no desenvolvimento dessa população", conclui a professora Priscilla Oliveira.

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

FREEPIK

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.



ARQUIVO PESSOAL

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.

Zona Oeste

Uma colônia de férias com pegada ecológica e Educação Ambiental

Começa hoje a Ecolônia de Férias da Rio Ecoesporte, para crianças de 4 a 12 anos, no condomínio Barra Sul

Nesse ano atípico por causa da pandemia da Covid-19, as crianças foram obrigadas a ficar sem atividades e esportes, ou algo que pudesse distraí-las do estresse de ficar trancado em casa por conta do isolamento social. Mas o verão chegou, as medidas restritivas estão mais flexíveis e, mesmo sem ter aulas, há um clima de férias no ar.

Por isso, a Rio Ecoesporte irá promover sua primeira 'Ecolônia de Férias', até o dia 29 de janeiro, nos horários de 9h às 12h e de 14h às 17h, no condomínio Barra Sul, na Barra da Tijuca. A Ecolônia é aberta apenas a crianças de quatro a 12 anos.

Na programação da colônia haverá passeio com guia especializado em flora e fauna do Pantanal Carioca, além de uma visita ao parque ecológico da região. Nele, as crianças irão interagir com a natureza e aprender sobre ações sustentáveis e práticas esportivas. O projeto é uma parceria entre o condomínio Barra Sul e o Barra Balsas.

Segundo a organização, todas as medidas de biossegurança serão aplicadas e as atividades realizadas acontecerão em ambiente aberto. Os pequenos serão divididos em grupos menores, de acordo com a idade. A ideia é que crianças de

quatro a sete anos formem um grupo, e as de oito a doze formem outro, onde todas possam desfrutar de um ambiente de aprendizado.

Para o professor e gestor da Rio Ecoesporte, Sérgio Tavares, a virada do ano não significa o final da pandemia, porém, precisamos buscar alternativas seguras e que mantenham as crianças em atividade, contri-

Todas as medidas de biossegurança serão aplicadas e as atividades realizadas em ambiente aberto

buindo também para a saúde mental delas.

“Desejamos que os pequenos possam se divertir e aprender bastante sobre ecologia, neste espaço rico de vegetação. Que as crianças possam aproveitar bons momentos com nossa equipe”, comentou Sérgio.

SERVIÇO

Ecolônia de Férias
Até 29 de janeiro
Local: Condomínio Barra Sul
Barra da Tijuca
Informações: (21) 99742-6155



A colônia de férias do Rio Ecoesporte é aberta a crianças com idade entre 4 e 12 anos e obedece às medidas sanitárias obrigatórias

Médicos precisam ter cuidado ao usar redes sociais

Especialista alerta para o risco de profissionais de Saúde ferirem a ética

As redes sociais já fazem parte do cotidiano das pessoas e a cada dia mais influência muitos aspectos da sociedade, especialmente a saúde. Facebook, Instagram, Twitter e YouTube agora até o Tik Tok, não são mais novidades. A inovação está no modo como as redes são utilizadas. É fácil perceber que o impacto da mídia social já atinge clínicas médicas, principalmente, porque muitos profissionais aderiram a esses canais como forma de divulgar seu trabalho e de consolidar sua marca.

Mas, o uso das mídias sociais na área da saúde apresenta desafios. De acordo com a especialista em Direito Médico e da Saúde e professora da faculdade de Medicina da PUC-Goiás, Ana Lúcia Amorim, é necessário que os médicos - em virtude do código de ética -, tomem cuidado ao lidar com pacientes de maneira online. “O que publicamos nas

nossas redes gera impactos diferentes nas pessoas e só nós podemos controlar se isso é negativo ou positivo, o que não podemos esquecer é que estes profissionais promovem saúde, segurança e vida e é isso que os pacientes precisam enxergar”, destaca.

CENSURA AO USO DO TIK TOK

Um exemplo que a especialista cita é que ocorre que muitos médicos têm sido chamados perante a Comissão de Divulgação de Assuntos Médicos (CODAME) de seus Conselhos recebendo orientações para não fazerem uso do Tik Tok (rede social chine-

Se a informação tem conteúdo educativo e informativo, não vejo motivos para não usarem



O médico Sandro Trindade Benitez resolveu dançar no hospital com sua equipe para aliviar a tensão causada pela pandemia, em Campo Grande (MS)

sa de vídeos curtos de dublagem), sob a alegação de que essa rede social não condiz com o comportamento que se espera de um médico.

“Porém, a não recomendação do uso do Tik Tok não está expressa. Apenas o CRM de Rondônia emitiu um alerta chegando a afirmar que constitui falta de ética anúncios em redes sociais onde médicos, utilizando-se da condição de médico, aparecem em situações indecorosas, apresentando danças ou simulações”, afirma.

Ela conta que entende que tais vídeos podem encurtar a relação médico-paciente sendo bastante úteis para facilitar o entendimento de informações importantes à

sociedade, principalmente a depender do público-alvo, como crianças e adolescentes. “Se a informação passada tem conteúdo educativo e informativo, não vejo motivos para não usarem essa ferramenta de comunicação. As redes sociais têm sido utilizadas de modo danoso à sociedade com a proliferação de fake news, por exemplo, por que não utilizá-las para informações médicas de interesse geral?”, questiona.

A especialista porém, é taxativa quanto ao uso deste tipo de ferramenta: “não recomendo o uso do Tik Tok ou qualquer outra rede social para assuntos médicos, pois há risco de ser entendido como publicidade sensacio-

nalista, prática vedada pelo Código de ética Médica e Resolução CFM nº 1.974/2011”, afirma.

MÉDICOS DANÇARINOS

Depois que Jason Campbell, médico residente em anestesia da Universidade de Ciências e Saúde de Oregon, em Portland, nos Estados Unidos, apareceu dançando a

pretexto de se distrair e relaxar, muitos profissionais brasileiros resolveram aderir à moda.

Um deles foi o médico Sandro Trindade Benitez, que resolveu dançar no hospital para aliviar a tensão causada pela pandemia. Aos 45 anos, ele é nutrólogo e toxicologista, está na linha de frente, ajudando no combate ao coronavírus no Hospital Regional Rosa Pedrossian, de Campo Grande (MS).

A atitude gerou curtidas mas também muitas críticas. “Tenho um programa e comecei a fazer vídeos para atingir o maior número possível de pessoas”, contou ele em entrevista ao site Campo Grande News.

Estes profissionais promovem saúde, segurança e vida e é isso que os pacientes precisam enxergar

Zona Oeste

YouTubers do canal Planeta das Gêmeas inauguram loja

Irmãs Melissa e Nicolle Jakubovic lançam coleção própria para público infanto-juvenil, com vários itens, no Shopping Uptown, na Barra da Tijuca

Sucesso entre o público infantil e adolescente, com mais de 13,5 milhões de inscritos e mais de 3,5 bilhões de visualizações no YouTube, o Planeta das Gêmeas, canal das irmãs Melissa e Nicolle Jakubovic, criado em 2015, agora tem sua própria loja. A loja foi inaugurada recentemente e fica no Shopping Uptown, na Barra da Tijuca, Zona Oeste do Rio de Janeiro.

A loja do canal das gêmeas de 13 anos, que é um dos maiores do país no segmento infanto-juvenil, conta com roupas, além de produtos como acessórios, livros e agendas que integram a marca Planeta das Gêmeas. Segundo a mãe das meninas, a empresária e publicitária Camila Jakubovic, os fãs e seguidores das gêmeas tiveram grande importância para que o projeto da loja fosse adiante.

“Os inscritos gostam

muito de como as meninas se vestem e sempre perguntam de onde são as roupas. Então, com a loja, temos a oportunidade de criar modelos exatamente no estilo delas e o público pode encontrar facilmente na loja física ou na loja online. Além disso, teremos um espaço na loja física onde a criança poderá reservar para fazer sua festa de aniversário. Nele haverá pista de dança, videokê, maquiagem, foto maluca, além de bolo temático e lanchinho”, completa Camila.

Com previsão de revenda da marca para lojas de todo o Brasil, o público também poderá realizar compras através do Instagram @loja-planetadasmgêmeas e do site www.planetadasmgêmeas.com.br. A loja virtual vai contar com roupas e produtos do Planeta das Gêmeas. Por meio do site, os seguidores também poderão comprar experiências com as gêmeas, como, por exemplo,

um vídeo com dedicatória ou a presença online em uma festa de aniversário.

O surgimento do site também possibilitou que fosse criada uma parceria entre o Planeta das Gêmeas e o Instituto Ronald McDonald, que faz parte do sistema beneficente global Ronald McDonald House Charities (RMCH), presente em mais de 60 países.

“Recebemos diariamente centenas de e-mails e mensagens nas redes sociais com pedidos de vídeos personalizados para os fãs, entre outros. A forma que encontramos para realizar esses pedidos de maneira organizada foi através da criação de um site. Assim, conseguiremos atender a todo público e parte do valor arrecadado será doado para a Instituto Ronald McDonald para ajudar na luta contra o câncer infanto-juvenil”, finaliza Camila.



Público gosta de como as meninas se vestem e agora pode encontrar as roupas na loja física ou na loja online

Aventura jurássica no Via Parque para ensinar e divertir

Jurassic Safari Experience, que estreou sábado, leva espectadores a uma ilha repleta de criaturas pré-históricas

OJurassic Safari Experience chegou ao Via Parque Shopping, sábado, em grande estilo. O evento, uma aventura para a toda família, mistura ciência, interatividade e diversão, no estacionamento do shopping, e terá outros eventos às quintas-feiras (às 19h e 20h30), sábados e domingos (às 11h30, 14h30, 17h30 e 19h) deste mês.

A experiência foi criada para ser como um safari, onde os participantes não precisam sair do carro, garantido a segurança sanitária em tempos de pandemia, para ter contato com 50 réplicas animadas de dinossauros em tamanho real, em um ambiente lúdico e recheado de conhecimento, experiência e aventura.

O ‘Jurassic Safari’ é descrito pelos organizadores como “uma fantástica experiência ao lado de criaturas pré-históricas que resolveram adotar o Rio de Janeiro como seu habitat natural”. Ainda segundo os organizadores, “Jurassic Safari Experience se passa em um parque imaginário construído por cientistas que conseguiram recriar dinossauros de diversos períodos, como triássico, jurássico e cretáceo.

A apresentação conta a história de um grupo de cientistas que recriou dinossauros de diversos períodos a partir do DNA de fósseis. Dinossauros que agora vivem ali, dentro desse mundo de fantasia”.



De dentro do carro, seguindo as normas contra a pandemia, visitantes têm contato com réplicas de dinossauros

Todo o conteúdo do espetáculo tem supervisão do paleontólogo Bruno Gonçalves Augusta, integrante do Mu-

seu de Zoologia da Universidade de São Paulo (MZUSP). Ao final do percurso, os carros são direcionados para uma

arena 360°, de onde será possível ver toda área em que a apresentação acontece.

Os ingressos devem ser

adquiridos pelo site www.jurassicafari.com.br, e custa entre R\$ 140 e R\$ 210. Cada carro pode ter até 5 ocupan-

tes, independente da idade. A experiência completa, que inclui safari e show, dura cerca de 55 minutos.