



ORDEM

NA PRAINHA

E NO GRUMARI

No primeiro fim de semana de operação, acesso controlado e distribuição de máscaras. Em Barra de Guaratiba, só moradores puderam entrar de carro. P.2

Zona Oeste

Prefeitura monta operação para proteger a Prainha e o Grumari

Ação acontece todos os sábados, domingos e feriados, com controle de acesso aos parques municipais

Começou no último final de semana a Operação Restauração Prainha-Grumari, que acontecerá todos os fins de semana, prevê regras mais restritivas no acesso aos santuários. No primeiro dia da ação, banhistas que chegaram cedo aos parques puderam aproveitar o forte calor com tranquilidade.

Segundo a Secretaria de Ordem Pública (Seop), apesar de a maioria dos frequentadores ter colaborado, cinco carros foram rebocados por estacionamento irregular. Em toda a orla da Zona Oeste foram 89 veículos removidos.

As cancelas da Prainha e de Grumari fecharam às 8h, no sábado, e às 8h30, no domingo, respeitando o limite de 800 vagas nas duas praias, estabelecido pela CET-Rio. Houve um controle de acesso seletivo conforme os parques esvaziavam, ao longo do dia, e reabertura definitiva às 15h.

A Operação Restauração Prainha-Grumari não tem prazo para terminar e ocorrerá sempre aos sábados, domingos e feriados, de acordo com o secretário municipal de Meio Ambiente, Eduardo Cavaliere.

“Prainha e Grumari são parques municipais e precisam de cuidados especiais. Não tem a menor condição de aceitarmos que esses locais tão preciosos recebem o dobro, o triplo de veículos. Não



Guardas municipais participaram da operação, que teve o apoio da maioria dos frequentadores

DIVULGAÇÃO



“Não vamos tolerar a profusão de irregularidades que transformou a experiência de um dia de lazer em um estorvo”

EDUARDO CAVALIERE, secretário de Meio Ambiente

LIMITES

De carro, só morador

Em Barra de Guaratiba, houve redução do número de banhistas em cerca de 50%. No principal acesso às praias de Barra de Guaratiba e à Pedra do Telégrafo foi montado um bloqueio e somente moradores podem chegar de carro, desde que estejam com o comprovante de residência.

“O bairro estava precisando muito desse controle. Não tem capacidade para suportar tanta desordem”, disse a presidente da Associação de Moradores de Barra de Guaratiba, Cida de Araújo Aguiar.

As cancelas da Prainha e de Grumari fecharam às 8h sábado e às 8h30 domingo

vamos tolerar a profusão de irregularidades que transformou a experiência de um dia de lazer em um estorvo, no passado recente”, declarou.

As operações contaram com agentes da CET-Rio, Seop, Guarda Municipal, policiais do 31º BPM (Re-

creio), Secretaria Municipal de Transportes e Subprefeituras da Barra e da Zona Oeste. A Guarda Municipal aplicou, no sábado e no domingo, 165 multas de trânsito na orla da Zona Oeste, sendo a maioria das infrações por estaciona-

mento irregular.

A presidente da CET-Rio, Simone Costa, destaca que operação conjunta dos órgãos da Prefeitura vai continuar. “Além do ordenamento do trânsito, o objetivo é garantir a preservação do meio ambiente”, garante.

Aulas virtuais gratuitas de novos cursos na Barra da Tijuca

Veiga de Almeida promove encontros online sobre Odontologia, Enfermagem e Veterinária

Quem deseja iniciar uma graduação este ano em Odontologia, Enfermagem ou Medicina Veterinária poderá desfrutar de uma série de aulas experimentais gratuitas, promovida pela Universidade Veiga de Almeida (UVA).

A instituição vai realizar encontros virtuais abertos dos três novos cursos de graduação do campus da Barra da Tijuca, cujos mercados estão em expansão, apesar da pandemia. A primeira aula será sobre *Medicina Veterinária na Pandemia da Covid-19*, nesta quarta-feira, às 19h30, com Paulo Abílio Varella Lisboa, mestre em Ciências Veterinárias.

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), há mais de 139 milhões de pets no Brasil, o que faz do país o segundo maior mercado desse segmento do mundo, perdendo apenas para os Estados Unidos. De acordo com levantamento do Instituto Pet Brasil (IPB), o setor movimentou cerca de R\$ 40 bilhões em 2020, volume



A aulas virtuais serão abertas e as inscrições feitas no site da UVA

DIVULGAÇÃO

De acordo com levantamento do Instituto Pet Brasil (IPB), o setor movimentou cerca de R\$ 40 bilhões em 2020

superior ao de 2019.

Na quinta-feira, às 19h30, será a vez da palestra *Reabilitando Sorrisos e Mudando*

Vidas, do dentista Marcio Zacche, mestre em Ciências dos Materiais pela Coppe/UFRJ. O mercado de odontologia é um dos que mais crescem no país atualmente. Um em cada cinco cirurgiões de todo o mundo estão aqui. A remuneração também é atraente: um profissional recém-formado pode iniciar a carreira com um salário na faixa de R\$ 4 mil.

A última aula aberta, de Enfermagem, terá como tema *Autonomia e atuação do enfermeiro obstétrico: Emergências Obstétricas, Co-*

vid-19 e Saúde da Mulher e também acontecerá na quinta-feira, às 18h, com Rodrigo Rocha de Souza, enfermeiro obstétrico, coordenador técnico e professor da pós-graduação em Enfermagem Obstétrica da UVA. Segundo a empresa de recrutamento Catho, quatro dos 15 cargos com maior aumento no número de oportunidades de trabalho durante a pandemia são da Enfermagem.

As inscrições para as aulas experimentais são limitadas e podem ser feitas pelo site www.uva.br.



DIVULGAÇÃO

O shopping fica na Rua Viúva Dantas, 100, em Campo Grande

Doação de sangue no Passeio Shopping

O espaço tem capacidade para atender até 100 doadores por dia, das 10h às 15h

Hoje, o Passeio Shopping em parceria com o Hemorio, vai realizar uma ação de doação de sangue. A equipe, composta por profissionais da Saúde, fará as coletas em uma sala exclusiva e equipada, localizada no 2º piso do centro de compras. O atendimento será por ordem de chegada, das 10h às 15h. O espaço tem capacidade para atender até 100 doadores por dia.

Para doar, é preciso ter entre 16 e 69 anos, pesar mais de 50kg e estar bem de saúde. Os voluntários deverão apresentar um documento de identidade oficial com foto. Não é necessário estar em je-

jum, apenas evitar alimentos gordurosos nas quatro horas que antecedem a doação, e não ingerir bebidas alcoólicas 12 horas antes. Jovens com 16 e 17 anos só podem doar com autorização dos pais ou responsáveis legais. O modelo da autorização pode ser retirado no site do Hemorio (hemorio.rj.gov.br).

SERVIÇO

- Doação de sangue no Passeio Shopping
- Dia 26 de janeiro, das 10h às 15h
- Local: 2º piso - Espaço Clubinho
- Endereço: Rua Viúva Dantas, 100, Campo Grande

Zona Oeste

REPRODUÇÃO

Os cariocas estão aproveitando as manhãs de verão para começar cedo a se exercitar



Cariocas acordam cada vez mais cedo para praticar exercícios na praia

Professor Sérgio Tavares comanda treinos matinais no posto 4 da Praia da Barra

O verão chegou e com ele as altas temperaturas. Em meio à pandemia, e o costume de se refrescar na praia nesta época, a aglomeração se forma nas areias cariocas, com isso, uma nova tendência tem se formado. Banhistas e praticantes de esporte passaram a chegar mais cedo às praias.

O sol, nasce por volta das 5h30. E entre 6h e 7h da manhã, é na praia que muitos estão buscando seu momento de exclusividade, para evitar a aglomeração, aproveitar a natureza e ainda se exercitar.

Se nem a pandemia afugenta os frequentadores das praias cariocas, é preciso criar alternativas de escape. Essa rotina já faz parte da vida de muitos esportistas, que perceberam o aumento de pessoas pelas areias. É o caso do professor Sérgio Tavares. O profissional tem

É na praia que muitos estão buscando seu momento de exclusividade, para evitar a aglomeração

um programa chamado Rio Ecoesporte Treino, onde oferece atividades esportivas, como Treino Funcional, no posto 4 da Barra da Tijuca, em parceria com o hotel Wyndham Rio Barra, sempre de segunda a sábado, das 7h às 11h.

Para o profissional, os esportes em áreas abertas são as melhores alternativas para manter corpo e mente saudáveis, de forma segura. “Não é saudável fi-



Adepto de esportes na natureza, o professor Sérgio Tavares comanda o programa Rio Ecoesporte Treino, das 7h às 11h

FOTOS: GABI FARIAS/DIVULGAÇÃO

car sedentário, sem fazer nenhuma atividade física. Isso pode acarretar numa baixa na imunidade e gerar outros problemas de saúde. Se exercitar é importante e contribui para uma vida com mais qualidade, saúde e bem estar”, comenta.

Sergio que também é surfista, gosta de acordar cedo, e inicia suas atividades sempre pela manhã. Ele conta que tem ficado feliz por ver que as pessoas estão se interessando por buscar alternativas para vencer a covid-19. E, acredita que os esportes ao ar livre, não são uma tendência ou modismo da pandemia e da alta estação. A alternativa chegou para ficar.



REPRODUÇÃO

MEXA-SE

Dicas para aproveitar as manhãs com exercícios

- Escolha uma atividade que te dê prazer.
- Se ainda tem dificuldades para acordar cedo, comece a dormir cedo. Determine um tempo para você e não coloque o famoso “10 minutinhos a mais”. Levante e vá em frente!
- Não adianta o extremismo. Dê um passo de cada vez. Fazer ao menos 30 minutos de caminhada logo cedo, já é algo que contribui para sua vida.
- Quando você separa as manhãs para você. Garante que não irá se perder em outros compromissos, já se dando os primeiros momentos do dia, para algo que é para você mesmo.
- Tenha paciência. Ter uma rotina saudável só vira um hábito quando você se permite, um dia de cada vez.



Se exercitar é importante e contribui para uma vida com mais qualidade, saúde e bem estar”

SERGIO TAVARES, professor de Educação Física