

Sua região

O que foi notícia na semana

Informação & Serviço

ARTE SOBRE FOTOS: KIKO



PRAIA (Barra da Tijuca)
Cariocas andam saudosos de curtir um dia de sol na orla da Zona Oeste, com a Pedra da Gávea ao fundo.
Fotografia: Ricardo Cassiano

Zona Oeste



MAC (Niterói)
Inaugurado em 1996, o Museu de Arte Contemporânea foi projetado por Oscar Niemeyer e virou cartão-postal.
Fotografia: Divulgação/Frasce

Niterói & região



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

Baixada

Projeto promove acesso ao livro e à leitura de autores fluminenses

Serão 18 ações virtuais, todas gratuitas, que poderão ser acessadas através das redes sociais

Atividades literárias, conversas com autores e palestras temáticas sobre multiplicidade cultural são algumas das ações que integram o projeto Caravana da Leitura e do Autor Fluminense - Mediadores de Leituras, ação de circulação literária que tem como estratégia democratizar o acesso ao livro e à leitura, além de estimular e incentivar crianças de 7 a 14 anos para o contato com autores fluminenses. Serão realizadas, ao todo, 18 ações virtuais, todas gratuitas, que já podem ser acessadas através das redes sociais.

O projeto prevê também capacitação para professores e agentes de leitura da rede de Bibliotecas Comunitárias, pontos de leitura e projetos de incentivo à leitura com a realização de videoaula, web conferência e a entrega de kits com equipamentos digitais, ebooks, aplicativos e livros em papel.

Segundo Benita Prieto, coordenadora geral do projeto, a iniciativa pretende contribuir para a melhoria da educação e incentivo à leitura, através da formação de professores e mediadores de leituras, narrativas de histórias e oficinas literárias, bem como a divulgação dos autores fluminenses e de suas obras junto ao público infantil. "A Caravana é uma oportunidade de valorizar autores que vivem no Estado do Rio de Janeiro e divulgar suas obras. Vai contribuir para a importante tarefa que vem sendo executada, ao longo de tantos anos, pelos mediadores de leituras, que é fazer com que o livro saia da estante, física ou virtual, e seja lido", afirma Benita.

RICOS ENCONTROS

Nesse sentido, a Caravana permitirá ricos encontros com especialistas em literatura e profissionais do livro e leitura, além, é claro, de contadores de histórias - uma rara oportunidade para ouvir e adquirir conhecimento. Entre os participantes, Eliana Yunes, Roseana Murray, Rogério Andrade Barbosa, Andrea Viviana Taubman, Rosa Amanda Strausz, João do Corujão, Daniele Ramalho, Gregório Filho, Guto Lins, Nanci Nóbrega, José Mauro Brant, Warley Goulart, Suzana Nascimento, Glauter Barros, Silvia Castro.

TEMAS PRECIOSOS

Na lista de palestras, há temas como 'Africanidades' e 'Mitologia indígena brasileira'; assuntos de valor histórico, recheados de curiosidades e que despertam grande interesse. A programação reúne, também, oficinas com os temas 'Quando o texto e a imagem conversam', 'Leitura digital, leitura sem fronteiras' e 'Bibliotecas Brincantes: Leituras'. Os temas permitirão a ampliação de conhecimento para os profissionais que atuam com mediação de leitura e fazem dessa arte ponte para o rico universo do livro e da leitura.

SERVIÇO

Para participar das atividades, as inscrições deverão ser realizadas em <https://www.caravanadaleituraaf.com.br>



GLAUTER BARROS



ANDREA TAUBMAN



SUZANA NASCIMENTO



WARLEY GOULART



JOSÉ MAURO BRANT



SILVIA CASTRO

PROGRAMAÇÃO

- 29 de janeiro, às 15h - Lançamento do Projeto.
- 01 de fevereiro, às 15h - Palestra Cultura popular - vozes diversas, com Gregório Filho.
- 05 de fevereiro, às 15h - Palestra Literatura para o bem-viver, com Eliana Yunes.
- 08 de fevereiro, às 15h - Palestra Africanidades, com João do Corujão.
- 12 de fevereiro, às 15h - Palestra Narrando mitologia indígena brasileira, com Daniele Ramalho.
- 19 de fevereiro, às 15h - Live com a autora Roseana Murray.
- 24 de fevereiro, às 14h - Oficina Quando o texto e a imagem conversam, com Guto Lins.
- 26 de fevereiro, às 19h - Live com o autor Rogério Andrade Barbosa.
- 28 de fevereiro, às 15h - Ofício das histórias, sessão de contos com Warley Goulart.
- 03 de março, às 14h - Oficina A arte de contar histórias, com José Mauro Brant.
- 07 de março, às 15h - Histórias daqui & dali, sessão de contos, com Glauter Barros.
- 10 de março, às 14h - Oficina Bibliotecas Brincantes: "Leituras", com Nanci Nóbrega.
- 12 de março, às 19h - Live com a autora Andrea Viviana Taubman.
- 14 de março, às 15h - Em cantos e contos, sessão de contos, com Silvia Castro.
- 17 de março, às 14h - Oficina Leitura digital, Leitura sem fronteiras, com Benita Prieto.
- 19 de março, às 19h - Live com a autora Rosa Amanda Strausz.
- 21 de março, às 15h - Contam as árvores..., sessão de contos com Suzana Nascimento.
- 26 de março, às 15h - Live de encerramento da Caravana da Leitura e do Autor Fluminense - Mediadores de Leituras.

COMO SERÁ

Projeto será norteado por cinco ações importantes

- Capacitação para professores e agentes de leitura da Rede de Bibliotecas Comunitárias, pontos de leitura e projetos de incentivo à leitura. Acontecerá através de videoaula e web conferência.
- Atividades literárias: apresentação de narrações de histórias disponibilizadas em streaming e áudios para crianças atendidas pelas bibliotecas comunitárias.
- Palestras Temáticas no campo da multiplicidade cultural.
- Conversa com autores fluminenses via lives.
- Kit para 10 Bibliotecas Comunitárias com equipamentos digitais, ebooks, aplicativos e livros em papel.

Baixada

A arte como ferramenta de transformação

Coletivo FALA realiza I Mostra Virtual de Artes, com artistas locais, na Baixada Fluminense

O Coletivo FALA (Fábrica de Apoio a Linguagem Artística), está realizando sua I Mostra de Artes em formato virtual. O evento tem como objetivo divulgar e acolher novos artistas e produtores culturais da Baixada Fluminense. Além de promover o acesso gratuito à Arte e à Cultura, a mostra terá atrações de artes visuais, audiovisual, música, dança, literatura, circo e teatro até o dia 14 de fevereiro.

Em sua primeira edição, a mostra contará com 30 artistas de diversas categorias. O setor cultural foi um dos que mais sofreram devido à pandemia de covid-19, desse modo, a curadoria do evento buscou priorizar os artistas que foram afetados.

O Coletivo FALA atua há 7 anos na região, como um dos principais pontos de cultura.

Segundo Junior Melo, um dos organizadores, “o FALA, nasceu a partir da necessidade de dar visibilidade aos artistas locais e valorização de toda expressão cultural da região”.

A população da Baixada Fluminense sofre com a falta de investimentos na educação, arte, cultura e saneamento básico, o que é muito comum nas regiões periféricas que acabam sendo esquecidas pelo Poder Público.

Segundo os organizadores, o FALA nasceu em 2013 “para inspirar, movimentar e criar redes”. A realização do evento só foi possível graças ao esforço de nove jovens da região, Bea Sabino, GCMBXD, Igor Freitas Lima, Janine Cristina, Junior Melo, Mariana Freire, Malê, Richard Flor e Wallace Luz.

Segundo Wallace Luz, “o Coletivo atua como um canal

de expressão das artes da população”. “As pessoas que participam das atividades encontram espaço de voz, onde se compartilham artes e livros, se apresentam artistas, poetas e aqueles que querem reivindicar melhorias ou mobilizar mais pessoas para revolucionar através da cultura”, conclui.

O evento conta com financiamento da Casa Fluminense e apoio do Projeto Raiz Orgânica. Antes mesmo de começar, os 30 artistas participantes foram premiados com R\$150,00 (cento e cinquenta reais) e 30 cestas de alimentos orgânicos.

A ideia dos idealizadores é tornar o evento presencial no futuro. Por isso, estão buscando patrocinadores, apoiadores e parceiros que acreditem no projeto para a próxima edição em 2022.



O evento conta com financiamento da Casa Fluminense e apoio do Projeto Raiz Orgânica

Empregos: Duque Caxias e Nova Iguaçu são destaques

As duas maiores cidades da Baixada estão entre as que mais geraram vagas com carteira assinada, segundo dados do Sebrae

O mês de novembro trouxe esperança para quem procurava uma nova oportunidade profissional. Pelo quarto mês consecutivo, o estado do Rio de Janeiro apresentou saldo positivo de empregos, considerando todos os portes de empresas. É o que indica levantamento do Sebrae Rio, com base nos dados do Cadastro Geral de Empregados e Desempregados (Novo Caged).

As micro e pequenas empresas foram responsáveis pela criação de 78% dos empregos formais com carteira assinada. Ao todo foram 25.777 vagas preenchidas, um aumento de 60% quando com-

parado ao mês de outubro e de 76% em paralelo a novembro de 2019. Esse é o melhor resultado para novembro da série histórica iniciada em 2007.

Para o analista do Sebrae Rio, Felipe Antunes, as micro e pequenas empresas estão recuperando o mercado formal de trabalho. “O Rio de Janeiro apresentou o terceiro maior saldo líquido de empregos do país. Os fatores que mais contribuíram para essa recuperação foram a retomada gradual das atividades econômicas, o programa emergencial do governo federal para manutenção do emprego e renda, além do uso mais intenso dos canais



As micros e pequenas empresas criaram 78% das vagas

digitais, principalmente por parte do comércio”.

Entre julho e novembro, as micro e pequenas empresas fluminenses conseguiram recuperar 71% das vagas perdidas, em comparação com os seis primeiros meses do ano passado. O número de empregos formais foi puxado pelo setor de comércio. Foram 2781 vagas ocupadas pelo comércio varejista de artigos do vestuário e acessórios, seguido do comércio varejista de calçados com 1460 vagas. Restaurantes e similares contrataram 1417 pessoas e os supermercados preencheram 971 vagas.

Com esse resultado, o co-

mércio varejista já recuperou as vagas fechadas entre os meses de março e julho. Durante esses meses foram perdidas mais de 22 mil vagas. Já no acumulado do segundo semestre (agosto a novembro) foram abertas mais de 23 mil novas vagas. Já restaurantes e similares recuperaram apenas 26% das vagas perdidas no mesmo período.

As micro e pequenas empresas de 83 municípios do estado apresentaram saldo líquido de empregos positivo, entre as cidades que mais geraram empregos estão Duque de Caxias (1.797) e Nova Iguaçu (902).

Mais esgoto tratado em Nova Iguaçu

Nova rede de captação beneficia 5 mil famílias, segundo a prefeitura

A prefeitura de Nova Iguaçu afirmou que mais de 5 mil famílias foram beneficiadas com o fim das obras do sistema de esgotamento sanitário que começa no bairro Jardim Alvorada e vai até o bairro Ouro Verde, em Nova Iguaçu. O serviço, segundo a prefeitura, coloca a cidade com o mais alto índice de tratamento de esgoto da Baixada Fluminense.

Ainda segundo o governo municipal, a rede instalada faz a captação do esgoto de mais de mil residências e desemboca em uma Estação de Tratamento (ETE). “A iniciativa melhora a qualidade de vida dos moradores de várias localidades, além de beneficiar o meio ambiente”, diz a



O esgoto captado pela nova rede desemboca na ETE da Rua Bernardino de Melo

prefeitura em nota.

O secretário municipal de Obras, Cesar Mariano, destaca a importância do serviço: “a conclusão das obras do sistema de esgotamento sanitário ligando a rede dos bairros Alvorada e Ouro Verde, com a

interligação à ETE na Bernardino de Melo, não apenas contribui para melhorar a qualidade de vida de mais de 5 mil famílias, de várias localidades, e ainda gera benefícios para o meio-ambiente”, ressalta.

Segundo ele o esgoto de 1.100

residências passa a ser tratado. “Com isso o nível de tratamento de esgoto sanitário de Nova Iguaçu cresce para algo em torno dos 22%, o que representa o maior índice de tratamento entre os municípios da Baixada Fluminense”, afirma.

Concurso para a Educação em Magé

Inscrições para contratação temporária serão on-line

Abrem amanhã as inscrições para o Processo Seletivo Simplificado da Secretaria de Educação e Cultura de Magé para a contratação temporária de professores, que atuarão desde a Educação Infantil, até os anos finais do Ensino Fundamental e da Educação de Jovens e Adultos (EJA), além de Especialista em Educação e Estimulador Materno-Infantil. A inscrição é gratuita para o processo e deve ser realizada através do site <http://concursos-mage.com.br> até a próxima quinta-feira.



As aulas ainda não começaram

Após as inscrições, os candidatos classificados participarão de duas etapas: uma redação (texto para análise de qualificação profissional e de conhecimentos específicos ou construções gráficas) e análise de títulos. O edital do Processo Seletivo Público Simplificado para Contratação Temporária de Professores Nº 001/2021, está publicado no Boletim Informativo Municipal nº 628.

Niterói & região

FOTOS DE DIVULGAÇÃO



Devido à pandemia de Covid-19, é necessário que as visitas às bibliotecas sejam previamente agendadas

IRMA LASMAR
irma.lasmar@odia.com.br

Exclusivo!

Bibliotecas em São Gonçalo democratizam o acesso a livros e cursos

Espaços oferecem mais de 50 mil títulos, além de oficinas culturais gratuitas e abertas à população

Com mais de 50 mil títulos disponíveis para a população, as bibliotecas de São Gonçalo buscam o fomento à leitura e o desenvolvimento deste hábito tão importante para o desenvolvimento sociocultural e intelecto-educacional de uma sociedade. Como ponte entre os munícipes e o conhecimento, está a Biblioteca Municipal Genebaldo Rosa, que possui quatro importantes braços para atingir todas as regiões da cidade: são as salas de leitura João Pedro, em Itaoca; Portal da Ecologia, no Barro Vermelho; Conceição Evaristo, no Colégio Castelo Branco, no Centro; Ruth de Souza e Espaço Emicida de Cultura Urbana, na Venda da Cruz.

Por conta da pandemia de Covid-19, os locais passam por limpeza periódica e estão prontos para atender à população com todas as normas de segurança, como a exigência do uso de máscara de proteção individual a frequentadores e funcionários, a oferta de álcool em gel a 70% pelas dependências e o zelo pelo distanciamento social mínimo e sem contato físico entre as pessoas, para evitar o contágio do coronavírus.

ESTÍMULO À LEITURA

Para desfrutar do acervo, é necessário agendar, pois no momento a permanência no local ainda está restrita. Outras medidas foram adotadas, como a possibilidade de renovação de livro já emprestado sem a necessidade do comparecimento presencial. Segundo a secretária municipal de Educação de São Gonçalo, Lícia Damasceno, os professores enfrentam o desafio de estimular o hábito da leitura em um mundo cada vez mais digital. Ela ressalta que é inegável o papel relevante que o ato de ler assume no mundo contemporâneo e que espaços como esses servem como instrumento de acesso.

“A leitura apresenta uma importância vital, como estratégia de melhoria do processo de ensino e aprendizagem do aluno. Isso contribui para o desenvolvimento de capacidades de análise crítica e síntese, bem como o entendimento de sua realidade. A escola tem a responsabilidade de desenvolver o gosto pela leitura em seus estudantes, embora não seja uma tarefa



As salas de leitura possuem um espaço infantil com 1.500 livros e contação de histórias

simples, porque vivemos em uma sociedade cada vez mais complexa”, analisa.

ESPAÇO INFANTIL

A Biblioteca Municipal Genebaldo Rosa, que também possui um espaço infantil com 1.500 livros, recebe uma média de 200 pessoas por mês, apesar da pandemia, e tem estrutura para receber ainda mais leitores. “Ofertamos um ambiente saudável para os estudos. Diante das necessidades do nosso município, estamos aqui para apoiar e tentar amenizar as desigualdades sociais aqui existentes. Fazemos de tudo para fomentar a leitura, pois uma pessoa que lê é uma pessoa extremamente crítica e com uma formação ampla”, destacou a bibliotecária Gessika Karolyn Farias, responsável pela Biblioteca Municipal.

As salas de leitura possuem diversas atividades culturais, como oficina de teatro, coral, contação de histórias, dança, cinema e outras, que estão suspensas, mas realizando cadastros para retomar as atividades ao fim da pandemia. Para

acesso aos livros, é necessário se cadastrar e fazer a carteirinha, apresentando documento de identidade, CPF e comprovante de residência. Cadastrada, a pessoa pode levar até dois livros emprestados para casa por 14 dias.

CONSULTA À INTERNET

Além do empréstimo de livros, a Biblioteca Municipal também tem consulta à internet, wi-fi, cursos gratuitos on-line com certificação pela Microsoft em parceria com a ONG Recode, bem como configuração de trabalhos acadêmicos de acordo com as normas da ABNT. Os cursos virtuais podem ser feitos por qualquer pessoa e permanecem disponíveis até dezembro de 2021. A grade de opções oferece instrução nas ferramentas Excel, Word, Power Point, além de capacitação em gestão de projetos e aplicativos de impacto, introdução ao mundo digital, tecnologias exponenciais etc. Para se inscrever, basta entrar no site plataforma.recode.org.br e clicar em “quero fazer os cursos”. Em seguida, é só preencher o cadastro e escolher a instituição “Biblioteca Genebaldo Rosa”. Após isso, clique em “cursos de tecnologia” e escolha o de sua preferência.

Para tirar dúvidas ou receber mais informações, entre em contato com o e-mail bibliotecamunicipalsg.semed@gmail.com. A Biblioteca Municipal Genebaldo Rosa desenvolve diversos projetos para a população gonçalense, como a Biblioteca Circulante e a Biblioteca Viva, além das Salas de Leitura em parceria com a Afrotribo. A biblioteca é vinculada à Subsecretaria de Planejamento e Formação Continuada.



A leitura contribui para o desenvolvimento de capacidades de análise crítica e síntese”

LÍCIA DAMASCENO, secretária municipal de Educação de São Gonçalo

ENDEREÇOS

Biblioteca Municipal Genebaldo Rosa

■ Sede da Secretaria Municipal de Educação - Rua Uriscina Vargas nº 36, Mutondo
■ Horário: de segunda a sexta-feira, das 9h às 17h

Sala de Leitura Ruth de Souza e Espaço Emicida de Cultura Urbana

■ Rua Doutor Porciúncula nº 395 (Antigo 3º B.I.)
■ Horário: de segunda a sexta-feira, das 9h às 14h

Sala de Leitura João Pedro

■ Escola Municipal Salgado

Filho - Itaoca
■ Horário: de segunda a sexta-feira, das 9h às 14h

Sala de Leitura Portal da Ecologia

■ Rua Lúcio Tomé Feteira - Barro Vermelho
■ Horário: de segunda a sexta-feira, das 9h às 14h

Sala de Leitura Conceição Evaristo

■ Colégio Municipal Presidente Castelo Branco - Rua Carlos Giannelli s/nº - Boaçu
■ Horário: de segunda a sexta-feira, das 9h às 14h

Niterói & região

LUCIANA GUIMARÃES | luciana.guimaraes@odia.com.br

Quando decidiu que era hora de correr atrás de uma promoção, a enfermeira Marcia Alexandra, moradora do Fonseca, viu que uma renovada na maneira de se vestir e no visual, no geral, encurtariam o caminho: “Fiz uma avaliação do que meus empregadores esperavam e de como o cargo em questão avaliaria minha aparência. Cortei o cabelo bem curtinho, investi em terninhos e um estilo mais sério e elegante. Foi um caminho certo e consegui a vaga”, conta.

A primeira impressão que uma pessoa tem da outra se baseia 55% em sua aparência e ações, 38% em seu tom de voz e 7% na propriedade intelectual, ou seja, no que é falado. Somos extremamente visuais e estamos sempre julgando o outro pela aparência. E somos apressados também: este julgamento é feito nos primeiros dez segundos de convivência.

Somos avaliados e avaliamos quanto à classe, situação financeira e personalidade, entre outros itens. Os dados coletados podem gerar uma avaliação positiva ou negativa, podendo ou não refletir a imagem real. Pois é daqui que vem a importância da imagem pessoal: ter conhecimento para saber qual mensagem estamos transmitindo aos outros e a certeza de que esta reflete o que somos.

Desde a história de Narciso, da Mitologia Grega, até os nossos dias, a visão mais importante sobre si, talvez seja a da própria auto imagem. A imagem pessoal é a visão



Imagem é a forma como as pessoas te enxergam, a mensagem que você transmite ao mundo”

VANIA COMPAM, personal stylist



FOTOS ARQUIVO PESSOAL

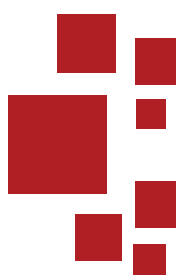


que se tem de si mesmo, levando em conta vivências passadas, experiências, expectativas futuras e que se tenta passar aos outros, mesmo que seja de maneira inconsciente.

Ferramentas como Instagram, com perfis de vidas perfeitas e nada naturais, não ajudam em nada. Nele, as pessoas são lindas, elegantes e magistras e parece, apenas parece, sem esforço. Não é bem assim. Muitos desses perfis, principalmente os com milhares de visualizações, já passaram pelo crivo de um profissional especializado em marketing pessoal.

A busca da imagem pessoal ideal (bela) intensificou-se depois dos anos 1980, com o crescimento da indústria da cosmética, da proliferação de ginásios, clínicas de estética e com grande estímulo por parte da indústria da moda e da comunicação social, que incentivam a adoção de certos estilos e a construção de uma imagem pessoal segundo

Marcia (acima) renovou o visual, enquanto Vania cuida do figurino da jornalista Isabele Benito e do apresentador Léo Dias



Um guarda-roupa funcional, com peças de estilo, que valorizem o corpo e a postura, versáteis e que passem uma mensagem certa, é fundamental. “Imagem é a forma como as pessoas te enxergam, a mensagem que você transmite ao mundo. E autoimagem é a forma como você se enxerga. Como você se posiciona, encara desafios e leva a vida. Um visual equivocado pode causar danos sérios e que com uma boa assessoria, podem ser evitados”, avalia, acrescentando:

“É muito parecido com o que acontece com as empresas: assim como elas deixam marcas e são lembradas, cada pessoa também é lembrada pelos outros e deixa sua marca. Fazer com que essa impressão seja positiva e eficaz é parte da consolidação da imagem pessoal”.

Vanis enumera alguns passos rumo ao sucesso. Por exemplo: como lidar com essas cobranças e não pisar na bola? “Cuidados

‘ESPELHO, ESPELHO MEU...’

Modo de se vestir é uma ferramenta no processo de autoconhecimento e pode ou não abrir muitas portas

os padrões “impostos”.

O ser humano está altamente consciente da importância do aspecto físico na vida cotidiana em termos de felicidade, vida social e profissional. O pulo do gato: a trinca coerência, equilíbrio e harmonia.

A consultoria de imagem monta o quebra-cabeça da teoria, organiza referências e oferece alternativas personalizadas para cada uma dessas múltiplas pessoas que somos. Apresenta proposta de identidade visual e consequentemente coloca em prática a revitalização do guarda-roupa de cada cliente, na experiência e maldades nas compras e montagem de looks.

Lidando diariamente com famosos e imagem de diferentes empresas e segmentos, Vania Compan é especialista em gerenciamento de crise, marketing pessoal e redirecionamento de imagem. Seu incrível know-how fez dela a queridinha dos artistas que precisam dar um up na carreira: atuando como Personal Stylist ou Consultora de Imagem e Estilo, Vania é a profissional que auxilia na construção de uma imagem marcante, que esteja em sintonia com o estilo de vida, crenças e valores de quem está sendo atendido.



pessoais: preocupação consigo demonstra zelo e autoestima equilibrada, através da maneira como você cuida de seus cabelos, pele e unhas. Atenção com as roupas também é importante. Muito mais que a grife da roupa ou roupas caras, o essencial são os cuidados que se demonstra com elas e principalmente se estão adequadas à função exercida dentro de uma empresa ou corporação” frisa Vania.

Ela destaca também a importância da linguagem corporal: comportamento, gestos e atitudes conseguem transmitir mensagens para as pessoas ao seu redor. Afinal, o corpo fala. Organização também é fundamental, principalmente com tarefas e rotina. “Quando tudo está em ordem, há minimização de erros e preparo para uma nova tarefa que surgir”, frisa.

Mas atenção: a imagem pessoal não tem peso sozinha, ela deve ser aliada ao conteúdo, por isso cada passo dado com cuidado e atenção gera bons resultados. “Adeque ao seu estilo a imagem que deseja representar e que ela seja fiel a sua personalidade, sempre moderada e adequada às situações diversas, como trabalho, eventos sociais e pessoais”, ensina a Personal Stylist.



Niterói & região

DIVULGAÇÃO



As atividades são gratuitas e on-line durante a pandemia, com o objetivo de promover arte, saúde, bem-estar e, claro, inclusão e autonomia dos portadores de deficiência

IRMA LASMAR

O Secretário Municipal de Turismo e Cultura, Lucas Muniz, recebeu a visita dos arte-educadores Daniel Rangel e Thayrine Mesquita, responsáveis pelo projeto Do Nosso Jeito Dançamos com as Diferenças. Juntos, Daniel e Thayrine promovem na internet um circuito de dança inclusiva para pessoas com e sem deficiência, com um total de 16 horas divididas em diversas atividades artísticas aplicadas por profissionais da área artística e disponibilizadas em plataformas digitais com a participação de uma tradutora de libras e uma fisioterapeuta.

“Quero acompanhar de perto a realização deste circuito pioneiro, e já convido o grupo para dançar na inauguração do Teatro Municipal Palhaço Carequinha”, disse o secretário de Cultura, na frente do diretor administrativo do teatro, Ruan Corrêa, que também participou da reunião.

Dançarino cadeirante e militante da inclusão social, Daniel foi um dos contemplados pela Lei Aldir Blanc e acaba de ser convidado para assumir a representação local do Colegiado Estadual de Dança do Rio de Janeiro. As atividades do projeto são gratuitas e totalmente on-line durante a pandemia, com o objetivo de promover arte, saúde, bem-estar e, claro, inclusão e autonomia dos portadores de deficiência.

“A experiência que a arte nos proporciona afeta nossos sentidos e nossos sentimentos, revelando um novo entendimento do mundo e de nós mesmos. E o fato de nossas oficinas serem transmitidas pelas redes sociais já as torna democrática”, justifica Daniel.

PARCERIA EM NOME DA INCLUSÃO PLENA

Projeto de dança inclusiva ganha apoio da Secretaria de Cultura de São Gonçalo e recebe convite para atuar na inauguração do Teatro Municipal Palhaço Carequinha



A experiência que a arte nos proporciona revela um novo entendimento do mundo e de nós mesmos

DANIEL RANGEL, arte-educador

Bailarino profissional, Daniel iniciou a carreira no grupo de dança sobre rodas Corpo em Movimento (composto por pares de dançarinos com e sem deficiência), da Associação Niteroiense de Deficientes Físicos (Andef). Há três anos é professor de técnicas sobre rodas da Companhia de Dança Elizete Mascarenhas e também ministra palestras motivacionais.

Sua parceira, Thayrine Mesquita, é graduanda em Pedagogia pela Universidade Estácio de Sá e também atuou na Andef e na Cia. de Dança Elizete Mascarenhas, onde conheceu Daniel e selou a parceria de sucesso.

“Essa versão virtual do projeto me abre outros entendimentos sobre conexão humana a partir de um contato diferente do corpo a corpo habitual, o que é um desafio em se tratando de aula de dança inclusiva, para pessoas com deficiência, fora as demais oficinas oferecidas pelos demais professores voluntários do grupo”, avalia Thayrine.

“As pessoas com deficiência não existem só dentro de suas casas e na internet, pelo contrário, merecem estar dentro da sociedade mostrando seus talentos, o que também colabora no desenvolvimento de sua própria reabilitação”, acrescenta Daniel. Os vídeos do projeto estão no canal intitulado Do Nosso Jeito Dançamos com as Diferenças no YouTube (link direto: [youtube.com/channel/UCiUuYPTBes-V1B6boAEvG7Q/](https://www.youtube.com/channel/UCiUuYPTBes-V1B6boAEvG7Q/) vídeos).

É essa visibilidade e inserção que o bailarino e professor espera impulsionar com o apoio da Prefeitura. “A pessoa com deficiência é só mais uma pessoa. Antes de tudo, um ser humano, apenas com certas limitações. Espero que esta parceria possa abrir portas e derrubar preconceitos”, conclui.



Lucas (E), Daniel e Thayrine: meta é fazer circuito de dança inclusiva para pessoas com e sem deficiência

DIVULGAÇÃO

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

Zona Oeste

O mercado de plantas e flores foi um pouco diferente em 2020; a pandemia do novo coronavírus mexeu com o setor. Com o início das medidas restritivas, em março, o cenário era pessimista, com projeções de prejuízos e demissões. Mas o aumento na busca de plantas em vasos fez o setor fechar o ano com uma nova perspectiva. Segundo avaliação do Instituto Brasileiro de Floricultura (Ibraflor), em 2020 houve aumento médio de 5% no faturamento, em comparação com 2019.

Para a instituição, as vendas foram impulsionadas, além da mudança de hábito de consumidores, que migraram para o home office, pelo serviço de delivery e pelos supermercados, que não fecharam as portas durante a quarentena. A estimativa para 2021 é positiva. Segundo a Cooperativa Veiling Holambra, o crescimento ficará entre 8% e 9%, já considerando os possíveis impactos da covid-19.

Ivo Carraro, psicólogo e coordenador do Atendimento Psicopedagógico do Centro Universitário Internacional Uninter, explica que a busca por plantas está ligada à história do ser humano e à busca por equilíbrio emocional. “O afastamento social interferiu na natureza social humana. Sem ela, a possibilidade da baixa autoestima, do isolamento, da depressão, da tristeza. A presença das plantas nos ambientes, como se estivéssemos em uma floresta, pode restabelecer o equilíbrio emocional e resgatar a origem humana”, diz.

HUMANOS E PLANTAS

O psicólogo lembra que o ancestral humano sobreviveu, juntamente com o seu grupo, extraindo o seu sustento do contato com a natureza. “Tais práticas formaram as memórias genéticas que foram transmitidas para as gerações seguintes. A pandemia despertou o que estava latente nas profundezas da mente humana. As flores, o verde e o azul constituem-se em fatores essenciais para uma vida mental saudável e com sentido. Os passeios ecológicos, os campos floridos, as cachoeiras, as árvores frutíferas carregadas com colorido próprio despertam o desejo de saborear os frutos maduros. A natureza está inserida no emocional humano”, afirma Carraro.

FLORES E PLANTAS PELA SAÚDE DA MENTE

Especialista relaciona o aumento de vendas do setor à busca do equilíbrio emocional para enfrentar o isolamento social provocado pela pandemia de covid-19



DIVULGAÇÃO

O isolamento social levou ao aumento da busca de plantas em vasos e fez o setor fechar o ano com números positivos

Pronta para novos saltos e descobertas na carreira

Lary encerra grande ciclo que consistia no lançamento de 4 Eps, iniciado em 2019, e se prepara para alçar novos voos

A cantora e compositora Lary finalizou 2020 com um projeto assinado por ninguém menos do que o produtor Malak, criador e responsável pela produção do Poesia Acústica, o maior projeto de rap acústico do Brasil. Além disso, ela encerrou um grande ciclo que consistia no lançamento de 4 Eps, iniciado em 2019, e que contou com participações importantes, como Gustavo Míoto, 3030 e Choice.

Durante esse processo, a carioca se encontrou no mais novo R&B brasileiro, despontou como compositora, assinando músicas para grandes artistas, como Wanessa Camargo e MC Rebecca.

“Nos últimos dois anos, resolvi dividir um álbum em 4

EPs, projeto que trouxe muitas oportunidades incríveis pro meu trabalho. Concluindo o lançamento do último EP, o Conclusão, eu e minha equipe nos reunimos para planejar os próximos passos. Nesse papo, tive a ideia de criar um projeto para fechar com chave de ouro esse ciclo: relançar uma música de cada EP no formato acústico e com a participação de um artista diferente. A primeira pessoa que veio na minha mente pra tomar frente da criação, foi o Malak, um cara talentosíssimo e de quem gosto muito, um dos fundadores e responsável pela produção musical do poesia acústica”, revela Lary.

O projeto, intitulado Acústico Brainstorm, lançado no

Lary: “O conceito pensado para o meu último projeto foi a simplicidade. O simples é lindo e toca as pessoas”.



DIVULGAÇÃO

último mês, veio acompanhado de uma produção audiovisual de 15 minutos que já ultrapassa os 300 mil views.

“O conceito pensado para o meu último projeto foi a simplicidade. O simples é lindo e toca as pessoas. Esse foi um trabalho que me mostrou muito como artista, mostrou o resultado de todo um processo de amadurecimento musical e, principalmente, a minha forma de transformar o que já existia em algo diferente. Certamente foi um dos projetos mais legais que já fiz até agora”.

Para 2021, Lary se prepara para o seu primeiro álbum da carreira, que promete apresentar sua sonoridade voltada para o pop e R&B.