

Busca por aulas de boxe cresce 43% em 2021 e domina academias em Niterói. Meta é dar um cruzado nos efeitos físicos e psicológicos causados pelo isolamento social. P.3

NOCAUTE NOS EFEITOS DA PANDEMIA



DIVULGAÇÃO



Exclusivo!

SÃO GONÇALO DÁ EXEMPLO DE INCLUSÃO SOCIAL E CIDADANIA COM O CENTRO ESPECIALIZADO DE REABILITAÇÃO, EM NEVES. P.2

SG dá exemplo em reabilitação, inclusão social e cidadania

Exclusivo!

CER, em Neves, atende pacientes nas modalidades intelectual, física e visual

IRMA LASMAR

Referência na Região Metropolitana, em especial para São Gonçalo, o Centro Especializado de Reabilitação (CER), no bairro de Neves, atende pacientes nas modalidades intelectual, física e visual, além de múltiplas deficiências. Com trabalho de excelência, um dos grandes diferenciais desta unidade da rede pública municipal é a utilização de libras (língua de sinais usada por deficientes auditivos) e braile (sistema de escrita tátil utilizado por pessoas com deficiência visual) como instrumentos de inclusão. Atualmente, está sendo realizada a capacitação dos 35 profissionais da unidade para ampliar o atendimento às pessoas com necessidades especiais.

“Para melhorar a qualidade do atendimento aos pacientes com deficiência auditiva e visual, a intérprete de libras e a transcritora de braile fazem um trabalho exemplar e com muita qualidade para que as pessoas aqui atendidas possam se comunicar com os seus



DIVULGAÇÃO

O CER oferece espaços de atendimento multidisciplinar, como a sala de baixa visão, onde o paciente encontra um ambiente para se locomover, e a sala de atividades de vida diária

Um dos grandes diferenciais desta unidade da rede pública é a utilização de libras e braile

familiares e com a sociedade, tornando-as mais independentes e com mais qualidade no retorno à sociedade”, disse o responsável técnico do CER, Dr. Raphael Correia Caetano.

O CER oferece consultórios e espaços de atendimento multidisciplinar - que podem ser utilizados individualmente ou em grupo -, como a sala de baixa visão, onde o paciente encontra um ambiente de treinamento para se locomover, e a sala de atividades de vida diária. Nelas, a atuação

de duas profissionais faz a diferença: Melissa Mateus Cândido, 32 anos, transcritora de braile, e Michelle Corrêa Faria, de 36, intérprete de libras.

“É um grande desafio capacitar as equipes. Ainda há uma carência muito grande de profissionais nessa área e, por isso, a importância dessa capacitação dos profissionais. Por trabalhar há 20 anos com a surdez, adaptamos alguns jogos didáticos e até produzimos mecanismos próprios para completar e potencializar o aprendizado”, revela Michelle, que não esconde a alegria no que faz. “Aqui, eu tive a oportunidade de fazer a diferença na área da Saúde. Quero dar o meu melhor, capacitar os profissionais da Saúde, para que os pacientes

tenham um conforto maior no seu atendimento”.

Assim como a colega, Melissa também encontrou na profissão uma maneira de ajudar o próximo. “A satisfação é enorme, pois quem tem experiência em centros de reabilitação sabe que nem todos os locais contam com profissionais realmente envolvidos com o público-alvo. É um diferencial a pessoa com deficiência visual saber que terá um profissional para dar esse suporte”, comenta a pedagoga, que falou um pouco sobre o seu trabalho no CER. “Inicialmente, vimos aqui uma demanda para capacitar os profissionais a entender o contexto da deficiência visual. A partir disso, fomos passando informações, como a forma de



Quero dar o meu melhor, capacitar os profissionais da Saúde, para que os pacientes tenham um conforto maior no seu atendimento

MICHELLE FARIA, intérprete de libras

comunicação para o atendimento adequado. O objetivo é tornar a comunicação acessível para todos”.

Contudo, a unidade não trabalha no sistema chamado de portas abertas. Para ser inserido nesse tratamento, o paciente precisa ter um encaminhamento médico. “Os critérios são regulados pelo próprio Ministério da Saúde. É necessário que o paciente tenha cegueira total ou uma visão subnormal. O acesso ao programa se dá através da Central de Regulação: o paciente é encaminhado pelo posto de saúde ao oftalmologista para uma avaliação criteriosa e, ao identificar a necessidade de uma reabilitação visual, o paciente vai à Regulação com encaminhamento do médico”,

explica Dr. Raphael.

O Doutor Carlos Roberto Silva Coutinho trabalha no CER e faz uma avaliação positiva do treinamento que recebe. “A capacitação é muito proveitosa, pois temos uma demanda de portadores de deficiência auditiva e é um desafio muito grande a gente se comunicar com eles. O tratamento odontológico já uma coisa estressante, causa ansiedade e, fora isso, ainda tem a dificuldade de comunicação. Então esse treinamento é essencial”, avalia o médico.

O departamento de Regulação em Reabilitação da Secretaria de Saúde fica no estacionamento G2 do Shopping São Gonçalo, no bairro Boa Vista. Telefone: 3195-5198 ramal 1085.

Niterói Presente registra queda na criminalidade

Áreas atendidas pelo programa tiveram redução de 69% nas ocorrências, em comparação com o ocorrido no ano de 2019

Com três anos de atuação no município, o Programa Niterói Presente divulgou balanço que mostra redução de 69% dos indicadores de criminalidade em todas as áreas de atuação do programa na cidade. Os dados foram atualizados através da ferramenta de georreferenciamento do Instituto de Segurança Pública (ISP).

O estudo utilizou como base as estatísticas de janeiro de 2019 a novembro de 2020 relativas a roubo a transeuntes, veículos, celular e estabelecimentos comerciais nas nove regiões de atuação dos agentes. A análise dos indicadores mostrou uma redução de 596 ocorrências nesse período. O Niterói Presente é totalmente custeado pela Prefeitura de Niterói, que possui um convênio com o Governo do Estado, para que 448 agentes reforcem o patrulhamento na cidade todos os dias.

O estudo ainda revelou

que aconteceram, em 2019, 544 casos de roubos a transeuntes em várias regiões da cidade. Já em 2020 esse número caiu para 169, uma diferença de 375 ocorrências (ou menos 69%). Na modalidade roubo de veículo, foram 145 registros em 2019 e 32 em 2020, uma redução de 113 casos (ou -78%). Os casos de roubos de celular caíram de 147 em 2019 para 47 em 2020, uma diferença de menos 100 ocorrências (ou -68%).

Já os registros de roubo a estabelecimentos comerciais passaram de 23 em 2019 para 15 em 2020, queda de 35%. O somatório mostra um total de 859 ocorrências em 2019 nessas modalidades de crime, contra um total de 263 em 2020, apresentando uma diferença de menos 596 casos (ou -69%).

O Niterói Presente conta com um efetivo fixo de policiais, alguns já reformados, e agentes civis. O programa alcança todas as delegacias



LUCIANA CARNEIRO

Icaraí é um dos bairros que conta com a proteção dos agentes. Prefeitura investe R\$ 137 milhões por ano

regionais da cidade. Atualmente, contam com a proteção dos agentes os bairros de Icaraí, São Francisco, Jurujuba, Charitas, Centro, Fonseca, Barreto e Santa Rosa, além da Região Oceânica. O

investimento da Prefeitura de Niterói no programa é de R\$ 137 milhões por ano.

“A Prefeitura de Niterói investe no programa porque sabe da importância desses agentes nas ruas. Enquanto

eles atuam nos bairros, a Polícia Militar pode trabalhar não só com ações de maior potencial ofensivo, mas ampliando também seu raio de atuação”, explicou Gilson Chagas, secretário do Ga-

binete de Gestão Integrada de Segurança de Niterói, acrescentando:

“Além disso, há mais espaço para que guardas municipais atuem no ordenamento e coibam pequenos delitos. É uma estratégia que gera resultado positivo para o niteroiense. É o resgate da política de policiamento de proximidade, que atende a população nos seus mais diversos campos de necessidade. O Niterói Presente faz parte do cotidiano da cidade e pretendemos estendê-lo a outros bairros”.

Uma das marcas do Niterói Presente é a integração com a população. Mediadores integração com moradores através do WhatsApp. “A integração é um dos fatores decisivos para, através de informações, alocar o contingente de forma adequada e assim estabelecer um policiamento comunitário”, explicou o capitão Wellington Moreira, coordenador operacional do Niterói Presente.

Niterói & região

‘DANDO UM CRUZADO NO SEDENTARISMO...’

Boxe volta aos holofotes e vira o queridinho da nova geração para nocautear os efeitos da pandemia

LUCIANA GUIMARÃES

O treinador Igor Mesquita, bacharel em Educação Física pela UERJ com Pós-Graduação em Treinamento Funcional e formado pela Federação de Boxe do Estado do Rio de Janeiro (FEBERJ) e Federação de Pugilismo do Estado do Rio de Janeiro (FPERJ), sócio-proprietário da academia Olympus Fight, em Icaraí, viu o número de alunos quase que triplicar no último ano. Com isso, precisou não só abrir uma nova unidade como ampliar horários para comportar mais matrículas. O motivo de tamanha demanda? O estresse causado pela pandemia.

“A pandemia trouxe muitos problemas psicológicos e emocionais. Confinamento, medo do futuro, incertezas. O boxe, além de ser uma atividade que fisicamente é completa, proporciona uma liberação de endorfina e faz o praticante sentir relaxamento e bem-estar”, avalia Igor, acrescentando que a modalidade está fazendo a cabeça da galera.

A busca pelo termo ‘boxe’ no Google cresceu 43% em 2021, em comparação com mesmo período do ano passado. E razões não faltam que justi-



FOTOS DE ARQUIVOS PESSOAIS

Aulas de boxe estão cada vez mais presentes nas academias de Niterói

A busca pelo termo ‘boxe’, no Google, cresceu 43% somente nos dois primeiros meses de 2021

ficarem isso: os benefícios do esporte para a saúde são inúmeros e capazes de justificar esse aumento de praticantes nas academias. A pandemia do novo coronavírus fez as pessoas repensarem efetivamente a importância de se exercitar:

“Estamos falando de mente e corpo sãos. Da necessidade de manter equilíbrio. A realização de exercícios tende a reduzir os impactos da contaminação. Afinal, a melhora da imunidade provocada pela rotina mais ativa aumenta a resistência contra o vírus e evita a depressão”, frisa a psicóloga Marina Stubert.

Ou seja, há uma resposta mais ágil e eficiente do organismo no combate dos vírus e bactérias. Os benefícios são: melhora do condicionamento físico muscular, vantagem para a parte cardiovascular, agilidade/destreza, além de proporcionar um gasto calórico de aproximadamente 1000

kcal em uma hora e meia de aula. A procura se dá pela combinação da contribuição cardiorespiratória com os ensinamentos de autodefesa. Para quem deseja ficar em forma e quer treinos diferenciados, é uma excelente oportunidade.

Boxe ou pugilismo é um esporte de combate no qual os lutadores calçam luvas acolchoadas e utilizam as mãos para atacar e defender. Quem não lembra de Sylvester Stallone interpretando Rocky Balboa e todos os ensinamentos que estavam incorporados no dia a dia do personagem?

O objetivo no boxe é desferir golpes para pontuar ou nocautear o oponente, seguindo um conjunto de regras predefinidas. As lutas acontecem em um ringue de boxe, um tablado amortecido cercado de cordas que delimitam a área do combate. A luta termina quando o tempo total se esgota ou quando um dos lutadores fica impossibilitado de continuar o combate.

Trazido para as academias, o boxe auxilia os praticantes a desenvolverem inteligência emocional, poder de decisão e alivia as tensões do dia a dia. Ainda promove socialização e cooperação. E, claro, traz táticas para a defesa pessoal. No boxe, deve-se estar preparado

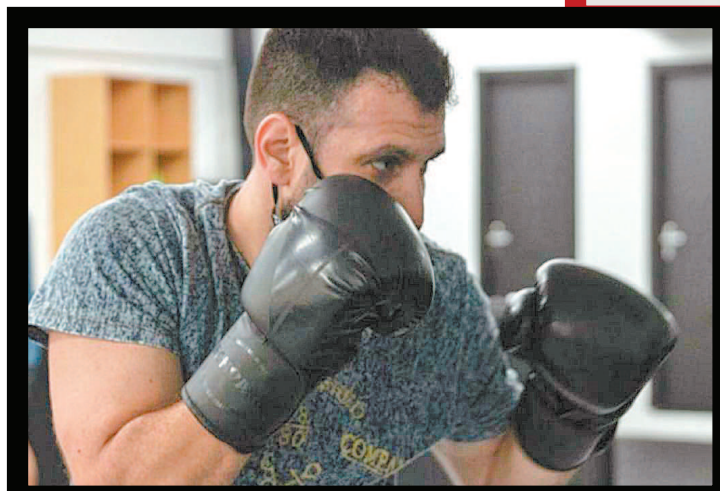
para ser o alvo e reagir de alguma forma. A recomendação é se esquivar e tentar acertar o oponente. A continuidade da prática garante que os alunos evoluam e tenham melhor consciência corporal para conciliar defesa e ataque.

Jean Carlos Barbosa, empresário de 36 anos, conta que conheceu o boxe e se apaixonou: “Fui experimentar meio que por acaso e vi como a modalidade é completa. Hoje meu corpo precisa do boxe todos os dias. É o esporte que me ajuda tanto na parte física quanto mental. Acabo uma aula sempre com a sensação de quero mais. Indico para qualquer pessoa. É fazer uma aula e nunca mais querer parar”, enfatiza.



Além de ser uma atividade física completa, o boxe proporciona liberação de endorfina e traz bem-estar”

IGOR MESQUITA, Professor



Meu corpo precisa do boxe todos os dias. Ele me ajuda tanto na parte física quanto mental”

JEAN CARLOS BARBOSA, Empresário

PRINCIPAIS GOLPES

DIRETO

■ Golpe muito veloz, dado frontalmente pelo punho que se localiza atrás da guarda;

CRUZADO

■ Visa sempre a lateral da cabeça. Também é forte e veloz, como o direto;

JAB

■ Golpe comumente utilizado para manter a distância entre os lutadores, é caracterizado por ser um golpe frontal com o punho localizado à frente da guarda;

GANCHO

■ Movimento curvo de punho que atinge lateralmente o adversário;

UPPERCUT

■ Objetiva atingir o queixo do adversário, e por isso tem a direção de subida: o golpe é dado de baixo para cima.

SEXO FRÁGIL?

Mulheres calçam as luvas e vão à luta, literalmente

■ A mulherada já descobriu que os benefícios do exercício vão além de se ver bonita no espelho. O boxe feminino deixa o coração tinindo porque também é um exercício aeróbico. Sua prática mantém o nível de batimentos regular entre 75% e 85% da frequência máxima, taxas recomendadas para quem se exercita. Cada aula pode durar

de 40 a 60 minutos, e há turmas para diferentes perfis de alunos.

De olho no público feminino, há academias que estão investindo em turmas exclusivas para mulheres. As aulas são o momento ideal para extravasar e mandar embora todo sentimento de raiva e frustração. Além, inclusive, de melhorar o convívio social dos alunos, tendo em vista que as atividades são feitas

na maioria das vezes em dupla.

O boxe também é indicado para os pequenos. Ao contrário do que a crença popular possa achar, o boxe infantil traz benefícios para os atletas mirins que o praticam. Ainal, é possível trabalhar bem a condição física das crianças, bem como a defesa pessoal, a determinação e a noção de respeito ao próximo.



FOTOS DE ARQUIVO PESSOAL

Antes e depois: Jean exibe o resultado da dedicação ao boxe