

# Aldeia

## Destaque

## Magazine

Rosemary Gomes,  
escritora, é a entrevistada  
de Renato Fulgoni

## Obras

Obras De  
Infraestrutura No  
Porto Da Aldeia  
Estão Em Fase  
Final

100%  
Digital



Aldeia Editora

# JULHO

EDIÇÃO 044- - São Pedro da Aldeia - JULHO 2023 - nº1  
Foto Capa: Arquivo Pessoal

## COLUNISTAS



**36**

**Renato Fulgoni**

Confiança é tudo



**86**

**Edu Moreira**

Como é que “o amor cobre multidão de pecados



**38**

**Flavio Machado**

Noite eterna



**90**

**Wagner Muniz**

Transformações sociais e políticas que impactam na atualidade



**66**

**Marcello Lyca**

Beto Costa, Radialista, é o entrevistado de Marcello Lyca no Palco do Groove



**96**

**Laenio M. Almeida**

“Segurança em Instalações Elétricas Prediais: Prevenção de Riscos e Boas Práticas”



**78**

**Alex Terra**

DEMOCRACIA E A SUA CONTEMPORANEIDADE COMO MARCA DE CIDADANIA NA HISTÓRIA



**102**

**Luciana G. Rugani**

Concurso literário “Prêmio Teixeira e Sousa” - 2023 Poema: Sal em memórias



**80**

**Nathália do Amaral**

Por onde começar uma história?



**104**

**Monique Bittencourt**

APROVEITE AS FÉRIAS DE JULHO PARA PROMOVER O DESENVOLVIMENTO SOCIOEMOCIONAL DOS SEUS FILHOS

## COLUNISTAS



**112**

**Raquel Carvalho**  
Influências de Pessoas  
Tóxicas no Ambiente  
de Trabalho



**120**

**Monica Marinho**  
Aos pais, com  
carinho!



**122**

**Luciana Mendonça**  
Perda de tempo



**124**

**Laura Gonçalves**  
Coxinha



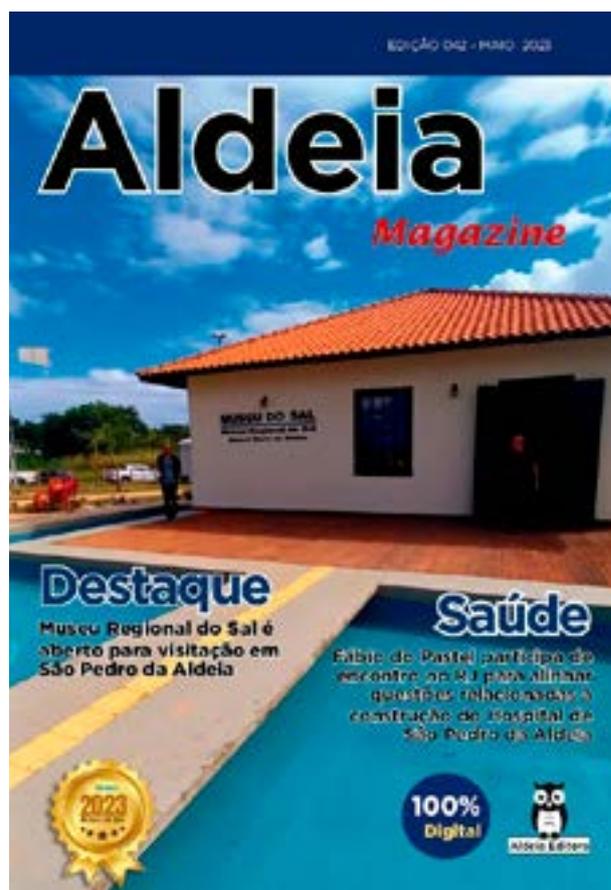
**128**

**Paulo Jorge**  
Transparência e  
permanência das  
cores



**132**

**Maura Pontes**  
Entrevista com a  
escritora Rebeca  
Fagundes



**136**

**Bianca Ramos**  
Carreira em Ação



**138**

**Samantha Ramos**  
3 Semanas Dra Laís  
Cardoso Mais top e  
Samantha Ramos



# Sumário

## Obras

10

### Obras De Infraestrutura No Porto Da Aldeia Estão Em Fase Final

A Prefeitura de São Pedro da Aldeia, por meio da Secretaria de Obras e Desenvolvimento Urbano, chegou à fase final dos trabalhos de infraestrutura no bairro Porto da Aldeia.



12

## Ambiente

### Defeso Da Lagoa De Araruama Inicia Na Terça-Feira (1º)

A Secretaria de Meio Ambiente e Pesca de São Pedro da Aldeia alerta para o início do Defeso da Lagoa de Araruama nesta terça-feira (1º/08).

## Destaque

34

### Viral do Tik Tok, MC Braz invade São Paulo com seu funk no pique de BH

De “Beagá” para o mundo, MC Braz é o principal representante do funk mineiro e, nesta semana, chega com seu carisma e sucessos



*Capa*

**58**

**Rosemary Gomes, escritora, é a entrevistada de Renato Fulgoni**

Uma Jornada Encantadora pelos Contos Infantis



**82**

*Saúde*

**3 Dicas essenciais para evitar a Rinite e desfrutar de uma vida mais saudável**

A rinite é uma condição que afeta muitas pessoas em todo o mundo, causando desconforto e impactando significativamente a qualidade de vida.

**114**

*Dia de Viagem*

**Santuário da Aparecida**

Nesta edição, queridos leitores da Aldeia Magazine, quero compartilhar com vocês uma experiência única e espiritual que tive recentemente.



**140**

*Turismo*

**São Pedro da Aldeia**

A Livraria da Aldeia separou o destaque na Literatura Nacional no mês de junho. O livro "Florescer Pensamentos" da escritora Luciana Mendonça é um dos cinco destaque que a Livraria da Aldeia selecionou.

# Veja Também



## Política

21

**Prefeito Fábio do Pastel avança em projeto da Orla Centro-Pitória após encontro com o Ministro das Cidades**

## Política

23

**Fábio do Pastel busca recursos federais para infraestrutura urbana em São Pedro da Aldeia**

## Literatura

24

**Aldeia Editora celebra a chegada de dois novos livros repletos de poesia e reflexão**

## Iguaba

28

**Prefeitura inaugura nova Garagem Municipal**





*Música* **32**

Compositora de novo álbum da Iza, KING Saints une o rap com o pop em primeiro single de sua nova era

*Decoração* **40**

Dicas para Decorar a Varanda da Sua Casa e Criar um Espaço Aconchegante

*Saúde* **42**

Dia Mundial do Orgasmo: 79% das mulheres já fingiram ‘chegar lá’; confira dez dicas para alcançar o clímax

*Música* **48**

Gravado ao vivo em Lisboa, Wagner Luther lança a diversa “Labirinto”

*Biomas* **50**

Onças-pardas

*Agronegócios* **58**

Mapa publica calendário de semeadura de soja para a safra 2023/2024

*Meu Peixe Favorito* **64**

Molinésia





## Dicas para criar um Gato

### 1 **Compreendendo a personalidade felina:**

Introduza o artigo explicando como os gatos têm personalidades únicas e independentes. Aborde suas características comportamentais, instintos naturais e habilidades que os tornam animais fascinantes para criar como animais de estimação. Discuta como a criação de gatos requer uma abordagem diferente em comparação com outras espécies de animais de estimação, destacando a importância de respeitar sua natureza felina.

### 2 **Ambiente enriquecido para gatos:**

Explique a importância de fornecer um ambiente enriquecido para os gatos em casa. Isso inclui oferecer locais para escalada, esconderijos, brinquedos interativos e arranhadores adequados. Discuta como um ambiente estimulante pode ajudar a evitar comportamentos indesejados e a promover o bem-estar físico e emocional dos felinos.

### 3 **Nutrição e cuidados de saúde:**

Aborde a dieta adequada para gatos, enfatizando a importância de alimentos equilibrados e específicos para a espécie. Inclua informações

sobre como estabelecer um programa de cuidados veterinários regulares, como vacinações e vermifugação, bem como a importância da castração e esterilização para evitar a superpopulação de gatos.

### 4 **Comunicação e linguagem corporal:**

Explique como os gatos se comunicam por meio de linguagem corporal e vocalizações. Dê dicas aos leitores sobre como interpretar os sinais de seus gatos, a fim de entender suas necessidades e emoções. Isso pode ajudar os proprietários a criar um vínculo mais forte com seus felinos e a resolver problemas comportamentais.

### 5 **Criação responsável e adoção:**

Encerre o artigo enfatizando a importância da criação responsável de gatos. Incentive a adoção de gatos em abrigos e a evitar a compra de animais de criadores não éticos. Fale sobre o impacto positivo que a adoção pode ter na vida de um gato abandonado, e como a sociedade como um todo pode se beneficiar com uma atitude responsável em relação aos animais de estimação.



# OBRAS DE INFRAESTRUTURA NO PORTO DA ALDEIA ESTÃO EM FASE FINAL

A Prefeitura de São Pedro da Aldeia, por meio da Secretaria de Obras e Desenvolvimento Urbano, chegou à fase final dos trabalhos de infraestrutura no bairro Porto da Aldeia. As intervenções envolvem serviços de drenagem pluvial, pavimentação e ações complementares em oito ruas. Na quinta-feira (27/07), a equipe técnica retornou à Rua Rosa Dias da Costa, realizando serviços de preparo de base em um novo trecho da via para que, posteriormente, o local receba ações de pavimentação.

Juntas, as oito ruas beneficiadas no bairro somam 11.254,34 m<sup>2</sup> de pavimentação feita com blocos de concreto intertravados. Na área da drenagem, foram instaladas 1.504,31 m de tubulações com diâmetro de 400mm e 443,21m de tubos com diâmetro de 600mm, que irão facilitar o escoamento das águas provenientes das chuvas. As vias contaram, ainda, com serviços de construção de calçadas e meio-fio, totalizando 366,94 m<sup>2</sup> e 3.145,92 m, respectivamente. O pacote de ações da Prefeitura, visando melhorias de infraestrutura no Porto da Aldeia, beneficiou as Ruas Antônio Antunes, Maria Conceição, Rosa Dias da Costa, Valter Santos, Quatorze, Ayrton Senna, Laércio Francisco da Silva e Travessa Edilson Porto da Silva.

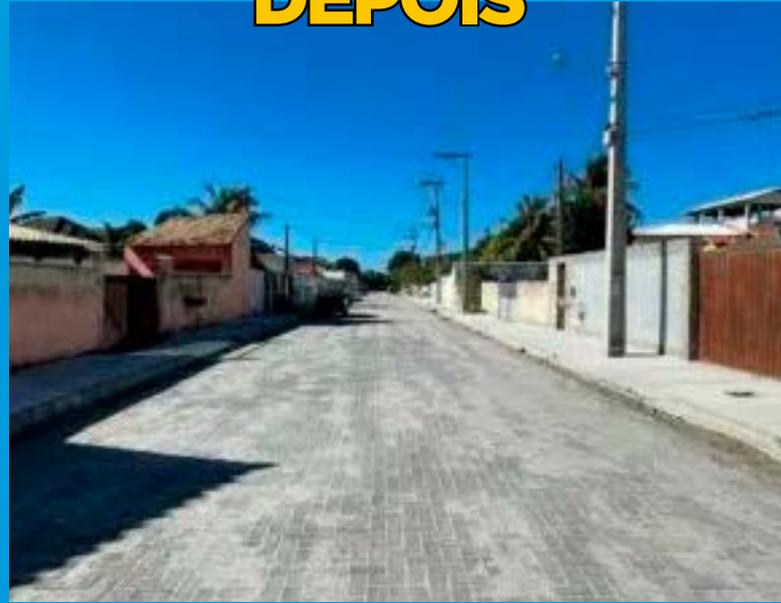
Obras



**ANTES**



**DEPOIS**



# DEFESO DA LAGOA DE ARARUAMA INICIA NA TERÇA-FEIRA (1º)

A Secretaria de Meio Ambiente e Pesca de São Pedro da Aldeia alerta para o início do Defeso da Lagoa de Araruama nesta terça-feira (1º/08). É importante ressaltar que esta será a primeira vez que o defeso de peixes acontece separadamente do de crustáceos. No município, a Secretaria Adjunta de Pesca auxilia os pescadores nos trâmites burocráticos para que recebam o auxílio defeso neste período. O período de restrição na pesca tem o objetivo de garantir o crescimento da espécie, proporcionando o recrutamento e o reabastecimento dos estoques naturais. O secretário de Meio Ambiente e Pesca, Mario Flavio Moreira, reforça a importância do período. “O defeso do camarão foi um sucesso e tenho certeza de que este será também. A fiscalização vai atuar em conjunto com os demais municípios, pois é por meio do defeso que podemos garantir uma melhoria significativa no crescimento

das espécies. Com isso, são adquiridos melhores valores na comercialização do pescado da Laguna”, apontou o secretário.

O secretário adjunto da pasta, Breno Bento Santos, destaca que os profissionais da pesca do município apoiam o período. “A classe pesqueira é muito favorável ao defeso e à proteção da Laguna de Araruama, todo mundo ganha. Auxiliamos também os pescadores nos trâmites burocráticos para que recebam o auxílio defeso neste período”, destacou Breno.

A secretaria ressalta a relevância do cumprimento das regras vigentes na Instrução Normativa MPA-MMA nº 2, de 16 de maio de 2013 e do cumprimento por parte dos pescadores.

Com informações da ASCOM/PMSPA - Foto: Renato Fulgoni







**SPA RURAL DE EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL, EM SÃO PEDRO DA ALDEIA/RJ. REEDUCAÇÃO ALIMENTAR, BEM ESTAR E LAZER EM UM SÓ LUGAR. #SPAPURAVIDANATUREZA**

# HIDROGINÁSTICA



Melhora a postura, a coordenação motora e o retorno venoso; diminui o impacto sobre as articulações; auxilia no tratamento da hipertensão e de outras doenças, auxilia a perda de peso, ajudando no controle da flacidez e da celulite.

# SECRETARIA DE SAÚDE AVANÇA NA IMUNIZAÇÃO EM SÃO PEDRO DA ALDEIA

A Secretaria de Saúde de São Pedro da Aldeia segue com ações para ampliar a vacinação na cidade. Nesta semana, a pasta esteve presente na sede aldeense da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB) para aplicação de doses nos filiados. Já no final de semana, a Secretaria ofereceu apoio a uma ação social no bairro Campo Redondo. A Central de Imunização aplicou 27 doses da vacina contra a Influenza e cinco doses bivalentes contra a Covid-19 nesta terça-feira (25/07) na sede da OAB.

Já no bairro Campo Redondo, a Secretaria de Saúde apoiou o projeto de ação social “Igreja Além dos Muros” no último final de semana. Foram oferecidos serviços como aferição da pressão arterial, glicose e avaliação nutricional. Ao todo, foram atendidas 60 pessoas e mais 44 vacinadas contra a Influenza e Covid-19.

Com informações da ASCOM/PMSPA  
Foto: Ayron Dias





• Exposição •  
**OURO BRANCO**  
*Frederico Santa Rosa*



## MUSEU REGIONAL DO SAL INAUGURA NOVA EXPOSIÇÃO FOTOGRAFICA NESTE SÁBADO (29)

No próximo sábado (29/07), às 19h, o Museu Regional do Sal Manoel Maria de Mattos abre ao público a sua nova exposição fotográfica: “Ouro Branco”. Os registros são de autoria do artista Frederico Santa Rosa, o presidente da Associação Fotográfica de Cabo Frio (Afocaf). A mostra é promovida pela Prefeitura de São Pedro da Aldeia, por meio da Secretaria de Turismo, e a visitação é gratuita. A secretária de Turismo, Cláudia Tinoco, celebra a exibição da nova mostra. “O Frederico é um fotógrafo reconhecido como um artista múltiplo, com várias facetas, cada uma mais interessante que a outra, é muito talento. Estamos honrados em receber a ‘Exposição Ouro Branco’ no Museu Regional do Sal Manoel Maria de Mattos”, afirmou.

Sob o olhar de Frederico Santa Rosa, a exposição vai exibir fotografias que retratam uma viagem histórica pelas salinas, cenário que compunha e ainda

compõe a iconografia da Região dos Lagos. O nome Ouro Branco, como o sal ficou conhecido quando sua produção era o principal indutor da economia regional, sobretudo entre os anos 1960 e 1970, remete à riqueza gerada pela indústria salina no período.

O diretor do Museu Regional do Sal, Alexandre Martins, convida os moradores para a nova exposição. “O nosso Museu do Sal, primeiro e único do Brasil, já é um ponto de referência para a conservação da história de São Pedro da Aldeia e da Região dos Lagos, mais especificamente na temática do sal e das salinas. E nada como a arte para lembrar a história e resgatar a memória. A exposição Ouro Branco, do fotógrafo Frederico Santa Rosa vai encantar os moradores. Aguardamos a todos”, disse.

Com informações da ASCOM/PMSPA

# PREFEITO FÁBIO DO PASTEL REINAUGURA E.MZ RETIRO APÓS OBRAS DE REFORMA E AMPLIAÇÃO

O sábado (22/07) foi especial para os alunos e moradores do bairro Retiro, em São Pedro da Aldeia. Após um período de obras de ampliação, revitalização e reformas em geral, o prefeito Fábio do Pastel reinaugurou a Escola Municipalizada Retiro, que já está apta a receber os seus estudantes após o término do recesso escolar. Na ocasião, estiveram presentes o secretariado municipal, vereadores, autoridades da sociedade civil e a comunidade local. A escola passou por uma reforma geral em seu prédio, pátio, salas de aula e quadra poliesportiva. O espaço também conta agora com um novo vestiário equipado com chuveiros e sanitários, que poderão ser usados para as aulas de educação física. Seis novas salas de aula foram construídas e receberam a instalação de ar-condicionados para o maior conforto dos alunos. Um vídeo institucional, com imagens de antes e depois das obras no local, foi apresentado durante a solenidade. O prefeito Fábio do Pastel agradeceu ao público presente pela participação no evento. “Alunos, pais, moradores e servidores, todos vocês foram importantes durante esta obra e continuarão sendo

importantes para manter e cuidar dessa escola, que reformamos com tanto carinho. Hoje ouvi de um pai que seu filho chegou em casa falando o quanto a escola dele ficou linda e que isso o motiva a querer estudar mais. Bom, ouvir isso também me motiva a querer trabalhar e fazer mais pelas nossas crianças e por São Pedro da Aldeia”, afirmou. O vice-prefeito Júlio Queiroz também destacou a importância da reforma para o município. “Fico muito feliz de ver os sorrisos de todos os funcionários, de todas as pessoas aqui presentes. Parabéns ao Retiro por mais essa obra entregue pelo Governo Municipal e também gostaria de agradecer ao nosso Legislativo pela parceria. Tenho certeza de que essa escola irá entregar ainda mais a São Pedro da Aldeia e posso afirmar que nosso objetivo é aprimorar cada vez mais a nossa rede municipal de ensino”, disse.

Pensando no bem-estar dos alunos PCD's, a reforma foi planejada para melhor atender a todos os requisitos de acessibilidade. A unidade recebeu nova pavimentação com rampas de acesso e os banheiros foram totalmente adaptados com barras e sanitários exclusivos para a pessoa com deficiência.

A secretária de Educação, Sheila Atalla, ressaltou o impacto positivo

EDUCAÇÃO



da reforma na rede municipal de ensino. “Gostaria de agradecer ao nosso prefeito, ao secretariado municipal e à Câmara dos Vereadores pela conclusão dessa grande obra. A escola está ampliada e totalmente adaptada para dar conforto e acessibilidade aos nossos alunos, foi com esse carinho que pensamos, antes de qualquer coisa, em atender às nossas crianças e adolescentes. Espero que vocês gostem do resultado e que nossa comunidade possa conservá-la, porque ela pertence ao Retiro, ela pertence a todos os alunos, moradores e servidores”, finalizou.

Para a diretora da unidade, Gabriela

Carvalho, a reforma irá atender a todos os alunos da escola de forma funcional e acessível. “O resultado desta obra está estampado no sorriso de cada aluno, pai e morador hoje presentes. Gostaria de agradecer a todas as equipes da Prefeitura envolvidas neste projeto e dizer que tenho total certeza de que essas crianças e adolescentes serão atendidas da melhor forma. Hoje, podemos dizer que a E.Mz Retiro está totalmente adaptada e planejada para o conforto e acessibilidade dos alunos”, falou.

Com informações da ASCOM/PMSPA

# POLÍTICA

# PREFEITO FÁBIO DO PASTEL AVANÇA EM PROJETO DA ORLA CENTRO-PITÓRIA APÓS ENCONTRO COM O MINISTRO DAS CIDADES

No último encontro com o Ministro das Cidades, Jader Barbalho Filho, o Prefeito Fábio do Pastel obteve uma resposta extremamente positiva para o projeto da Orla Centro-Pitória, marcando um momento promissor para a mobilidade urbana, o desenvolvimento e o turismo na cidade.

Com um esforço incansável na busca por recursos para a concretização dessa importante obra, o Prefeito Fábio do Pastel tem se empenhado em melhorar a qualidade de vida dos cidadãos e alavancar o potencial turístico da região.

“Estamos trabalhando arduamente para tornar o projeto da Orla Centro-Pitória uma realidade. Acredito que esta obra será um marco para a cida-

de, impactando positivamente a mobilidade urbana e impulsionando o desenvolvimento econômico através do turismo”, afirmou o Prefeito.

O encontro com o Ministro das Cidades foi intermediado pelo Deputado Federal Gutemberg Reis, que tem sido um parceiro fundamental nesse processo. A articulação política e o empenho do Deputado têm sido essenciais para avançar nas discussões e garantir o apoio necessário para a concretização do projeto.

“Agradeço ao nosso amigo e Deputado Federal Gutemberg Reis, que tem nos apoiado incansavelmente. Com parcerias como essa, podemos conquistar grandes resultados para o nosso Muni-



cípio”, destacou o Prefeito.

A Orla Centro-Pitória promete trazer benefícios significativos para a cidade, tornando-se um espaço atraente para moradores e turistas. A expectativa é que a obra impulse o turismo local, valorizando as belezas naturais da região e proporcionando uma infraestrutura de lazer e entretenimento.

“Em breve, teremos novidades para apresentar à população. Continuare-

mos trabalhando com dedicação e comprometimento, visando o bem-estar de todos os cidadãos”, finalizou o Prefeito Fábio do Pastel.

Com a confirmação do apoio do Ministério das Cidades, a administração municipal caminha rumo a uma nova fase de desenvolvimento, fortalecendo a parceria entre o poder público e a sociedade para construir um futuro promissor para a cidade de São Pedro da Aldeia.



# FÁBIO DO PASTEL BUSCA RECURSOS FEDERAIS PARA INFRAESTRUTURA URBANA EM SÃO PEDRO DA ALDEIA

O Prefeito Fábio do Pastel teve mais um dia de intensa atividade em busca de recursos federais para promover o desenvolvimento da cidade. Acompanhado pelo Vice-prefeito Dr. Júlio Queiroz e pelo Secretário de Obras Fernando Frauches, o prefeito cadastrou projetos de infraestrutura urbana em diversos bairros de São Pedro da Aldeia nos Ministérios das Cidades e do Desenvolvimento Regional.

Com o objetivo de melhorar a qualidade de vida da população e transformar a realidade local, a equipe técnica liderada pelo prefeito tem se dedicado incansavelmente a esse importante trabalho de captação de recursos.

“Estamos empenhados em buscar recursos para investir em infraestrutura urbana em São Pedro da Aldeia. Cada projeto cadastrado representa uma oportunidade de promover melhorias

significativas para a nossa comunidade”, destacou o Prefeito Fábio do Pastel.

Os projetos englobam diversas áreas, como pavimentação de vias, saneamento básico, iluminação pública, entre outros, que são fundamentais para o desenvolvimento sustentável e a qualidade de vida dos munícipes.

Essa iniciativa visa não somente a melhoria da infraestrutura, mas também a geração de empregos e o estímulo à economia local, impulsionando setores como o comércio e a construção civil.

A busca por recursos federais é uma prioridade da administração municipal, e o Prefeito Fábio do Pastel reforça o compromisso de continuar trabalhando incansavelmente em prol do progresso e do bem-estar de todos os cidadãos.

MINISTÉRIO DA CIÊNCIA,  
TECNOLOGIA E INOVAÇÃO



# ALDEIA EDITORA CELEBRA A CHEGADA DE DOIS NOVOS LIVROS REPLETOS DE POESIA E REFLEXÃO

A Aldeia Editora tem o prazer de anunciar a chegada de dois novos livros que prometem encantar e inspirar os leitores com suas belas palavras e mensagens profundas. “Ecologicamente Poético, mas nem sempre” da escritora Rosana Silva e “Viver Pensar Poetizar” da autora Luciana Mendonça são obras que vão tocar o coração de quem se aventurar em suas páginas.

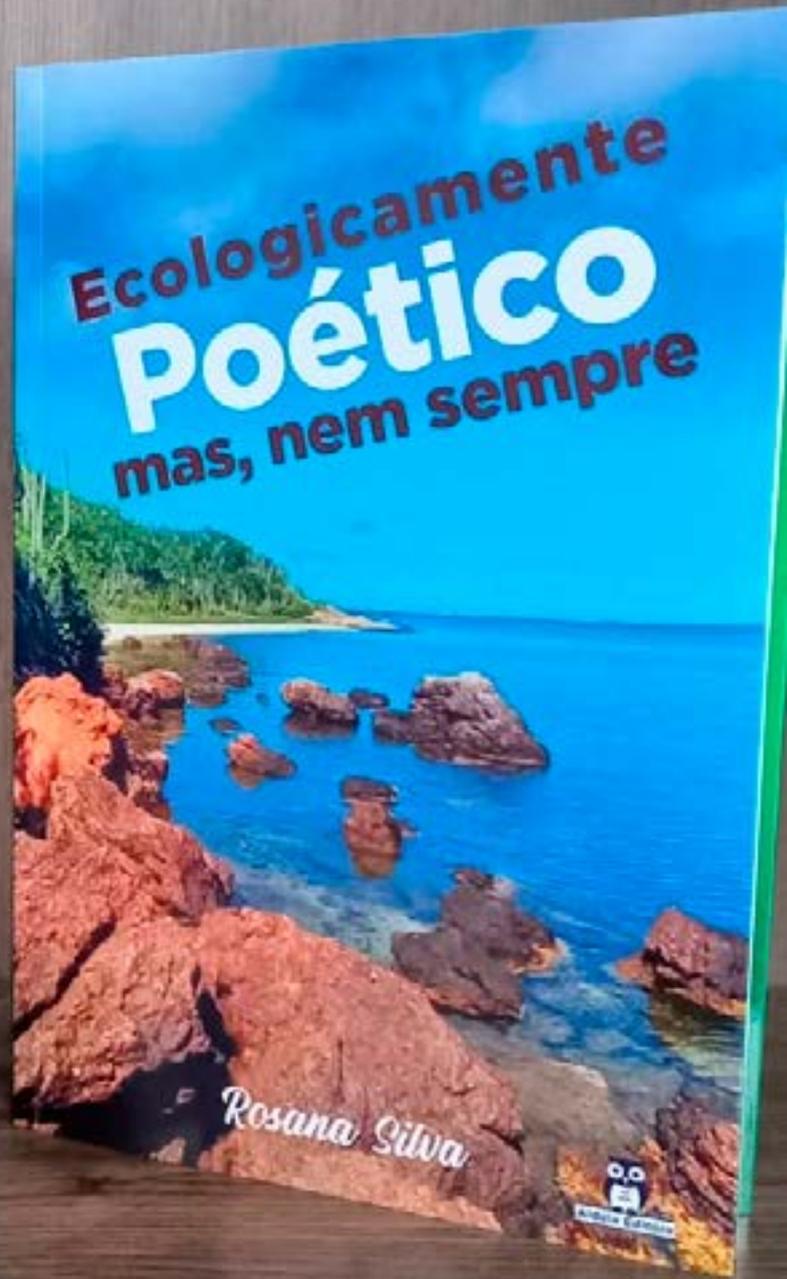
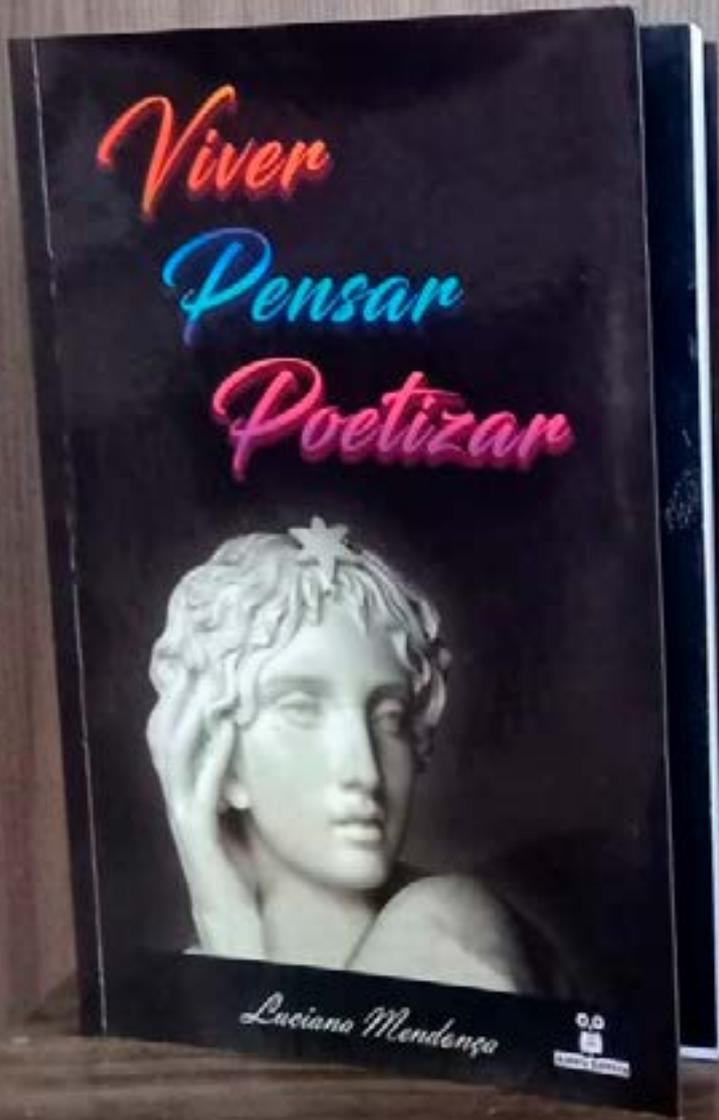
“Ecologicamente Poético, mas nem sempre”, escrito por Rosana Silva, é uma coletânea de poemas que nos leva a uma jornada emocional, permeada de sensibilidade e beleza. A autora nos presenteia com versos que emanam a verdadeira essência de sua alma, transportando-nos para paisagens exuberantes do mundo natural. Cada poema é uma oportunidade de se reconectar com a natureza e com o nosso próprio ser, inspirando-nos a viver com mais intensidade, amor e esperança. Rosana Silva não hesita em nos lembrar que a vida nem sempre é ecologicamente poética, mas também nos mostra que é possível mudar essa realidade por meio de pequenos gestos e ações.

O livro é uma verdadeira obra de arte poética, proporcionando uma experiência íntima com as emoções mais profundas da autora. Através de suas palavras, somos convidados a refletir sobre a vida, o amor e a natureza humana. Rosana Silva nos oferece um chamado para buscar uma vida mais equilibrada e consciente, onde a harmonia entre o homem e a natureza é possível.

Já “Viver Pensar Poetizar” nos mergulha no mundo das crônicas escritas pela talentosa Luciana Mendonça, originalmente publicadas na Revista Aldeia Magazine. Com seu olhar intelectual, a autora nos conduz por caminhos que levam a uma nova perspectiva sobre a vida. Suas crônicas abordam temas atuais, provocando reflexões sobre o viver, o pensar e o poetizar. Luciana Mendonça nos presenteia com textos que nos levam a repensar nossos modos de existir, convidando-nos a preencher as páginas em branco de nossas histórias com sabedoria e autenticidade.

Em “Viver Pensar Poetizar”, Luciana aborda desde a importância do pensamento crítico para nossa vida até o estoicismo como uma prática para levarmos uma vida mais leve e significativa. Cada crônica é uma viagem ao mundo do conhecimento e da introspecção, conduzindo-nos a uma jornada de autoconhecimento e autodescoberta.

Ambos os livros são convites para embarcar em uma experiência literária enriquecedora, onde a poesia e a reflexão caminham de mãos dadas. A Aldeia Editora se orgulha de lançar essas duas obras excepcionais, e tem a certeza de que os leitores se sentirão inspirados e tocados pela profundidade das palavras de Rosana Silva e Luciana Mendonça. Os livros já estão disponíveis nas principais livrarias e prometem conquistar os corações dos leitores ávidos por beleza e conhecimento.



## PREFEITA DE CABO FRIO, MAGDALA FURTADO, RECEBE REITOR DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DO NORTE FLUMINENSE



A prefeita de Cabo Frio, Magdala Furtado, recebeu o reitor da Universidade Estadual do Norte Fluminense (Uenf), Raul Palacio, e o professor associado Giovane do Nascimento, na manhã desta sexta-feira (28), no gabinete oficial.

Durante o encontro, os representantes da instituição de Ensino Superior apresentaram à prefeita os projetos realizados em conjunto com município, para tratar da possibilidade de uma ampliação da parceria.

A prefeita ouviu atentamente a apresentação dos representantes da Uenf e solicitou outras informações para se

aprofundar no assunto, demonstrando disponibilidade para prosseguir o diálogo com a instituição.

No último dia 12 de julho, por meio de um convênio entre a Prefeitura de Cabo Frio e a Uenf, foi assinado o contrato para o início das obras de reforma da Fazenda Campos Novos, em Tamoios.

Dentre os objetivos, a Uenf propõe restaurar o imóvel do século XVII, implantar um Museu de Ciências e cursos da instituição do complexo agropecuário da Fazenda Campos Novos, entre outras iniciativas.

## 5ª CIA DE BÚZIOS TEM NOVO CANAL DE ATENDIMENTO

### POLÍCIA MILITAR 5CIA Búzios



**COMUNICADO  
IMPORTANTE**

**WhatsApp para  
Solicitações e Denúncias**



**(22) 2623-1464**

A 5ª CIA de Búzios da Polícia Militar está com novo canal de atendimento para solicitações e denúncias pelo WhatsApp (22) 2623-1464.

# IGUABA GRANDE

## ***Prefeitura inaugura nova Garagem Municipal***



A Prefeitura de Iguaba Grande inaugurou nesta sexta-feira (28), a sede da secretaria de Serviços Públicos, junto a Garagem Municipal (galpão), que agora contemplará os servidores com um pátio de mais de 7.500 m<sup>2</sup>, área de convi-

vência e cozinha municipal. Além dessa conquista foram adquiridos novos equipamentos, assim proporcionando um melhor serviço à população.

O local foi dividido em boxes, com to-

dos os serviços oferecidos pela secretaria, desta forma os equipamentos ficam melhor alocados, garantindo a preservação e também facilitando o trabalho dos servidores. Nele, fica localizada a sede que agrupa toda a parte administrativa da pasta que, ainda, continua atuando com os serviços de orientação à população.

Durante a inauguração, o Prefeito, Vantuil Martins apresentou o novo kit que será distribuído aos servidores do galpão, composto de blusa e chapéu com proteção U.V, garrafa de água e protetor solar, garantindo mais dignidade aos trabalhadores.

Através do Programa Cidade Mais Limpa, foi entregue a vassoura mecânica, o equipamento facilita e agiliza o processo de limpeza urbana, liberando as vias para a circulação adequada dos veículos.

A mudança da Cozinha Municipal para a nova Garagem Municipal é um grande diferencial, que facilita o acesso e que demonstra toda a preocupação da pasta em levar mais conforto e comodidade aos servidores. O espaço conta com refeitório para os trabalhadores e uma equipe de cozinheiras e auxiliares, além de um acompanhamento técnico da nutricionista.

Na cozinha, também são produzidas as refeições para funcionários e pacientes que se encontram internados na Unidade de Pronto Atendimento de Iguaba Grande (UPA) e necessitam de uma alimentação específica. As refeições para pacientes são preparadas por uma equipe técnica, evitando contaminação cruzada. A refeição é composta por uma proteína, legumes, arroz integral e feijão, dividido nas quantidades corretas. Além disso, restrições alimentares são levadas em consideração, desenvolvendo cardápios específicos para estes casos.

Para completar, o projeto também in-

cluiu um espaço de convivência, que garante aos servidores repouso e lazer, com mesa de sinuca, televisão e puffs para descanso durante o horário de almoço, aumentando a produtividade dos trabalhadores durante o dia.

A Garagem Municipal (Galpão) agora recebe a nova Subsecretaria de Transporte, chefiada por Vitor Medeiros, que tem como principal objetivo reunir em um mesmo local todos os veículos utilizados pelas secretarias. Assim garantindo a segurança e a integridade dos bens públicos. Também foi incorporada a nova pasta o Transporte de Pacientes.

“Além de organizar em setores a secretaria de Serviços Públicos e a criação da subsecretaria de Transporte, poder proporcionar um espaço confortável para nossos servidores sempre foi sonho que, agora, conseguimos tornar realidade. Nossa missão é cuidar de gente e os servidores municipais são nosso bem mais precioso, pois são eles que fazem nossa gestão acontecer”, disse o Prefeito Vantuil Martins.

No evento estiveram presentes os secretários, secretários Fábio Costa, chefe de gabinete e Segurança e Ordem Pública, Alexandre Freitag, secretário de Obras, Vinícius La Valle, secretário de Meio Ambiente, Wallace Martins, secretário de Desenvolvimento Econômico e Urbano, Cláudia Souza, secretária de Assistência Social, Trabalho e Renda, Vagnei Lessa, secretário de Agricultura, Nickolas Tahim, secretário de Esportes, Miquéias Gomes, secretário de Cultura e Paulo Rito, secretário de Envelhecimento Saudável.

A câmara foi representada pelos vereadores, Allan Rodrigues, Pastor Mauro, Silvana Grimauth e Tikinho. O evento ainda contou com a presença dos ex-prefeitos Hugo Canellas e Rodolfo Pedrosa.

# QUER QUE SUA EMPRESA APAREÇA NA ALDEIA MAGAZINE?



**ANUNCIE COM A GENTE**

**(22)99983-6366**



Rede  
**NOVOTEMPO**  
★★★★★  
Posto de Combustível



Toda sexta você concorre a um

**TANQUE CHEIO**

**GRÁTIS!**

A cada R\$100,00 abastecidos ganhe 1 cupom.

\*Promoção válida somente para carros a gasolina e etanol.

# COMPOSITORA DE NOVO ÁLBUM DA IZA, KING SAINTS UNE O RAP COM O POP EM PRIMEIRO SINGLE DE SUA NOVA ERA

Diretamente de Duque de Caxias (RJ), KING Saints, compositora de sucesso para vários artistas que terá composição em novo álbum da IZA, dá o pontapé inicial na nova e já vitoriosa fase de sua carreira. Sob a gestão da Ternário Music e Head Media, label dentro da Universal Music, a artista anuncia a chegada de “BITCH NÃO TOCA EM MIM”, primeira parceria com Los Braseros, produtores indicados ao grammy, para esta sexta-feira, 28 de julho, em todos aplicativos de música, com direito a clipe no Youtube da artista.

Inspirada nos sucessos de Nicki Minaj de 2010, a canção traz uma grande influência de RAP, em um flerte singelo com o POP. “BITCH NÃO TOCA EM MIM” é para as pessoas que se garantem sozinhas, sabem do seu valor, não levam desaforo para casa, não correm atrás de briga, mas se a briga vier na direção, a gente não corre dela. É para todos aqueles que encaram os desafios de frente sempre”, conta a cantora. O clipe, dirigido por Léo Ferraz, que já trabalhou com nomes como Vitão, Anitta, Léo Santana, Carol Biazin, Bruno Gadiol, Di Ferrero, entre outros, também tem referências internacionais. “Nos inspiramos em referências visuais como o A\$AP Rocky e o Tyler, the Creator, e a ideia para o clipe surgiu das conversas que tive com ela, quando revelou um pouco sobre suas origens. Descobri que ela era guia de turismo, e isso me deu a ideia de ambientar o clipe em um ônibus que a leva de volta a Duque de Caxias, sua cidade natal. No finalzinho da música, ela fala

diretamente sobre Duque de Caxias, o que torna a cena ainda mais significativa, pois mostra que é o começo de sua carreira”, explica o diretor.

“Nesse ônibus, encontramos várias pessoas, personagens distintos. Tem a turma dela, que são os amigos do salão de beleza, aqueles que convivem com ela e a conhecem bem. Tem também os turistas, que ficam impressionados com a transformação da King, de guia de turismo para uma estrela da música. Essa mudança impacta especialmente aquelas pessoas mais tradicionais, que são menos abertas a romper com padrões e convenções”, completa Léo Ferraz.

“BITCH NÃO TOCA EM MIM” é o primeiro single de uma série que a artista está preparando nesta nova fase da carreira que promete muitas surpresas. King Saints, artista de Duque de Caxias, iniciou sua jornada no carnaval e na dança, mas logo descobriu seu verdadeiro chamado no canto. Participou de eventos e festivais renomados, colaborando como compositora para artistas como Negra Li, Elza Soares e Luísa Sonza. Seu talento rendeu uma indicação ao Grammy Latino. Durante a pandemia, lançou o EP visual “Travessia” e a música “Sadomasoquismo” para a trilha sonora do filme “Me Tira da Mira”. Atualmente, promete surpreender com uma nova fase na carreira sob a gestão da Ternário Music e Head Media.



ASSISTA



# VIRAL DO TIK TOK, MC BRAZ INVADE SÃO PAULO COM SEU FUNK NO PIQUE DE BH

De “Beagá” para o mundo, MC Braz é o principal representante do funk mineiro e, nesta semana, chega com seu carisma e sucessos, que deram ao artista mais de 2 milhões de ouvintes mensais, a São Paulo para show inédito. No sábado, 29 de julho, o cantor irá se apresentar na festa universitária “BAR DOS BIXOS: UNIVERSIDADE MONSTROS”.

Além de seus grandes hits como “Kikando e me Olhando”, MC Braz irá apresentar seu mais novo álbum intitulado “Beagá”, já disponível em todos aplicativos de música. O objetivo do projeto é nacionalizar o funk mineiro, que já está no mesmo patamar de audiência do paulista e carioca.

## Sobre Mc Braz

Natural de Belo Horizonte, Luís Henrique Braz, o MC Braz, iniciou sua carreira aos 14 anos de idade, compondo suas letras na escola. Ao postar suas músicas em seu canal do Youtube foi despertando interesse de produtoras, criou conexões com o mundo do funk de Belo Horizonte até que, em 2017, entrou para a gravadora mineira Funk Explode. “Não Nasci pra me Apegar”, foi seu primeiro hit na capital mineira, mas a partir de 2018 inaugurou oficialmente o seguimento do gênero conhecido como “Funk de BH” emplacando as faixas “Procedimento”, com o MC L da Vinte, e “Mina Mercenário”, com o MC Luan da BS”.

Sua primeira faixa a atingir o nacional e

chegar a milhões de plays nas plataformas foi “Replay” em parceria com o MC Zaquin. Desde então, emplacou vários sucessos como “Eu Catuquei” (+80M DE STREAMS), “Condição” (13M DE STREAMS), “Joga na Cara” (27M DE STREAMS). Em 2022 encerrou sua parceria de 5 anos com a gravadora Funk Explode se tornando um artista independente. “Kikando e Me Olhando”, seu primeiro lançamento independente, se tornou um dos challenges mais realizados do TikTok e em menos de um mês atingiu o TOP 10 das músicas mais ouvidas. Hoje, o artista coleciona milhares de plays e mais de 2 milhões de ouvintes mensais no Spotify.





# CONFIANÇA É TUDO

## COM A PALAVRA, O EDITOR



### Por Renato Fulgoni

Estamos sempre sendo avaliados, e isso exige uma força mental enorme na sociedade em que vivemos. Vou usar um exemplo bem atual de falta de confiança: o time do Vasco! Na primeira rodada do Brasileirão, a equipe chegou empolgada com o acesso da série B. O time, com alguns reforços, enfrentou um jogo fora de casa contra uma das equipes favoritas ao título, o então Atlético MG. O jogo seria uma pedreira, como dizem por aí, mas a equipe do Rio de Janeiro, cheia de confiança e motivação, derrotou o favorito e surpreendeu a todos, inclusive o vascaíno que vos escreve.

No jogo seguinte, o time enfrentou o Palmeiras, outra equipe favorita ao título, e chegou a estar vencendo por 2 X 0, mas cedeu o empate para a equipe paulista. De lá pra cá, o time perdeu toda a confiança e a torcida, desacreditada, passou a pedir reforços e a vaiar alguns jogadores. Atualmente, a equipe amarga a lanterna do campeonato, perdendo jogos atrás de jogos. Como uma equipe que derrota um favorito fora de casa e empata com o time do Palmeiras na segunda rodada fica nessa situação? Um dos motivos é a falta de confiança, aliada à desmotivação. O grupo provou que é capaz, mas não manteve o psicológico em dia. E isso acontece com muitas pessoas comuns: a falta de confiança está presente em todas as atividades, seja em um escritor, um professor, um arquiteto ou qualquer profissional. A confiança é tudo. Eu sempre digo: nunca deixe ninguém dizer que você não é capaz, pois somos capazes sim! Podemos até perder, mas temos que tirar ensinamentos na derrota. Nunca devemos esquecer nossos erros, temos que superá-los e aprender a todo momento. Abaixar a cabeça... jamais!



# O grupo provou que é capaz, mas não manteve o psicológico em dia





## Flavio Machado

Nasceu no Rio de Janeiro, em 1959. Participou dos movimentos do final dos anos 70 e início dos anos 80. Colaborou com vários órgãos da imprensa alternativa e participou de diversas Antologias Literárias, sendo premiado em importantes concursos literários. Publicou os livros Sala de Espera (2003), pela Editora Blocos, Livro azul de Haicai (2013), pela Editora CBJE, Provisórios (2014), Este lado para cima e à margem – volume 1 (2015) e À margem – volume 2 (2016), todos pela Editora LiteraCidade, e Livro Branco (2017), pela Editora Pará.Grafo, Livro Amarelo (2018), pela Editora Ixtlan, e Poemas para a luz do lampião (2019), Editora Costelas Felinas. Hoje radicado em Cabo Frio, RJ. Membro da Academia de Letras e Artes de Cabo Frio (ALACAF). É engenheiro agrônomo e de segurança do trabalho, casado, com quatro filhos e dois netos.

# Noite eterna

Passaram-se trinta anos desde que se viram pela última vez na Praça da Matriz. Por intermédio de um amigo em comum. Trocaram mensagens durante a Pandemia. Juraram que se reencontrariam depois que tudo passasse. Imaginaram sobre o que conversariam. As lembranças compartilhadas. Tantos assuntos sem finalizar. Evitaram trocar imagens seria melhor a descoberta no dia do encontro. E se puseram a esperar como se acostumaram a fazer.

Ensaíaram mútuos pedidos de perdão. As bocas eram encaixadas como no dia em que a lua espalhava luzes na superfície do mar. Poderiam passar o resto da vida encantados. Poderiam esconder o Sol em alguma caixa mágica, apagar o dia.

Poderiam estabelecer a nova ordem mundial, prevalecer o amor sobre as guerras, sobre qualquer violência. Poderiam apagar as luzes da cidade. As estrelas iluminariam. Poderiam amar dentro da noite eterna.

A notícia chegou. Violenta e seca em curta mensagem de texto. Queremos avisar que infelizmente na manhã de hoje faleceu... Partiram para rumos contrários. As noites sucederam-se tão efêmeras quanto a vida.



# Dicas para Decorar a Varanda da Sua Casa e Criar um Espaço Aconchegante

A varanda de uma casa é um espaço versátil e especial, muitas vezes sendo o refúgio perfeito para relaxar, receber amigos ou simplesmente apreciar a paisagem ao redor. Se você possui uma varanda e deseja transformá-la em um ambiente aconchegante e charmoso, reunimos algumas dicas para ajudá-lo a decorá-la de forma encantadora.

## 1 Planeje o layout:

Antes de começar a decorar, pense na utilização que deseja dar à varanda. Ela será um espaço para refeições ao ar livre? Um cantinho para leitura? Um espaço para reunir amigos? Com essa definição em mente, planeje o layout do ambiente, posicionando os móveis e elementos de acordo com a funcionalidade desejada.

## 2 Escolha os móveis adequados:

Opte por móveis confortáveis e resistentes, especialmente se sua varanda estiver exposta às intempéries. Móveis de vime ou rattan são ótimas escolhas para criar um ambiente acolhedor, mas existem também móveis de materiais sintéticos que oferecem durabilidade e facilidade de manutenção. Considere incluir poltronas, sofás, mesas e cadeiras que se adequem ao espaço disponível e à proposta de uso.

## 3 Aposte em cores e estampas:

O uso de cores e estampas é uma forma eficaz de criar uma atmosfera acolhedora e alegre na varanda. Escolha almofadas, tapetes e objetos decorativos com padrões e tonalidades que combinem entre si e com o estilo que você deseja transmitir. Cores vivas podem trazer energia, enquanto tons neutros conferem elegância e serenidade.

## 4 Crie um jardim vertical:

Se a varanda tiver espaço limitado, um jardim vertical é uma excelente opção para trazer vida e frescor ao ambiente. Utilize suportes ou prateleiras para acomodar vasos de plantas, ervas e flores. Além de decorativo, um jardim vertical também pode proporcionar um ambiente mais saudável e agradável.

## 5 Iluminação adequada:

Preste atenção à iluminação da varanda, pois ela é essencial para criar diferentes atmosferas. Utilize iluminação indireta, como luminárias de piso ou cordões de luzes, para proporcionar um ambiente mais suave e aconchegante durante a noite. Velas também podem ser usadas para criar um clima intimista em momentos especiais.



## 6 Privacidade e proteção:

Se sua varanda estiver exposta a olhares curiosos ou às condições climáticas mais intensas, considere incluir elementos que garantam mais privacidade e proteção. Cortinas leves ou painéis de bambu podem delimitar o espaço e proteger da luz direta do sol, além de conferirem um toque de charme à decoração.

## 7 Personalize com objetos decorativos:

Finalmente, não deixe de adicionar toques pessoais à varanda por meio de objetos decorativos que reflitam sua personalidade. Pense

em itens como tapetes, vasos, esculturas, quadros e outros elementos que tragam significado e identidade ao espaço.

Lembre-se sempre de que a varanda é uma extensão da sua casa e deve ser decorada de forma a criar um ambiente que você ame e queira passar tempo. Com criatividade e bom gosto, é possível transformar esse espaço em um refúgio relaxante e cheio de charme. Aproveite para desfrutar de momentos especiais em sua varanda, seja sozinho ou acompanhado de amigos e familiares.

# Dia Mundial do Orgasmo: 79% das mulheres já fingiram ‘chegar lá’; confira dez dicas para alcançar o clímax

Setenta e nove por cento das mulheres já fingiram sentir o ápice do prazer. É o que revela uma pesquisa realizada com 2.036 brasileiras a partir de 18 anos, de todas as regiões brasileiras e classes sociais, estado civil e gêneros, coordenada e divulgada neste ano pela Hibou – empresa de pesquisa e insights de mercado e consumo. Dentre os principais motivos para simular o orgasmo estão: terminar logo o ato, agradar o parceiro e evitar explicações e constrangimentos. O levantamento também revelou que 42% das participantes relatam dificuldade para chegar ao “clímax”.

Tal problema, atualmente, é abordado por uma data própria: o Dia Mundial do Orgasmo, celebrado todo 31 de julho. A data surgiu na Inglaterra, em 1999, com foco comercial (tinha o intuito de alavancar vendas de lojas de produtos adultos), mas, hoje em dia, ganhou status de conscientização sobre os benefícios da sensação, uma das mais intensas do corpo humano e que traz inúmeros benefícios à saúde.

A ginecologista Vanessa Machado, do Vera Cruz Hospital, em Campinas (SP), além de enaltecer os diversos benefícios do orgasmo à saúde de maneira geral, dá dez dicas para que as mulheres consigam “chegar lá”:

Relaxe e aproveite “o momento”, esquecendo-se das preocupações rotineiras;

- A relação sexual é muito mais do que o orgasmo e não pode (e nem deve) estar condicionada apenas ao ato da penetração. As preliminares, os momentos com o parceiro ou a parceira e a excitação devem ser curtidos sem pressa;

- Caso não deseje engravidar, esteja em dia com seu método contraceptivo, seja qual for. Assim você estará tranquila e segura;

- Deixe de lado as desconfianças com sua forma física, celulite, estrias, gordurinhas indesejadas; é importante não pensar nisso na “hora H”;

- Pratique a masturbação: isso faz com que você conheça melhor o seu corpo, sabendo quais os pontos que lhe dão mais prazer, como gosta de senti-lo e quais as regiões mais estimulantes. Afinal, cada corpo funciona de um jeito, e você é a melhor pessoa para descobrir;

- A lubrificação feminina é essencial para o momento do prazer, pois alguns anticoncepcionais e fases da vida da mulher (pós-parto, pós-menopausa)

geram uma redução considerável de lubrificação, podendo ocasionar desconforto e dor. Se necessário, não deixe de usar os lubrificantes à base de água na hora da relação sexual;

- O uso do preservativo é um quesito importante para evitar as doenças sexualmente transmissíveis (DSTs), o que gera mais segurança para os parceiros, priorizando o prazer e não a preocupação;

- Também é importante que toda mulher olhe para o seu órgão genital. Use um espelhinho ou peça ajuda ao ginecologista durante a consulta. Assim você não terá dúvidas em saber onde fica o clitóris, o que são os pequenos lábios, o que são os grandes lábios, períneo, ânus e onde está localizada cada uma das partes. Isso lhe ajudará a não ter dúvidas e a atingir o orgasmo;

- A sensação de orgasmo é diferente para cada mulher, então não faça comparações com as amigas. Cada uma tem um jeito de sentir prazer e toda mulher que atingir o orgasmo vai saber o que é que sentiu, pois, no fim das contas, é uma sensação absolutamente única e diferente: personalizada;

- Sexualidade é autoconhecimento. Nós, mulheres, somos as únicas na face da terra a ter um órgão dedicado exclusivamente ao prazer. Que possamos usá-lo sem culpa, no nosso ritmo e do nosso jeito. Aproveite mais a experiência como um todo e não foque apenas no orgasmo.

### **Benefícios à saúde**

Ao chegar ao auge sexual, o corpo humano libera endorfinas, que dão sensação de bem-estar, ativam a circulação sanguínea e proporcionam relaxamento, equilíbrio dos hormônios, alívio de dores e estresse, melhora da qualidade



**(Dra. Vanessa Machado /Foto: Matheus Campos)**

de vida, do sono, do sistema imunológico e ainda queima calorias.

Segundo a especialista, “o orgasmo leva a uma descarga repentina da tensão sexual e, nesse momento, inúmeras áreas do cérebro são ativadas. Os níveis de oxigenação e do fluxo de sangue aumentam consideravelmente, melhorando a circulação no coração e no cérebro. O prazer sexual proporciona muitos benefícios, como reduzir o estresse e a ansiedade e aumentar a sensação de bem-estar devido à liberação de ocitocina (o hormônio da felicidade), além de favorecer a saúde mental das mulheres”.

O período do orgasmo é bem curto e dura, em média, entre cinco e 15 segundos, com contrações fortes seguidas por outras mais fracas. “Temos terminações nervosas sensíveis ao toque por todo o corpo, que, quando estimuladas, são interpretadas como prazer no sistema nervoso central. Há quem diga que com o estímulo certo, é pos-



sível estender esse tempo. Quando o estímulo sexual continua, algumas mulheres voltam a ter a contração forte imediatamente ao primeiro orgasmo, e isso pode se repetir, o que chamamos de orgasmo múltiplo. Normalmente, não é planejado, acontece inesperada e espontaneamente”.

Outro fator apontado pela ciência como motivador sexual é o instinto biológico de procriação. “A teoria é a de que o prazer é uma recompensa tão agradável que aguça o engajamento no sexo e a procriar. Sem essa ‘recompensa’, talvez o ser humano não se interessasse por sexo e nossa espécie poderia ser extinta”.

De acordo com Vanessa, os homens atingem o orgasmo quando manipulam o pênis ou na penetração. Já para elas, seria muito mais fácil chegar ao prazer, pois “o clitóris funciona como uma espécie de gatilho para o prazer feminino. O orgasmo só com a penetração é um pouco mais complicado para as mulhe-

res. Em geral, exige mais prática, tranquilidade e intimidade com o parceiro. Outras diferenças existem em relação à duração e ao tempo necessário para se atingir o ponto máximo de prazer. Para as mulheres, normalmente o orgasmo demora um pouco mais. Entretanto, quando chega, tende a ser mais prolongado do que o masculino”, destaca.

Após o orgasmo, ambos os sexos passam por um período chamado “refratário”, uma fase de recuperação antes que se possa engatar uma nova atividade sexual. “Para elas, é bem mais curto. Em poucos segundos, a maioria das mulheres já estaria apta a experimentar mais prazer. Já entre eles, esse intervalo tende a ser maior, sendo que muitos esgotam suas atividades sexuais diárias depois de um único orgasmo”, esclarece.



Rede  
**NOVOTEMPO**  
★★★★★  
Posto de Combustível



Toda sexta você concorre a um  
**TANQUE CHEIO**  
**GRÁTIS!**

A cada R\$100,00 abastecidos ganhe 1 cupom.

\*Promoção válida somente para carros a gasolina e etanol.



# Tom

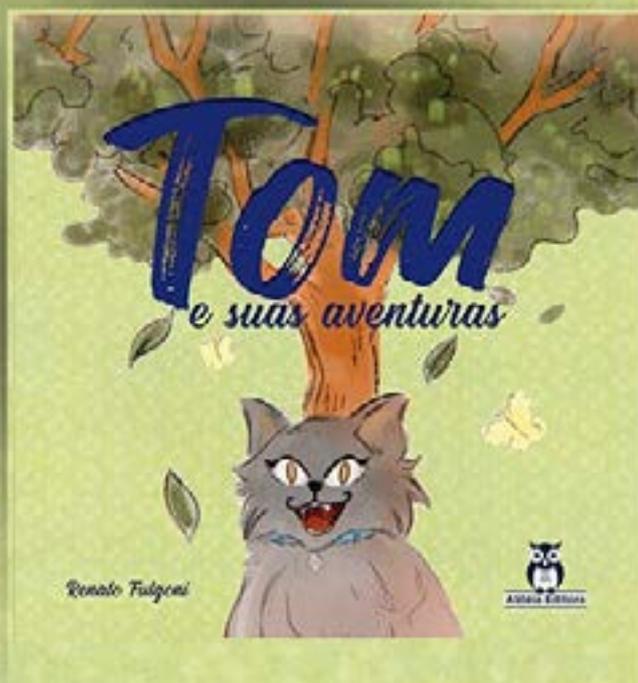
e suas aventuras

Compre o seu  
 (22)99983-6366

## O Tom cresceu

Tom ficou feliz, era a primeira vez que ele tomava conta da casa sozinho, sem a ajuda dos cachorros.


 @escritorrenatofulgoni



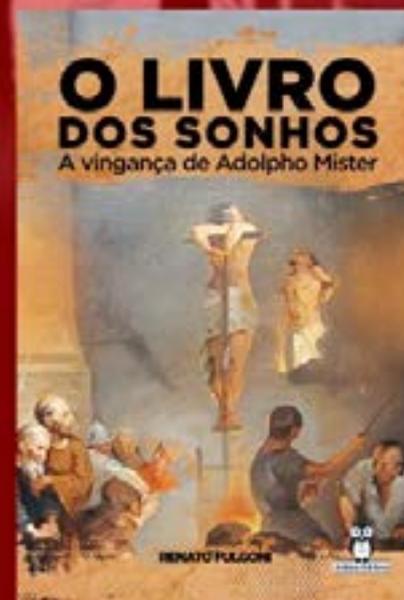
Seu miado estava mais grosso e ele não era mais um gatinho inofensivo. O carteiro se assustou e achou estranho um gato tentar mordê-lo.

– Que gato maluco – disse o homem, se afastando do portão. Tom ficou feliz, era a primeira vez que ele tomava conta da

casa sozinho, sem a ajuda dos cachorros.

Compre seu livro agora mesmo  
 (22) 99983-6366

Compre na Livraria da Aldeia -  
<https://livrariadaaldeia.meloja.com.br/produto/tom-e-suas-aventuras>



# SUSPENSE

Três livros em destaque



@livrariadaaldeia



(22)99983-6366



Com certeza, o suspense é um dos gêneros de livro mais conhecidos e amados do mundo. Mas, porque esse gênero faz tanto sucesso entre os amantes de livros?

Geralmente, os melhores livros de suspense contam um mistério de forma fragmentada, o que mantém a adrenalina do leitor sempre alta. Por isso, é tão difícil para de ler esses livros.

Um livro de suspense conta as mais variadas histórias, podemos classificá-los em três subgêneros principais

de suspense:

**PoliciaL:** conta a história de um crime ou uma investigação fora do comum;

**Psicológico:** mantém o foco no estado mental dos personagens, como medo, perseguição ou um estado psicótico;

**Sobrenatural:** une o mistério com seres sobrenaturais e uma pitada de terror.

E aí, ficou interessado em ler um livro de suspense?

# Gravado ao vivo em Lisboa, Wagner Luther lança a diversa “Labirinto”

Com mais de 5 milhões de streams no aplicativo de música, o cantor e compositor Wagner Luther além de sucesso nas redes sociais é um dos grandes representantes brasileiros aclamados em Portugal. Por isso, o artista foi até a Lisboa para gravar o seu mais novo single “Labirinto” que chega a todos aplicativos de música nesta sexta-feira, 14 de julho, com clipe no Youtube.

Composta pelo próprio artista com Neuton Nelles e Bruno Kanuer- que também assina a produção ao lado de Iccarus, Shark e Higor Alves-, a faixa traz influências de Lewis Capaldi, Coldplay e música dos anos 80 e 90, e pode ser interpretado de duas formas, de acordo com o cantor. “Um casal que se perde em algum momento por indecisão de que caminho tomar é uma das interpretações dos ouvintes, mas também pode ser levada para um questão mais profunda, uma relação entre o Eu e Eu”, explica Wagner.

“Os trechos ‘O que aconteceu onde foi que a gente perdeu..’ e ‘como você tá eu tô, mesmo labirinto’ são os pontos mais forte da canção. Acho que cada um vai interpretar de uma forma, mas também se identificar pois é uma música que todo mundo já passou por alguma indecisão algum vez nada vida”,

completa.

O clipe, dirigido por Luís Rua, diretor da CNN Portugal, traz as ruas típicas, cenários conhecidos e locais marcantes da cidade portuguesa.

Com nove anos de carreira e dois álbuns de estúdios gravados, Wagner Luther já soma mais de 5 milhões streams nas plataformas digitais. Agora, o artista segue com uma série de lançamentos e, após um ano de estudos na Irlanda e Portugal- onde gravou seus mais recentes singles- , volta a se apresentar nos palcos das melhores festas do Brasil esbanjando talento, atitude, carisma e um set list “top Hits” que promete momentos mágicos únicos de nostálgicos a atuais.



## ASSISTA



● RJ-SPA



● 2022 ●

# BIOMAS

## BRASIL - AMÉRICA DO SUL

*Renato Fulgoni*

# Onças-pardas

As florestas brasileiras naturais são distribuídas em 6 biomas:

- 1 - Amazônia
- 2 - Caatinga
- 3 - Cerrado
- 4 - Mata Atlântica
- 5 - Pampas
- 6 - Pantanal

Cada um destes biomas possui características particulares que veremos todo mês em destaque na coluna

### **BIOMAS BRASIL - AMÉRICA DO SUL.**

A Mata Atlântica é uma das florestas mais biodiversas e ameaçadas do mundo, abrigando uma rica variedade de espécies de plantas e animais. Entre os predadores que habitam essa região, as onças-pardas (*Puma concolor*), também conhecidas como pumas ou suçuaranas, são especialmente notáveis. Esses magníficos felinos têm um papel fundamental na manutenção do equilíbrio ecológico da Mata Atlântica.

Neste artigo, exploraremos a presença das onças-pardas nesse ecossistema, suas interações com outras espécies e os desafios enfrentados para a sua sobrevivência.

### **Descrição e Ecologia das Onças Pardas**

As onças-pardas são mamíferos carnívoros da família Felidae, encontrados em diversos habitats do continente americano, desde o Canadá até a América do Sul. Na Mata Atlântica, esses felinos ocupam principalmente áreas de floresta densa e matas secundárias, embora também possam ser avistados em bordas de florestas e áreas mais abertas.

As onças-pardas são conhecidas por sua aparência elegante e coloração que varia do marrom-claro ao marrom-avermelhado, com manchas pretas espalhadas pelo corpo. Essas manchas variam em formato e tamanho, sendo mais proeminentes nos filhotes e muitas vezes mais sutis em indivíduos adultos.

São animais solitários, excepcionalmente adaptados para a caça, com habilidades incríveis de locomoção e salto. Sua dieta é diversificada, e inclui uma variedade de presas, como cervos, roedores, aves e, ocasionalmente, animais domésticos. Como predadores de topo, as onças-pardas desempenham um papel crucial no controle populacional das espécies que caçam, ajudando a regular o ecossistema.

### **Importância Ecológica das Onças Pardas na Mata Atlântica**

As onças-pardas desempenham um



papel fundamental na preservação do equilíbrio ecológico da Mata Atlântica, contribuindo para a diversidade e abundância de outras espécies. Suas ações de predação ajudam a controlar o número de herbívoros, como veados e capivaras, evitando superpopulações que poderiam causar danos ao ambiente.

Ao influenciar a distribuição e o comportamento de suas presas, as onças-pardas também podem afetar indiretamente a vegetação, uma vez que a movimentação dos herbívoros pode influenciar a dinâmica das plantas e árvores. Dessa forma, sua presença é essencial para a manutenção de um ambiente saudável e equilibrado na Mata Atlântica.

### **Desafios e Ameaças**

Infelizmente, as onças-pardas enfrentam uma série de ameaças em seu habitat na Mata Atlântica. A perda de habitat é um dos principais fatores que contribuem para seu declínio populacional, devido à expansão das áreas urbanas e agrícolas, bem como ao desmatamento.

A caça ilegal é outra grande preocupação, impulsionada pela caça de subsistência, comércio ilegal de partes do

corpo para o mercado negro e por conflitos com criadores de gado, que veem os felinos como uma ameaça ao seu sustento.

A fragmentação do habitat também é um problema sério para as onças-pardas, pois dificulta a movimentação e a interação entre as populações, o que pode levar à endogamia e à perda de variabilidade genética.

As onças-pardas desempenham um papel vital na Mata Atlântica, ajudando a manter o equilíbrio ecológico dessa rica e ameaçada floresta. Sua presença é essencial para regular as populações de herbívoros e garantir a saúde do ecossistema como um todo.

Preservar a biodiversidade da Mata Atlântica e proteger suas espécies emblemáticas, como as onças-pardas, é uma responsabilidade compartilhada entre governos, organizações ambientais e a sociedade como um todo. Medidas de conservação, como a criação de áreas protegidas e o combate à caça ilegal, são essenciais para garantir um futuro sustentável para esses majestosos predadores e para toda a riqueza da biodiversidade da Mata Atlântica.

# SAQUAREMA

## Saquarema se destaca na geração de empregos no mês de junho

O Ministério do Trabalho divulgou, nesta quinta-feira (26), dados atualizados do CAGED – Cadastro Geral de Empregados e Desempregados – que apontam Saquarema como a 6ª cidade do Estado do Rio com maior crescimento na geração de empregos no mês de junho de 2023! Aproveitando a onda de contratações que passa o país, Saquarema é, segundo dados oficiais, a cidade que mais aumentou seu mercado de trabalho em junho de 2023 na Região dos Lagos.

No mês de junho, Saquarema registrou um saldo positivo de 252 contratações. Destas, destacam-se os setores de Serviços, Comércio e Construção, com 282 novas vagas de emprego com carteira assinada ao longo do período. Na Região dos Lagos, o saldo de vagas criadas em Saquarema está atrás apenas dos municípios de Cabo Frio e Araruama.

### **Prefeitura investe para facilitar a geração de empregos**

Em Saquarema, a Prefeitura está investindo pesado para criar um ambiente propício às empresas, para que elas contratem mais pessoas, gerando emprego e renda para a população saquaremense. Ações ligadas ao Turismo, Educação Profissional, Empregabilidade,

de, Micro Empreendedorismo e Incentivos Fiscais são alguns dos destaques em nosso município.

A indústria do Turismo é, atualmente, uma das que mais crescem no mundo. Em Saquarema, não é diferente. A cidade que tem inúmeros cartões postais e é reconhecida internacionalmente como o ‘Maracanã do Surf’ vê no Turismo uma de suas importantes fontes de receita: “Estamos investindo em um Turismo de qualidade, que gere empregos e alie a preservação ambiental. Temos na etapa do Mundial de Surf uma grande vitrine, que leva Saquarema para todos os cantos do mundo”, afirmou o Secretário de Esporte, Lazer e Turismo, Rafael Castro.

Criado para capacitar ainda mais o jovem saquaremense, o Centro de Capacitação Profissional Vinicius Vidal França, no bairro São Geraldo, e o Centro de Capacitação Profissional José Carlos Cabral, em Bacaxá, oferecem cursos de capacitação e qualificação profissional em parceria com o SENAC e SENAI, além de cursos Pré ENEM, Pré Militares e Pré Vestibular Social. As unidades já formaram centenas de alunos em cursos de diversas áreas de atuação e conhecimento (construção, hotelaria, gastronomia, mecânica, etc) tornando o jovem saquaremense mais

# Saquarema se destaca na geração de empregos

Segundo dados oficiais, Saquarema é a cidade que **mais aumentou seu mercado de trabalho em junho de 2023** na Região dos Lagos.

apto a disputar uma vaga no mercado de trabalho.

Para dar mais condições à formalização, a Prefeitura de Saquarema vem investindo, em parceria com o SEBRAE, na capacitação dos MEIs. Cursos, palestras gratuitas, seminários e muitas outras reuniões são realizadas no município com a intenção de apresentar os benefícios da formalização do MEI, tornando-os microempreendedores capazes de gerar mais empregos para a cidade: “Temos visto que investir no MEI está trazendo bons resultados para Saquarema. O brasileiro é empreendedor e gosta de empreender. Estamos aproveitando este gancho, criando um ambiente propício para o empreendedorismo em nossa cidade”, afirmou o secretário de Administração, Receita e Tributação, Hailson Ramalho.

Além disso, o município criou a plataforma Emprega Saquá, que busca criar um elo entre empregadores e moradores desempregados: “O Emprega Saquá está revolucionando a empre-

tabilidade na cidade. Com a plataforma, temos visto que as empresas estão buscando cada vez mais divulgar as vagas no Emprega Saquá, fazendo com que as oportunidades sejam preenchidas mais rapidamente, e com moradores da cidade”, completou a secretária de Desenvolvimento Econômico, Paula Azem.

“Me orgulho de ver Saquarema crescendo e se desenvolvendo. Nossas ações no Turismo, Educação, Empreendedorismo, dentre tantas outras, estão apresentando bons resultados, como este medido pelo Governo Federal. Vamos continuar trabalhando para fazer de Saquarema uma cidade que gera muitos empregos”, afirmou a Prefeita Manoela Peres.

A pesquisa completa do CAGED pode ser consultada na página da Secretaria de Trabalho da Secretaria Especial de Previdência e Trabalho do Ministério da Economia, no [link http://pdet.mte.gov.br/novo-caged](http://pdet.mte.gov.br/novo-caged)

# AGRONEGÓCIO

## MAPA PUBLICA CALENDÁRIO DE SEMEADURA DE SOJA PARA A SAFRA 2023/2024

O Ministério da Agricultura e Pecuária (Mapa) publicou, nesta terça-feira (11), a Portaria nº 840 que estabelece os calendários de semeadura de soja referente à safra 2023/2024 para 21 unidades da Federação.

O calendário de semeadura é adotado como medida fitossanitária complementar ao período de vazio sanitário, com objetivo de reduzir ao máximo possível o inóculo da ferrugem asiática da soja, considerada uma das mais severas doenças que incidem na cultura. A medida implementada no Programa Nacional de Controle da Ferrugem Asiática da Soja (PNCFS) visa à racionalização do número de aplicações de fungicidas e a redução dos riscos de desenvolvimento de resistência do fungo *Phakopsora pachyrhizi* às moléculas químicas utilizadas no seu controle.

Em relação aos períodos dos calendários estabelecidos na safra anterior, as alterações para essa nova safra levaram em consideração a análise dos dados relativos ao levantamento do Consórcio Antiferrugem, que detectou expressivo aumento nos relatos da ferrugem asiática da soja na safra 2022/23, em função do regime de chuvas ocorrido à época, conforme dados divulgados pela Embrapa Soja.

Como parte das estratégias de manejo da ferrugem asiática da soja, visando minimizar eventuais prejuízos aos sojicultores e aos demais atores envolvidos na cadeia produtiva da soja, a Secretaria



de Defesa Agropecuária adotou um período limitado de 100 dias corridos para os calendários de semeadura em todos os estados produtores de soja, conforme recomendação da Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa), com o propósito de se evitar epidemias severas da doença durante a safra.

O Mapa reforça o alerta emitido em abril sobre a necessidade de um esforço conjunto por parte tanto dos produtores, quanto dos Órgãos Estaduais de Defesa Sanitária Vegetal de cada unidade da Federação quanto à revisão das finalidades e da quantidade de autorizações relativas aos cultivos em caráter excepcional.

A Ferrugem Asiática é considerada uma das doenças mais severas que incidem na cultura da soja, podendo ocorrer em qualquer estágio fenológico. Nas diversas regiões geográficas onde a praga foi relatada em níveis epidêmicos, os danos variam de 10% a 90% da produção.

## Confira os períodos de semeadura para a cultura da soja:

UF	PERÍODO DE SEMEADURA
Acre	21 de setembro de 2023 a 29 de dezembro de 2023
Alagoas	02 de abril de 2024 a 10 de julho de 2024
Amapá	01 de março de 2024 a 08 de junho de 2024
Amazonas	16 de setembro de 2023 a 24 de dezembro de 2023
Bahia	01 de outubro de 2023 a 08 de janeiro de 2024
Ceará	01 de fevereiro de 2024 a 10 de maio de 2024
Distrito Federal	01 de outubro de 2023 a 08 de janeiro de 2024
Goiás	25 de setembro de 2023 a 02 de janeiro de 2024
Maranhão	Região I 1 - 01 de dezembro de 2023 a 09 de março de 2024 Região II 2 - 01 de novembro de 2023 a 08 de fevereiro de 2024 Região III 3- 01 de outubro de 2023 a 08 de janeiro de 2024
Minas Gerais	01 de outubro de 2023 a 08 de janeiro de 2024
Mato Grosso	16 de setembro de 2023 a 24 de dezembro de 2023
Mato Grosso do Sul	16 de setembro de 2023 a 24 de dezembro de 2023
Pará	Região I 4- 16 de setembro de 2023 a 24 de dezembro de 2023 Região II 5- 01 de novembro de 2023 a 08 de fevereiro de 2024 Região III 6- 16 de novembro de 2023 a 23 de fevereiro de 2024
Paraná	11 de setembro de 2023 a 19 de dezembro de 2023
Piauí	Região I 7- 01 de dezembro de 2023 a 09 de março de 2024 Região II 8- 01 de novembro de 2023 a 08 de fevereiro de 2024 Região III 9- 30 de setembro de 2023 a 07 de janeiro de 2024
Rio Grande do Sul	01 de outubro de 2023 a 08 de janeiro de 2024
Rondônia	Região I 10- 11 de setembro de 2023 a 19 de dezembro de 2023 Região II 11- 16 de setembro de 2023 a 24 de dezembro de 2023
Roraima	19 de março de 2024 a 26 de junho de 2024
Santa Catarina	21 de setembro de 2023 a 29 de dezembro de 2023
São Paulo	16 de setembro de 2023 a 24 de dezembro de 2023
Tocantins	01 de outubro de 2023 a 08 de janeiro de 2024

**MOTIVOS PARA FAZER**

**MÓVEIS PLANEJADOS**

**NOVOS EM 2023**



**O MELHOR DO PLANEJADO VOCÊ  
ENCONTRA NA REFLEXO!**



**UPGRADE**  
DAR UM UPGRADE NAQUELE AMBIENTE QUE VOCÊ MAIS UTILIZA DIARIAMENTE E QUE NÃO ESTA MAIS ATENDENDO AS SUAS NECESSIDADES



**ORGANIZAÇÃO**  
NO DIA A DIA VEMOS A NECESSIDADE DE UMA CASA BEM ORGANIZADA E FUNCIONAL. OS MÓVEIS PLANEJADOS PERMITE VOCÊ MONTAR SEUS AMBIENTES DE ACORDO COM SUAS NECESSIDADES!



**DETALHES**  
PENSE EM CADA DETALHE NA HORA DE FAZER SEU PROJETO! PENSE NOS SEUS USOS DIÁRIOS E O QUE MELHOR TE ATENDE!



**ACONCHEGO**  
SUA CASA É SEU REFÚGIO! PORTANTO, NADA MAIS JUSTO QUE VOCÊ DEIAR SEUS ESPAÇOS MAIS ACONCHEGANTE!

**ATENDEMOS NO RIO DE JANEIRO E REGIÃO DOS LAGOS. ENTRE EM CONTATO E FALE COM A NOSSA EQUIPE - (21) 96435 2555**

# ENTREVISTA



**Rosemary Gomes,  
escritora, é a  
entrevistada de  
Renato Fulgoni**

## UMA JORNADA ENCANTADORA PELOS CONTOS INFANTIS

Nesta edição da Revista Aldeia Magazine, temos o prazer de receber uma convidada muito especial. Rosemary Gomes, uma talentosa escritora e professora de educação infantil em Itaguaí e Rio de Janeiro, encanta crianças e adultos com suas incríveis histórias. Com dez livros de contos infantis lançados, quatro deles transformados em desenhos animados pelo canal Literarte no YouTube, Rosemary vem conquistando o coração de muitos leitores ao redor do mundo.

Sua dedicação à literatura infantil e participação em eventos culturais demonstram sua paixão pela arte de contar histórias. Além disso, como membro fundador da ALACAF (Academia de Letras e Artes de Cabo Frio) e participante ativa da Academia de Goiás e do NALAP (Núcleo de Letras e Artes de Portugal), Rosemary Gomes tem contribuído significativamente para o enriquecimento da literatura infantil.

### **Agora, vamos conhecer mais sobre a escritora Rosemary Gomes, seu mais recente trabalho, e um pouco da sua trajetória na entrevista com Renato Fulgoni:**



**Você é reconhecida por suas encantadoras histórias infantis, algumas das quais se tornaram desenhos animados no canal Literarte no YouTube. Como foi a experiência de ver suas criações ganharem vida dessa forma e alcançarem um público ainda maior?**



Foi Deus trabalhando na minha vida, realizei um projeto que tinha desde a minha tenra infância, eu imaginava um dia vou ter um desenho das minhas histórias. Através do projeto da Literarte Kids com amiga Izabelle Valladares realizei um sonho antigo. Foi muito gratificante. São quatro desenhos: O Dinossauro Ben, A Formiga Estrela, Thuty o amigo jacaré e A Girafa Melissa. No ano passado, venci o concurso numa votação popular como Melhor Desenho Animado pela Literarte Kids, O Dinossauro Ben.



**Em sua infância, você teve a oportunidade de mergulhar na obra de grandes poetas como Cecília Meireles e Vinícius de Moraes, bem como nos contos de Perrault e dos Irmãos Grimm. Como essas leituras inspiraram seu próprio estilo literário?**



Eu sempre tive um grande incentivo na escrita através do meu pai Tirone, a minha mãe Neuza, meus avós Irineu e Maria José e o meu avô paterno de Campos dos Goytacazes, José Nunes. Meu avô Irineu escrevia poemas e poesias e Meu avô José Nunes trabalhava no Jornal de Campos dos Goytacazes. Li alguns vultos da Literatura Infantil como também contos infantis ingleses e franceses.



**Seu novo trabalho, o livro “O Dinossauro Ben” em inglês, está disponível na Amazon, ampliando o alcance das suas histórias para além das fronteiras nacionais. Pode nos contar um pouco sobre essa obra e o que motivou sua incursão na escrita em língua estrangeira?**



Sempre estudei a Língua Inglesa, o meu nome é americano Rosemary por causa da cantora. E a minha formação foi Letras Português/Inglês na faculdade. Trabalhei no curso Yes e algumas escolas bilíngues onde as mães sempre perguntavam quando eu iria traduzir alguma obra para o inglês.



**Como professora de educação infantil, você deve ter muitas experiências inspiradoras ao orientar atividades para crianças. Pode compartilhar alguma história especial que tenha ocorrido durante uma dessas atividades e como ela influenciou sua escrita?**



Leciono há muito tempo ministrando as aulas para o Pré 2 e há um momento da roda de conversa onde eles tem a oportunidade de verbalizar o que estão sentindo. Essa fase é do Letramento que é um processo para a alfabetização. Para mim, é muito valioso ouvir as crianças e uma delas disse que gostaria de ler uma história sobre A Formiga. Então, criei o livro infantil A Formiga Estrela. Além de ser um livro A Formiga Estrela é um desenho educativo narra a vida da formiga no Planeta Terra pela Literarte Kids. Esse ano, preparei uma peça teatral sobre o livro. As crianças apreciaram muito e os responsáveis também.



Sua dedicação e amor pela arte de contar histórias têm encantado gerações e certamente continuarão a trazer magia e aprendizado para muitas outras. Agradecemos à escritora Rosemary Gomes por compartilhar conosco sua trajetória e seu mais recente trabalho.

Não deixem de conferir “O Dinossauro Ben” em inglês, disponível na Amazon, para embarcar em uma aventura emocionante através das palavras dessa talentosa autora. Até a próxima edição



@bethematica



@autorrenatofulgoni







# Molinésia

Por Renato Fulgoni

Bem-vindos à coluna “Meu Peixe Favorito”! Hoje, vamos mergulhar no fascinante mundo da criação de peixes de aquário e explorar a beleza e encanto da Molinésia (*Poecilia sphenops*). Conhecido por sua coloração vibrante e comportamento ativo, esse peixe é uma escolha popular entre os entusiastas da aquarofilia. Vamos aprender mais sobre as características únicas da Molinésia e os cuidados necessários para proporcionar a ela um ambiente saudável e estimulante.

## Conhecendo a Molinésia

A Molinésia, também conhecida como peixe-diamante, é uma espécie de peixe de água doce pertencente à família Poeciliidae. Originária da América Central e do Sul, é encontrada em diversas áreas, desde o México até a Venezuela. Sua popularidade em aquários é devido à sua aparência deslumbrante e facilidade de criação.

O macho da Molinésia é menor que a fêmea, atingindo cerca de 4 a 6 centímetros de comprimento, enquanto a fêmea pode alcançar até 10 centímetros. Sua coloração é variada e impres-

sionante, apresentando tons de laranja, vermelho, preto e branco, além de um padrão característico de manchas e listras. Essa diversidade de cores torna a Molinésia um verdadeiro espetáculo visual no aquário.

## Condições de Aquário para a Molinésia

Para garantir o bem-estar da Molinésia, é essencial criar um ambiente que se assemelhe ao seu habitat natural. Aquários com capacidade mínima de 50 litros são ideais para abrigar um pequeno grupo desses peixes. Lembre-se de que a Molinésia é um peixe ativo, portanto, quanto maior o aquário, melhor.

A temperatura da água deve ser mantida em torno de 24°C a 28°C, com um pH entre 7,0 e 8,0. Certifique-se de utilizar um sistema de filtragem eficiente e realizar trocas parciais de água regularmente para manter a qualidade da água em condições ideais.

A decoração do aquário também é importante. A Molinésia aprecia um ambiente com plantas aquáticas, pedras e esconderijos. Além disso, a presença



de vegetação auxilia na filtragem da água e proporciona um espaço para que os peixes se sintam seguros e confortáveis.

### **Comportamento Social e Reprodução**

A Molinésia é um peixe sociável e vive bem em grupos. Ao criar esses peixes, é aconselhável manter uma proporção de pelo menos duas fêmeas para cada macho, pois isso ajuda a reduzir a agressividade dos machos entre si.

Uma característica interessante das Molinésias é a sua capacidade de se reproduzirem de forma vivípara. Isso significa que as fêmeas dão à luz alevinos em vez de depositar ovos, como acontece com muitos outros peixes. Para garantir o sucesso da reprodução, é indicado um tanque separado ou a disponibilidade de muitos esconderijos para que os filhotes possam se esconder após o nascimento, evitando que sejam devorados por outros peixes adultos.

### **Alimentação**

A Molinésia é um peixe onívoro e, na natureza, se alimenta de uma variedade de alimentos, incluindo pequenos invertebrados e algas. Em cativeiro, pode ser alimentada com rações comerciais específicas para peixes tropicais, que fornecem todos os nutrientes necessários para sua saúde. Além disso, é recomendado oferecer alimentos vivos ou congelados ocasionalmente, como larvas de mosquitos, dáfrias ou artêmias, para enriquecer a dieta e estimular seu comportamento natural de caça.

A Molinésia é, sem dúvida, um peixe encantador e de fácil criação, o que a torna uma excelente escolha para aquaristas iniciantes e experientes. Espero que este artigo tenha inspirado você a explorar a criação da Molinésia e aprofundar seu conhecimento sobre esse fascinante peixe. Até a próxima edição de “Meu Peixe Favorito”!

# ENTREVISTA



**Beto Costa,**  
Radialista, é o  
entrevistado de  
Marcello Lyca no  
Palco do Groove

# A PAIXÃO PELA MÚSICA VEM DE CRIANÇA, PELO VINIL VEM DE BERÇO, E O RÁDIO VEM CONFIRMAR!

**“e desde abril através do Portal Palco do Groove o Rock Lovers tem dado bastante espaço para bandas das diversas cenas independentes mundo a fora” (Beto Costa em entrevista à Marcello Lyca na Coluna Palco do Groove).**

## Entrevista ao Radialista BETO COSTA “BETÃO”



### Como e onde nasceu essa paixão pela Música e o Rádio?

Desde a mais tenra idade, com 5 ou 6 anos de idade, sempre fui interessado por música. A princípio, ficava ouvindo os discos de meu pai; mas com o passar dos anos, comecei a me interessar pelos discos dos meus irmãos mais velhos. Eu ouvia de tudo; desde os discos de música clássica, jazz e MPB de meu pai, até os discos do Roberto Carlos do meu irmão mais velho; também ouvia bandas como Creedence Clearwater Revival, Uriah Heep, Black Sabbath e Yes; eram discos que meus irmãos compravam e eu ia assimilando vorazmente. Conforme fui crescendo, passei a conviver com amigos da escola que gostavam de rock e o meu gosto e conhecimento foram aprimorando. Até que em determinada época, resolvi iniciar a minha própria coleção de discos de vinil, a qual hoje conta com aproximadamente 500 discos.

Quando ao rádio, herdei esta paixão por conta de minha mãe. Ela ouvia rádio o dia todo. E eu acabei adquirindo este salutar hábito também. Cheguei até a ter uma pequena coleção de rádios de pilha.

O tempo foi passando e o rádio tornou-se a minha principal fonte de conhecimento de novos artistas. Sempre que eu estava em casa, ou estava ouvindo rádio ou os discos de minha coleção.



**Siga no Instagram,  
Facebook, Youtube e  
Spotify: [@palcodogroove](https://www.instagram.com/palcodogroove)**



## Conta como foi a Emoção de ter ido ao seu 1º Show, o Lendário Show do Queen no Morumbi!

Cara... foi mágico!!!! Era o ano de 1981 e Eu tinha apenas 17 anos; e nunca tinha ido a um show de grandes proporções. Quando soube que o Queen vinha ao Brasil, peguei emprestado de um amigo todos os discos do Queen lançado até aquele momento (incluindo o álbum The Game); gravei todos os discos em fita cassete e passei a ouvir todas as músicas incessantemente. Com o aproximar da data do show, pedi uma grana para meu pai e, junto com meus amigos, fomos à bilheteria do Morumbi comprar os ingressos. Compramos para a arquibancada.



Quando estávamos no show, ouvindo a voz maravilhosa de Freddie Mercury e vendo ele reger um coral de aproximadamente 100 mil pessoas... meu amigo!!!! Era como estar num sonho... Imagine... um jovem apaixonado por rock desfrutando de momentos como esse... É algo que jamais esquecerei e que me marcou para o resto da vida...

Felizmente, este foi apenas o primeiro dos grandes espetáculos de rock que tive a sorte de presenciar...



## Estou curioso, o que te motivou a morar em Portugal e quais os Desafios e Conquistas?

Desde o início de minha carreira (estudei administração de empresas e fiz pós em Finanças), sempre trabalhei em grandes corporações. Em 2014, eu enfrentava uma crise pessoal e financeira e estava com muita vontade de dar uma guinada em minha vida... Surgiu então a possibilidade de trabalhar junto a um grande amigo meu, na área do mercado de capitais e de estruturação de projetos financeiros para empresas.



Me desliguei da empresa onde eu estava empregado e me associei a este meu amigo. Juntos, desenvolvemos alguns projetos bastante interessantes. Porém, em 2016, meu amigo e sócio resolveu se mudar para Portugal. Ele e sua família queriam morar na Europa por conta de mais segurança e melhor qualidade de vida. Acabaram escolhendo Portugal por uma série de razões (as quais não cabem discutir aqui)... Com o crescimento do negócio, meu sócio me convidou para me associar na empresa que ele criou em Portugal e, por esta razão, acabei me mudando para Lisboa. Os desafios iniciais foram muitos... Conseguir moradia, regularizar documentos, se habituar a uma nova cultura... E um agravante... Controlar a saudade da filha e do cachorro que ficaram no Brasil (somente eu e minha esposa nos mudamos para Lisboa)... Não foi fácil.

Hoje, após mais de 4 anos morando aqui, já posso dizer que o pior já passou. Mas a saudade da família e dos amigos sempre



está presente. O Brasil, apesar de todos os problemas, é um lindo país e eu sinto muita falta do clima e do jeito alegre dos brasileiros... E sinto muita falta de São Paulo, minha cidade natal e que eu amo muito.

Mas morar em Lisboa tem seus atrativos... É uma linda metrópole... limpa, segura e cheia de cultura.

Os portugueses, em sua grande maioria, são acolhedores. Mas é um povo bem diferente do brasileiro e é necessário que o imigrante abra sua mente e seu coração... Isso leva um tempinho... Mas depois a gente se acostuma com o jeitão deles e passa a entender o jeito que eles pensam e como enxergam a vida.



## Fale sobre sua parceria na Composição da música Lisbon, junto com o Guga Jones!



Essa foi uma das coisas mais lindas que me aconteceu desde que estou morando em Lisboa.

A canção foi composta pelo Guga Jones baseada numa poesia que eu escrevi em 2020, durante a pandemia.

Ocorre que, quando a pandemia de iniciou, em março de 2020, minha esposa estava passando um tempo no Brasil, matando a saudade da nossa filha e resolvendo algumas questões pessoais... E com o advento deste evento nefasto, ela ficou com medo de voltar para Portugal e deixar minha filha sozinha no Brasil... Conversamos bastante e acordamos que o melhor era ela ficar no Brasil. E por conta disso, eu fiquei sozinho por aqui. Por sorte, sou muito próximo da família de meu sócio... sou quase um parente... E eles me acolheram... Cheguei a ficar alguns meses morando com eles... Isso aliviou um pouco a solidão e a saudade... o medo...

Um dia qualquer... era um sábado... eu estava dando uma volta pela cidade e tive um mix de sensações... Por um lado, aquele lugar lindo e cheio de cultura... eu estava na Europa... vivenciando coisas que muita gente sonha viver... Mas, por outro lado, me peguei tristonho e angustiado por estar sem minha família por perto... Me lembrava da minha vida no Brasil... dos amigos... do bares de rock que eu frequentava... enfim...

Minha esposa me deu a ideia de enviar a poesia ao Guga Jones, pois ele, além de guitarrista e compositor, tem um projeto ligado ao blues... enviei a poesia para ele e perguntei o que achava de compor um blues baseado nela, a sincronicidade foi perfeita, pois Guga Jones estava no processo final de gravação de um EP, onde ele já tinha 6 músicas e buscava inspiração para a sétima canção...

Ou seja, sem saber de nada disso, dei a ele a inspiração para a criação desta canção, duas semanas depois, Guga me enviou a canção pronta... ao ouvir, chorei e ele transformou aquele mix de sensações numa linda canção, Guga registrou a canção na Biblioteca Nacional e me colocou como coautor da canção...



**Siga no Instagram,  
Facebook, Youtube e  
Spotify: [@palcodogroove](#)**



## Fale a criação e o sucesso do programa ROCK LOVERS!

Desde 1998 eu ando às voltas com projetos ligados ao rádio... Inicialmente, apresentei o programa Star Trips numa pequena rádio FM de São Paulo... Em 2012, transformei o Star Trips num portal cultural ligado ao Rock e num podcast, onde eu elaborava programas mostrando o trabalho musical de bandas das cenas “lado B” do rock e de bandas independentes...

Lá pelo ano de 2016, conheci a rádio Stay Rock Brazil, uma web rádio capitaneada pelo Renato Menez, em São Paulo... Aos poucos, me tornei amigo do Renato e iniciamos uma parceria, onde ambos divulgávamos os nossos projetos conjuntamente... Até que, em 2019 o Renato me convidou para produzir um programa para a Stay Rock Brazil...



Passados alguns meses, tive a inspiração de criar um programa ligado ao rock romântico e ao soft rock, pois a Stay Rock tinha diversos programas em sua grade... mas nenhum com estas características, fiz um programa piloto e enviei ao Renato Menez... E logo que ele ouviu me deu o OK para iniciarmos a transmissão... Assim, no dia 12 de outubro de 2020, foi ao ar a primeira edição do Rock Lovers...

Foram dois anos no ar sob a tutela da Stay Rock Brazil...

Por questões pessoais do Renato, ele resolveu tirar a grade de programas do ar... Ou seja, a rádio iria ficar no ar apenas com a programação musical 24 horas por dia... Mas sem programas gravados por colaboradores, e resolvi manter o Rock Lovers no ar de forma independente...

E desde o início de março de 2023, o Rock Lovers voltou a ser produzido... só que agora o programa está sendo veiculado via a plataforma de streaming Mixcloud e desde abril através do Portal Palco do Groove e o Rock Lovers tem dado bastante espaço para bandas das diversas cenas independentes mundo afora...





## Você é tão apaixonado por Vinil que criou “A SAGA do VINIL” uma espécie de documentário, conta sobre esse projeto!



Sendo bem sincero, a “SAGA DO VINIL” não chega a ser um projeto, como disse antes, desde que eu era bem moleque, iniciei uma coleção de discos de vinil... mas, sempre era muito difícil comprar discos, eu não era de família rica e os discos sempre foram caros, demorei anos para juntar um patrimônio de 100 discos.

Quando me casei, eu e minha esposa unimos as nossas coleções de discos... Juntos, tínhamos cerca de uns 200 discos, os meus muito mais voltados para o rock e os dela mais voltados para a MPB.

Com o advento do CD player, depois de alguns anos as lojas de música deixaram de vender discos de vinil. Restaram, em sua grande maioria, sebos e lojas especializadas, e que vendiam discos usados, com isso, voltei a minha atenção para a compra de CDs, passado mais um tempo, resolvi “desativar” minha coleção de discos de vinil. Felizmente, não me desfiz de nenhum deles. Guardei-os todos num baú debaixo da minha cama e os discos ficaram lá guardados por cerca de 15 anos.

Um dia qualquer, eu fui visitar a minha mãe. E naquele dia, fui ao meu antigo quarto e acabei achando num dos armários um antigo receiver da marca Gradiente que, durante muitos anos, foi o meu aparelho de som e foi algo nostálgico e mágico reencontrar este aparelho. Resolvi leva-lo para minha casa; Deixei com um amigo que era especialista em manutenção de aparelhos eletroeletrônicos e pedi que fizesse uma limpeza e revisão. Para minha surpresa, o aparelho estava funcionando perfeitamente. Este fato me levou a pensar em algo que já estava no meu radar havia algum tempo... qual seja, reativar minha coleção de discos de vinil, eu vinha lendo algumas reportagens sobre uma possível volta do vinil e sobre um movimento bacana ligado a feiras e eventos de vinil na Europa, principalmente em Londres e nesta época, o mercado de discos de vinil ainda não havia retomado por completo e comprar discos usados era fácil e barato. Todavia, com o passar dos anos, o cenário mudou. Assim como eu, vários amantes antigos do vinil, voltaram suas atenções ao formato. E, com a procura aumentando, os preços fatalmente subiram.

Assim sendo, sempre que eu ouvia algum disco especial ou comprava algum novo, eu criava uma publicação no Facebook falando sobre o disco, sobre a banda e, muitas vezes, contando como eu tinha adquirido aquele disco.

Passei a chamar isso de SAGA DO VINIL, e de lá para cá venho fazendo este tipo de publicação regularmente.



**Beto Costa meu querido amigo, estou muito honrado e quero te agradecer por ter tirado um tempo para essa nossa entrevista que é a minha 30ª entrevista aqui na Coluna Palco do Groove na Revista Aldeia Magazine.**



Eu que agradeço Marcello Lyca, por mais essa divulgação do Rock Lovers e da Saga do Vinil, agradeço também à Revista Aldeia Magazine pelo espaço, ótima leitura para vocês, aproveitem e sigam minhas redes sociais.



[instagram.com/betaostartrips](https://www.instagram.com/betaostartrips)

[facebook.com/betaostartrips](https://www.facebook.com/betaostartrips)

[facebook.com/people/Rock-Lovers/100063614974901/](https://www.facebook.com/people/Rock-Lovers/100063614974901/)

# População quilombola é de 1,3 milhão, indica recorte inédito do censo



ela primeira vez na história, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) investigou integrantes dos povos e comunidades tradicionais. De acordo com dados do Censo 2022, a população quilombola do país é de 1,32 milhão de pessoas, ou 0,65% do total de habitantes do país.

Os dados mostram que foram identificados 473.970 domicílios onde residia pelo menos uma pessoa quilombola, espalhados por 1.696 municípios brasileiros. O Nordeste concentra 68,19% (ou 905.415 pessoas) do total de quilombolas.

O Censo apontou que os territórios

quilombolas oficialmente delimitados abrigam 203.518 pessoas, sendo 167.202 quilombolas, ou 12,6% do total de quilombolas do país. Apenas 4,3% da população quilombola reside em territórios já titulados no processo de regularização fundiária.

Foto: Rafa Neddermeyer/ Agência Brasil

“Essa pesquisa é importante para mostrar que nós, quilombolas, podemos estar onde quisermos. A luta continua. Eu acredito que esses números se estendem, vão além. Foi difícil fazer essa pesquisa porque muita gente não sabe da importância desses números, mas sei que isso pode melhorar nossa vida, porque precisamos que políticas públicas sejam criadas para atender às nossas necessidades”, disse Gisele dos Santos, recenseadora quilombola.

**ESTADOS** - A Bahia é a Unidade da Federação com maior quantidade de quilombolas: 397.059 pessoas, ou 29,90% da população quilombola recenseada. Em seguida vem o Maranhão, com 20,26% dessa população (ou 269.074 pessoas quilombolas). Juntos, os dois estados concentram metade (50,16%) da população quilombola do país.

A seguir, vêm Minas Gerais (135.310), Pará (135.033) e Pernambuco (78.827) que, somados, reúnem 26,3% da população quilombola. O Maranhão apresenta o maior percentual (3,97%) de quilombolas na população do estado, seguido por Bahia (2,81%), Amapá (1,71%), Pará (1,66%), Sergipe (1,27%), Alagoas (1,21%).

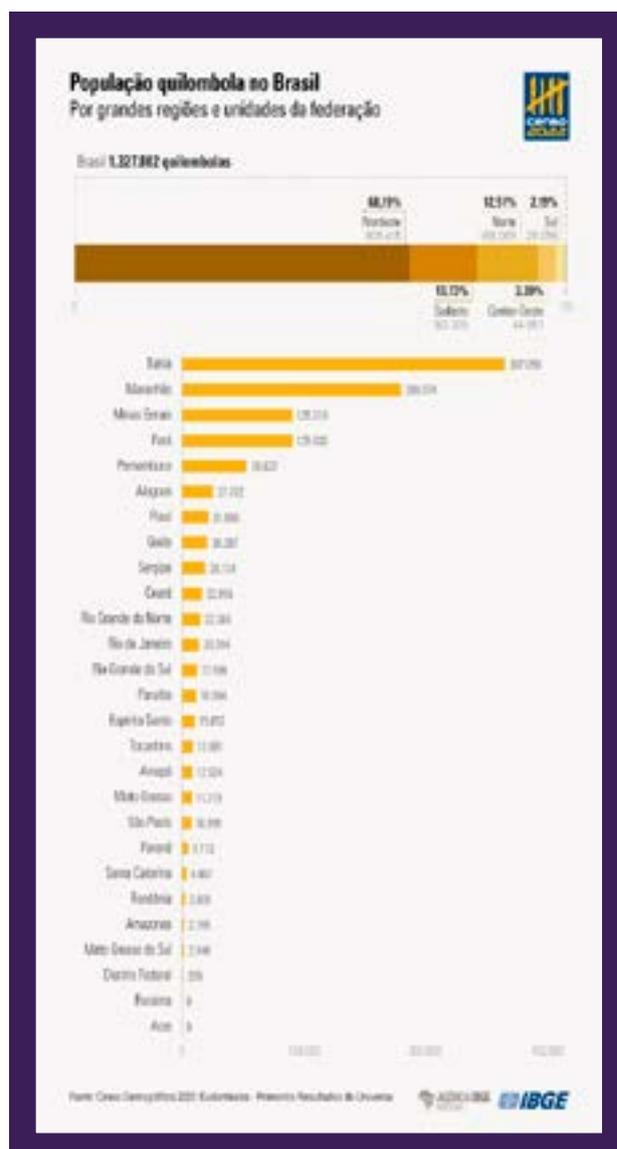
**MUNICÍPIOS** - Dos 5.568 municípios do Brasil, 1.696 registram população quilombola. Senhor do Bonfim/BA é a cidade com a maior quantidade absoluta (15.999 pessoas quilombolas), seguida por Salvador/BA (15.897), Alcântara/MA (15.616) e Januária/MG (15.000).

Já em relação a proporção de quilombolas na população total do município,

Alcântara/MA se destaca, com 84,6%. Destacam-se, ainda, Berilo/MG, Cavalcante/GO, Serrano do Maranhão/MA e Bonito/BA, que têm mais de 50% de sua população declarada quilombola.

“Nós não somos o IBGE. Nós somos o Brasil. É preciso retratar o Brasil com informações necessárias ao conhecimento da realidade para que a gente possa exercer a cidadania. Por isso, estamos comprometidos com a ampliação da visibilidade de povos e comunidades tradicionais”, destacou Cimar Pereira, presidente substituto do IBGE.

Fonte: Secretaria de Comunicação Social da Presidência da República



# MEU JARDIM



## Orquídea Cattleya intermedia

Olá, queridos leitores da Revista Aldeia Magazine! Nesta edição especial da coluna “Meu Jardim”, vamos mergulhar no universo encantador das orquídeas e destacar a deslumbrante *Cattleya intermedia*. Conhecida por sua exuberante beleza e diversidade de cores, essa orquídea nativa do Brasil é uma verdadeira joia para os amantes da jardinagem e do cultivo de plantas ornamentais. Vamos explorar os encantos dessa espécie e aprender a proporcionar os cuidados necessários para apreciar sua magnificência em nossos jardins.

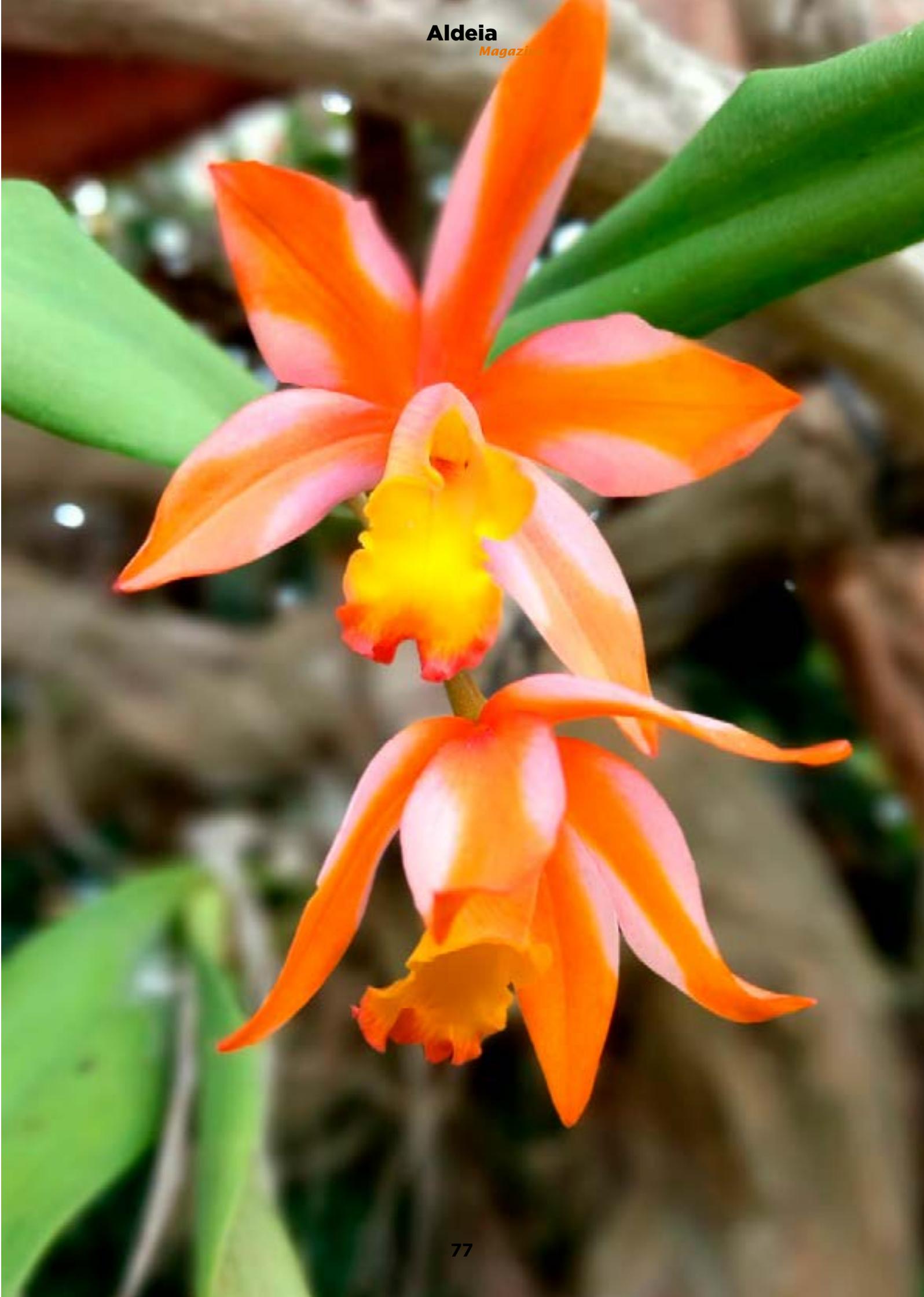
### Conhecendo a *Cattleya intermedia*

A *Cattleya intermedia* é uma das espécies de orquídeas mais conhecidas e amplamente apreciadas pelos entusiastas da jardinagem. Ela pertence à família Orchidaceae e é encontrada principalmente em diferentes regiões do Brasil, como a Mata Atlântica e o Cerrado. Seu nome “intermedia” reflete seu tamanho intermediário em relação a outras espécies de *Cattleya*, tornando-a uma excelente escolha para cultivo em jardins ou até mesmo em pequenos espaços internos.

### Cuidados Essenciais

Para cultivar a *Cattleya intermedia* em nossos jardins, é fundamental fornecer a ela as condições ideais para o seu desenvolvimento saudável. Aqui estão algumas dicas importantes:

1. **Luminosidade:** Essas orquídeas preferem luz solar filtrada e indireta. Uma boa opção é colocá-las em locais onde recebam luz da manhã ou no final da tarde, evitando a exposição direta ao sol do meio-dia.
2. **Temperatura:** As *Cattleyas intermedia* prosperam em climas tropicais e subtropicais, com temperaturas variando entre 18°C e 28°C. Protegê-las de geadas e temperaturas muito baixas é essencial para o seu bem-estar.
3. **Umidade:** Orquídeas adoram um ambiente úmido, mas também precisam de boa ventilação. Portanto, garantir que elas tenham acesso a uma umidade relativa adequada é importante para evitar o aparecimento de fungos ou doenças.



# DEMOCRACIA E A SUA CONTEMPORANEIDADE COMO MARCA DE CIDADANIA NA HISTÓRIA



## POR ALEX TERRA

Graduando em Direito (UFR-RJ), Técnico em Administração, Estudante de Eletromecânica (IFF). Membro da Comissão da OAB Vai à Escola e ECA. Ex-Parlamentar Juvenil por São Pedro da Aldeia e Ativista pelos Direitos das Crianças e dos Adolescentes.



A origem etimológica grega do conceito democracia (demokratia) tem como significado poder (dêmo) do povo (kratía). Esse conceito elucidativo e autoexplicativo histórico é importante porque através dele conseguimos imaginar a origem dessa organização popular determinada pela pólis – modelo de cidade antiga grega em um contexto de participação popular direta dos indivíduos – e ainda assim observar como esses estudos continuam fazendo sentido em nosso meio.

O pensamento democrático ergue-se através da conscientização humana como parte do estado, isto é, de uma organização social como forma de defender seus interesses particulares e também públicos, bem como a sua liberdade. Vários juristas, filósofos e pesquisadores continuam, até em tempos contemporâneos, estudando e propondo técnicas fundamentalistas, dispendo das diversas teses como forma de colaborar para o pensamento crítico social dos indivíduos. Por isso, durante todo esse período de desenvolvimento desse conceito passamos por várias vertentes ideológicas que contribuem para esse âmbito.

O autor da obra “Democracia antiga e moderna”, o historiador britânico Moses Finley, critica algumas características da democracia ateniense, uma das primeiras vertentes populares do mundo. Sua contribuição é uma ótima referência de estudo, porque é mencionado que em Atenas (Grécia Antiga), nesse modelo de democracia “todos os indivíduos” possuíam poder de voz e decisão.

Existem grandes eventos mundiais que os pesquisadores acreditam marcar esse modelo de democracia que temos hoje. Alguns creem que foi na Revolução Americana entre 1775 e 1783 que esse cenário modificou-se. Contudo, de maneira independente do seu início, fato é que esse concei-



to passado ou presente, faz com que os indivíduos que são parte de uma sociedade consigam se estruturar como cidadãos em uma organização.

Em contraste com a atualidade, Finley postula que a rotatividade não constitui um princípio aplicado à civilização. Entretanto, eles discutiram que essa abordagem mitigaria a ascensão de uma oligarquia. Compreender tal sistema reveste-se de conversão, dado que a viabilidade da adoção da democracia ateniense no território brasileiro, por exemplo, é de difícil mensuração. Ainda existem nações que se aproximam desse modelo político “representativo”, mas, em sua maioria, esses países possuem uma população significativamente menor do que aqueles de elevado contingente populacional.

Em sua perspectiva histórica, a demagogia era um grande problema da democracia ateniense. Naquele cenário, o destaque político não era baseado na “boa vontade”, mas em quem possuía uma boa oratória e forte persuasão. Ele critica esse sistema, porque dessa representatividade ilegal surge as facções; as facções – grupos ou facções políticas que competem por poder e influência na democracia ateniense – em sua visão era o perigo mais comum e a principal ameaça da democracia.

Comparando com a democracia moderna, que se utiliza da representatividade de candidatos eleitos para atuar nas principais decisões sociais e privadas dos cidadãos. Embora adaptada à complexidade atual, a participação democrática ainda requer vigilância e pensamento crítico. Ambas as formas de governo buscam justiça, liberdade e defesa dos interesses da sociedade, impulsionando a busca por uma democracia mais inclusiva e representativa.

A exaltação da democracia moderna não deve obscurecer os desafios históricos enfrentados pela sociedade ateniense e outras democracias do passado. É crucial reconhecer as imperfeições desses sistemas e utilizar esse entendimento para aprimorar a democracia contemporânea. Nesse sentido, é fundamental promover o engajamento cívico, o pensamento crítico e a vigilância constante dos cidadãos, a fim de fortalecer a democracia como um mecanismo efetivo para a justiça, a igualdade e o bem-estar da sociedade em geral, como a democracia moderna propõe em ser.

FINLEY, M. I. Democracia antiga e moderna. [s.l.: s.n.]. (Primeira publicação em 1988).

# Por onde começar uma história?



## POR NATHÁLIA DO AMARAL

### Redes sociais:

Instagram:

<https://www.instagram.com/nathleitora/>

<https://www.instagram.com/escritoranathaliadoamaral/>

YouTube:

<https://youtu.be/O8aTZ8Ci6F8>

Facebook:

<https://m.facebook.com/Nathleitora/?ref=bookmarks>

Skoob:

<https://www.skoob.com.br/usuario/5707711>

Gente, esse foi o primeiro esboço de O Mistério dos Clark. Pelo visto seria O Mistério dos Oliveira, sobrenome da personagem principal, a Sarah.

Eu estava lendo um livro do Poirot, o detetive e coloquei na cabeça que faria um mistério. Do meu jeito. Ainda não consigo escrever algo muito sério e mórbido como a maioria dos suspenses são.

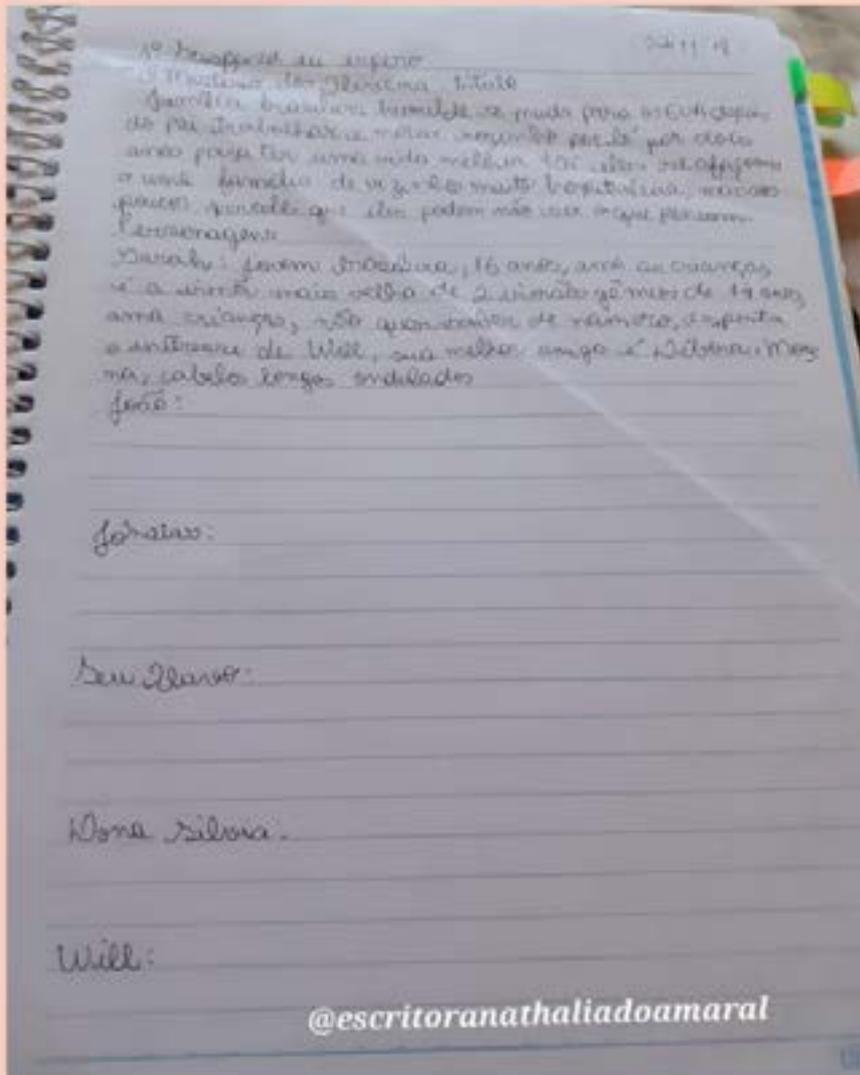
Para me organizar fiz uma sinopse e tentei descrever os personagens, porque não sei você, mas eu me perco às vezes. Me esqueço das características deles. É difícil pra mim, e meio chato descrever cada um dos personagens sem nem ter alguns capítulos do livro, mas ajuda muito!

Você, escritor, faz como? Se organiza antes assim ou deixa rolar? E você que tem uma ideia na cabeça, vai lá, cria uma sinopse pra começar.



@ESCRITORANATHALIADOAMARAL

# Por onde começar uma história?



#tbt

# 3 Dicas essenciais para evitar a Rinite e desfrutar de uma vida mais saudável

A rinite é uma condição que afeta muitas pessoas em todo o mundo, causando desconforto e impactando significativamente a qualidade de vida. Essa inflamação da mucosa nasal pode ser desencadeada por diversos fatores, como alergias, mudanças climáticas e poluição. Se você sofre com rinite ou deseja prevenir o seu surgimento, aqui estão três dicas essenciais que podem ajudá-lo a evitar a rinite e desfrutar de uma vida mais saudável:

1

## Conheça seus Gatilhos e Evite-os:

A primeira e mais importante dica para evitar a rinite é identificar os gatilhos que desencadeiam os sintomas em você. A rinite alérgica, por exemplo, pode ser causada por ácaros, poeira, pólen, pelos de animais ou mofo. Se você suspeita que suas crises de rinite estão relacionadas a alergias, é recomendável realizar testes alérgicos para identificar os agentes causadores.

Uma vez que você tenha conhecimento dos seus gatilhos alérgicos, procure evitá-los ao máximo. Mantenha a sua casa limpa e livre de poeira, lave roupas de cama e cortinas regularmente, utilize capas antialérgicas em colchões e travesseiros, e evite o contato próximo

com animais de estimação se for alérgico a pelos.

2

## Mantenha o Ambiente Bem Ventilado:

A ventilação adequada do ambiente pode fazer toda a diferença para evitar a rinite. Manter o ar circulando de forma adequada ajuda a reduzir a concentração de alérgenos no ambiente, melhorando a qualidade do ar que você respira. Durante a primavera e verão, período em que a concentração de pólen no ar costuma ser mais alta, é importante manter as janelas fechadas e usar um purificador de ar, se possível.

No entanto, cuidado com o uso de ventiladores e ar-condicionado. Eles podem acumular poeira e ácaros em suas hélices e filtros, o que pode piorar a rinite. Certifique-se de limpar regularmente esses aparelhos e seus filtros para evitar o acúmulo de alérgenos.

3

## Cuide da Sua Saúde e Imunidade:

Manter uma alimentação saudável, rica em vitaminas e minerais, é essencial para fortalecer o sistema imunológico e ajudar a prevenir crises de rinite. Consuma alimentos como frutas, verduras, legumes e alimentos ricos em ômega-3, que têm propriedades anti-infla-



matórias e podem ajudar a reduzir os sintomas alérgicos.

Além disso, praticar atividades físicas regularmente, evitar o tabagismo e buscar formas de reduzir o estresse também contribuem para a melhoria da saúde geral e podem ajudar a diminuir a incidência das crises de rinite.

Com essas três dicas essenciais, você estará mais preparado para evitar a rinite e desfrutar de uma vida mais saudável e livre de desconforto. Lembre-

-se de que é sempre importante buscar orientação médica para um diagnóstico correto e um plano de tratamento adequado, caso já sofra com a rinite. Com cuidado, prevenção e hábitos saudáveis, você poderá melhorar sua qualidade de vida e bem-estar, respirando aliviado e sem preocupações. Cuide-se bem!

# Ministério da Saúde libera R\$ 151 milhões para apoiar vacinação nos estados e municípios

O Ministério da Saúde vai destinar mais de R\$ 151 milhões a estados e municípios para incentivar as ações de multivacinação de crianças e adolescentes em todo o país. Esse recurso faz parte das ações de microplanejamento, voltado a realização de diagnóstico e ações locais para ampliar a vacinação. A medida foi anunciada pela ministra da Saúde, Nísia Trindade, nesta segunda-feira (17), durante o XXXVII Congresso Nacional das Secretarias Municipais de Saúde, em Goiânia (GO).

A ação, publicada em portaria nesta terça-feira (18), é inédita e considerada um diferencial para a retomada das altas coberturas vacinais, assim como o planejamento na ponta e a concentração de esforços nos locais onde as taxas de imunização estão mais baixas. A transferência dos recursos vai acontecer em duas etapas: a primeira, com 60% do valor total e a segunda após o fechamento das ações de microplanejamento. Do total, R\$ 13 milhões serão destinados aos estados e R\$ 138 milhões, para os municípios.

No microplanejamento, o Ministério da Saúde trabalha com estados e municípios para melhorar o planejamento das ações de vacinação. Equipes da Pasta vão aos estados para participar das ações deste método, como a análise

da situação dos dados (características geográficas, socioeconômicas e demográficas locais), definição de estratégias de vacinação (intra e extramuro), seguimento e monitoramento das ações e avaliação de todo o processo da vacinação para o alcance das metas.

A ideia é que o município se organize e se planeje considerando a sua realidade local. Neste sentido, a estratégia de imunização será adaptada conforme a população, a estrutura de saúde, a realidade socioeconômica e geográfica. Entre as estratégias que podem ser adotadas através do microplanejamento pelos municípios, estão a vacinação nas escolas, a busca ativa de não vacinados, vacinação em qualquer contato com serviço de saúde, vacinação extramuros, checagem da caderneta de vacinação e intensificação da vacinação em áreas indígenas.

## Multivacinação

A multivacinação já foi antecipada no Amazonas, no Acre e no Amapá. A escolha dos estados busca conter doenças já eliminadas no Brasil, diante da queda das coberturas vacinais registrada nos últimos anos. O alerta é ainda maior pelo risco de reintrodução da poliomielite, doença que foi notificada em março deste ano no Peru, em região de fronteira.



Roraima, Maranhão e Pará serão os próximos estados a receber a multivacinação. A previsão é que as ações nas unidades de saúde desses estados comecem no mês de agosto.

### **Movimento Nacional pela Vacinação**

O Movimento Nacional pela Vacinação, lançado em fevereiro pela nova gestão do Governo Federal, tem o objetivo de retomar as altas coberturas vacinais

do Brasil. Com a mensagem “Vacina é vida. Vacina é para todos”, a mobilização inclui vacinação contra a Covid-19 e outros imunizantes do Calendário Nacional de Vacinação em várias etapas. Essa ação é uma das prioridades do Ministério da Saúde para reconstrução do Sistema Único de Saúde (SUS), da confiança nas vacinas e da cultura de vacinação do país.

# COLUNA DO EDU

## *Como é que o amor cobre multidão de pecados*



**Por Edu Moreira**

No meio de várias instruções práticas, Pedro disse: “Acima de tudo, porém, tende amor intenso uns para com os outros, porque o amor cobre multidão de pecados” (1 Pedro 4:8).

Como é que o amor cobre os pecados? Outros textos esclarecem o sentido.

Na ausência do amor, pessoas de mentes carnais podem ali-

mentar pensamentos errados e criar conflitos desnecessários. O amor, porém, não age de uma maneira que provoca os outros a pecarem. “O ódio excita contendas, mas o amor cobre todas as transgressões” (Provérbios 10:12). Paulo condenou como obras da carne os pecados de “discórdias, dissensões e facções” (Gálatas 5:20).

O sentido em que o amor cobre os pecados vai além da prevenção do pecado. A palavra “cobrir”, em outros versículos, claramente envolve o perdão. Davi disse: “Bem-aventurado aquele cuja iniquidade é perdoada, cujo pecado é coberto. Bem-aventurado o homem a quem o Senhor não atribui iniquidade, e em cujo espírito não há dolo” (Salmo 32:1-2).

Quando alguém nos ofende e, depois, se mostra arrependido, devemos perdoar (veja o ensinamento de Jesus sobre o perdão em Mateus 18:21-35).

Mesmo quando nós não somos pessoalmente prejudicados pelo pecado do outro, ainda devemos amar de uma maneira que ajuda

*“Judas falou da compaixão que age com urgência, para arrebatá-los do fogo os contaminados”*

## *Judas 22-23*

aquela pessoa alcançar o perdão dos seus pecados. Tiago explicou bem o nosso papel em ajudar o irmão que cai no pecado: “Meus irmãos, se algum entre vós se desviar da verdade, e alguém o converter, sabeis que aquele que converte o pecador do seu caminho errado salvará da morte a alma dele e cobrirá multidão de pecados” (Tiago 5:19-20).

Jesus amou os pecadores tanto que ele ofereceu a solução para o pecado. Ele morreu na cruz e convidou todos a receberem o benefício daquele sacrifício por meio da fé obediente (Marcos 16:16; cf. Atos 2:38). Nós não podemos e não precisamos morrer como sacrifícios pelos pecados dos outros, mas ainda temos um papel na salvação dos pecadores

– a pregação do evangelho que leva à salvação (Romanos 1:15-16; 2 Timóteo 2:2).

Tiago falou de converter o irmão que volta ao pecado. Pedro falou para Simão que ele precisava se arrepender e rogar ao Senhor, pedindo perdão (Atos 8:20-23). Paulo disse que devemos corrigir o irmão que tropeça, agindo com humildade para salvá-lo (Gálatas 6:1). Judas falou da compaixão que age com urgência, para arrebatá-los do fogo os contaminados (Judas 22-23).

O amor ajuda o pecador a receber o perdão de Deus, e assim cobre multidão de pecados. AD

**ESCRITOR**

## **RENATO FULGONI**

Olá, leitores! Sabe aquele sentimento, quando queremos ver aquela pessoa toda hora? Aposto que muitos românticos pensaram no amor e outros pensaram na paixão. A amizade quando é verdadeira é assim. "O ROUBO 938" é uma aventura que conta a história de sete amigos que resolvem jogar tudo para o alto e roubar um carro-forte. 100 milhões de Reais em diamantes e uma fuga muito bem planejada.

Você acredita que um crime pode ser perfeito?

Tadeu é a mente que elaborou todo o plano e sem dar um tiro, ele e seus amigos embarcam numa fuga sensacional pelas estradas brasileiras. O escritor Renato Fulgoni convida a todos para conhecer essa aventura. Acesse



o Link na AMAZON - <https://www.amazon.com.br/dp/B08MCM96QN>

Disponível em E-book na amazon.

**O ROUBO 938**

Disponível em E-book na  
**amazon**

Uma aventura que conta a história de sete amigos que resolvem jogar tudo para o alto e roubar um carro-forte. 100 milhões de Reais em diamantes e uma fuga muito bem planejada.

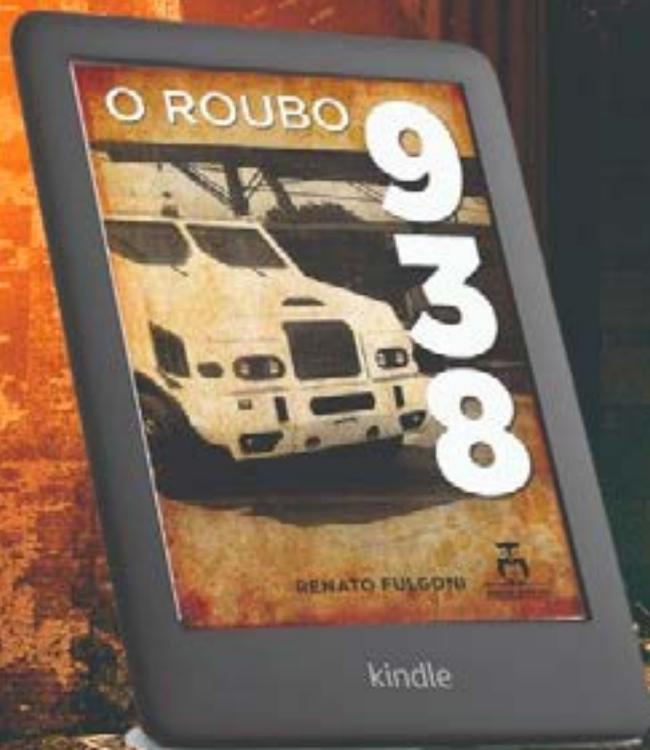
Você acredita que um crime pode ser perfeito?

**Aldela Editora**

# O ROUBO

# 938

RENATO FULGONI



amazon  
kindle

UMA AVENTURA QUE CONTA A HISTÓRIA DE SETE AMIGOS QUE RESOLVEM JOGAR TUDO PARA O ALTO E ROUBAR UM CARRO-FORTE, 100 MILHÕES DE REAIS EM DIAMANTES E UMA FUGA MUITO BEM PLANEJADA

BAIXE O APP DA AMAZON KINDLE NO CELULAR  
E APROVEITE PARA LER ONDE DESEJAR



**COLUNISTA**

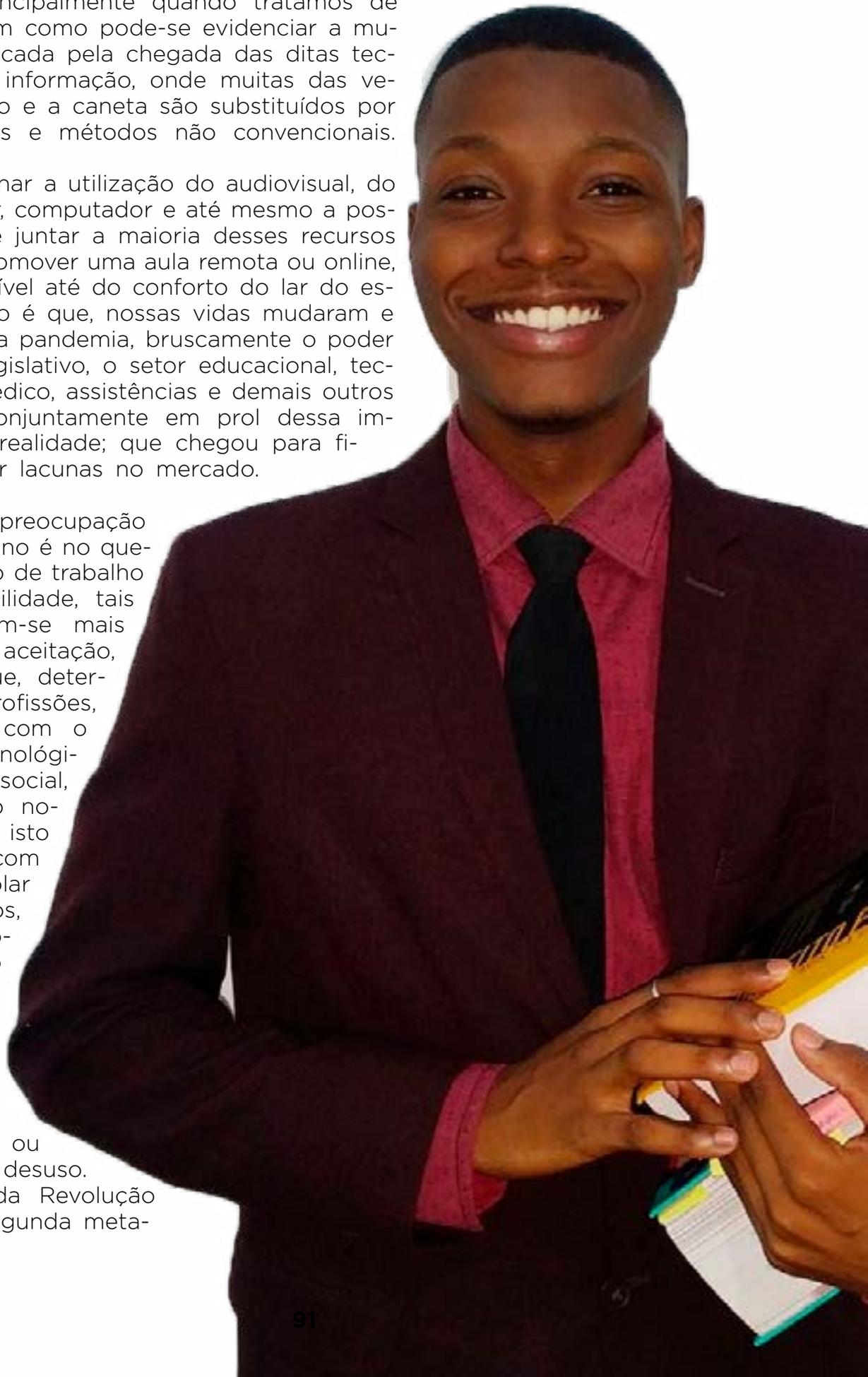
**Juventude Aldeense  
com Wagner Muniz**

# **TRANSFORMAÇÕES SOCIAIS E POLÍTICAS QUE IMPACTAM NA ATUALIDADE**

Falar de educação é tratar sobre uma das temáticas mais importantes na qual regem um país e seu progresso. É de conhecimento público e notório que se necessita de novas práticas de se fazer educação e principalmente quando tratamos de inclusão, bem como pode-se evidenciar a mudança provocada pela chegada das ditas tecnologias de informação, onde muitas das vezes o quadro e a caneta são substituídos por outros meios e métodos não convencionais.

Vale mencionar a utilização do audiovisual, do rádio, celular, computador e até mesmo a possibilidade de juntar a maioria desses recursos em um e, promover uma aula remota ou online, sendo acessível até do conforto do lar do estudante. Fato é que, nossas vidas mudaram e muito após a pandemia, bruscamente o poder judiciário, legislativo, o setor educacional, tecnológico, médico, assistências e demais outros evoluíram conjuntamente em prol dessa imposta nova realidade; que chegou para ficar e ocupar lacunas no mercado.

A grande preocupação do ser humano é no quesito mercado de trabalho e empregabilidade, tais áreas tornam-se mais sensíveis de aceitação, uma vez que, determinadas profissões, de acordo com o avanço tecnológico e político social, têm perdido notoriedade - isto quer dizer, com o desenrolar dos tempos, algumas profissões estão desaparecendo e dando vazão às TICs (tecnologias de informação) ou caindo em desuso. Na época da Revolução Industrial, segunda meta-



de do século XVIII, na Inglaterra (Europa), tivemos um grande período de desenvolvimento tecnológico que se espalhou pelo mundo, marcada por grandes transformações deu-se início então à industrialização; substituição do trabalho braçal - manufatura - para a maquinofatura, tal surgimento consolidou o processo de formação do capitalismo e suas nuances.

Os impactos sociais e políticos têm projeção notória no cenário atual, hoje, por exemplo, vivemos a era digital, onde as mídias sociais e o avanço dos meios de comunicação trazem-nos a possibilidade de oferta de informação, notícia e veiculação em tempo real. Entende-se que, se trata de métodos que abraçam um novo tempo e uma nova ordem mundial, envolvendo a Agenda 2030 da ONU.

A inteligência artificial pode facilitar a vida do homem, desde que utilizada de modo ético e com prudência, assim como as TICs e a ciência facilitam, mas aqui, falamos em ciência artificial e da programação, que assim como anteriormente tivemos o matemático Allan Turing (1912-1954), durante a Segunda Guerra Mundial (1939-1945), criou a máquina de Turing, uma espécie de modelo teórico utilizado para implementar aspectos lógicos e matemáticos de um computador, independentemente do seu modo de produção.

Reconhecido como o pai da computação, Turing, prenunciou o computador e também decifrou o código usado por nazistas para transmitir ordens durante a Segunda Guerra. A ciência representa o progresso e a sabedoria, tal caráter e contribuições possuem interesse público, comum e social, desta forma, refletem não somente nos dias atuais como faz-nos observar sua evolução. O caráter político e educacional evidencia o quanto evoluímos, embora sejam necessárias mais importância e

observância para pesquisadores, educadores e cientistas. E tantos outros profissionais que não são valorizados devidamente conforme deveriam ser, por isso, aduz determinada crítica social.



## Wagner Muniz

Mestrando em Direito Público e Evolução Social (PPGD/UNESA), Esp. em Ciências Criminais e Direito Internacional (UniAmérica), Bacharel em Direito (UNESA), Voluntário no UNICEF BRASIL, Palestrante, Pesquisador, Influencer, Ativista e Mobilizador Social. Wagner é morador de São Pedro da Aldeia/RJ e atua em prol da Defesa dos Direitos Humanos de Crianças, Adolescentes e Jovens.





FALA COM A GENTE

(22) 99983-6366



Aldeia

Magazine

ACESSE NOSSA LOJA VIRTUAL

LIVRARIADAALDEIA.MELOJA.COM.BR

# Florescer Pensamentos

A Livraria da Aldeia separou o destaque na Literatura Nacional no mês de junho. O livro “Florescer Pensamentos” da escritora Luciana Mendonça é um dos cinco destaque que a Livraria da Aldeia selecionou.

Caríssimo leitor, ao escrever este livro eu me propus unir dois mundos extremamente importantes para o desenvolvimento pessoal: a reflexão e a poesia; Criando assim a Arte Reflexiva, através de reflexões poéticas.

Com isso, meu intuito foi criar textos que estimule o pensar, de forma leve e poética e de fácil compreensão para que o leitor possa florescer seus pensamentos através da poesia, com uma pequena pitada crítica e realista.

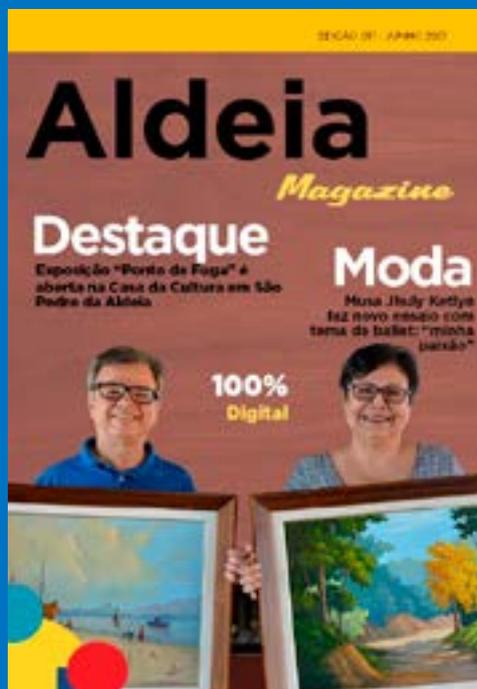
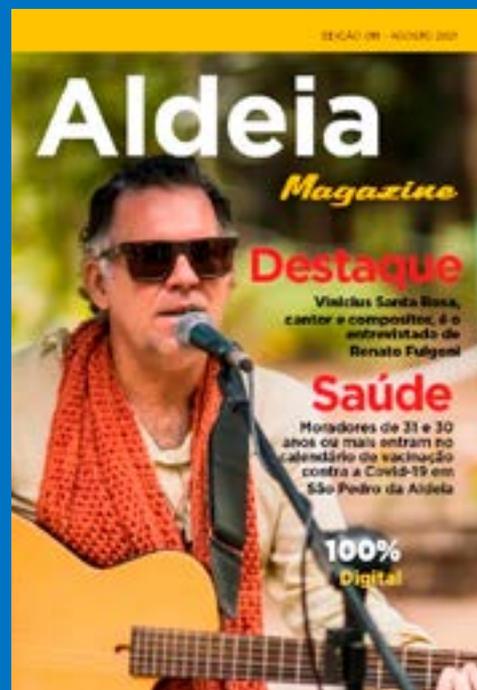
Neste livro pude explorar uma nova forma de ver o mundo, o amadurecer dos pensamentos e o resultado foi o Florescer Pensamentos, no qual pude desenvolver pensamentos críticos de forma agradável e poética, onde espero através dessa leitura, conceder ao meu respeitável leitor, esse mesmo prazer de racionar acerca de lindas palavras. E com essas reflexões, que possamos criar um mundo mais agradável para se viver.



ISBN - 978-65-00-26518-7  
Escritora Luciana Mendonça  
Editora Foco Letras  
Cabo Frio - Junho 2021  
Páginas 76



# GOSTOU DA ALDEIA MAGAZINE?



Acesse o site do Notícias de São Pedro da Aldeia e confira todas as edições.

[www.noticiasdesaopedrodaaldeia.com.br](http://www.noticiasdesaopedrodaaldeia.com.br)



Rede  
**NOVOTEMPO**  
★★★★★  
Rede de Combustível



Toda sexta você concorre a um

**TANQUE CHEIO**

**GRÁTIS!**

A cada R\$100,00 abastecidos ganhe 1 cupom.

\*Promoção válida somente para carros a gasolina e etanol.

# Elétrica



## Laenio M. Almeida

Sou um engenheiro eletricista com uma vasta experiência e conhecimentos técnicos em diversas áreas da engenharia elétrica. Como especialista em instalações elétricas industriais, dediquei grande parte da minha carreira ao projeto, instalação e manutenção de sistemas elétricos em ambientes industriais. Sou professor nos cursos de especialização e aperfeiçoamento em Aviação no renomado Centro de Instrução Aeronaval de São Pedro da Aldeia. Também tive o privilégio de criar e ministrar o Curso de Qualificação em Barramento de Dados de aeronaves, que contribui para a formação de profissionais altamente qualificados nessa área específica.

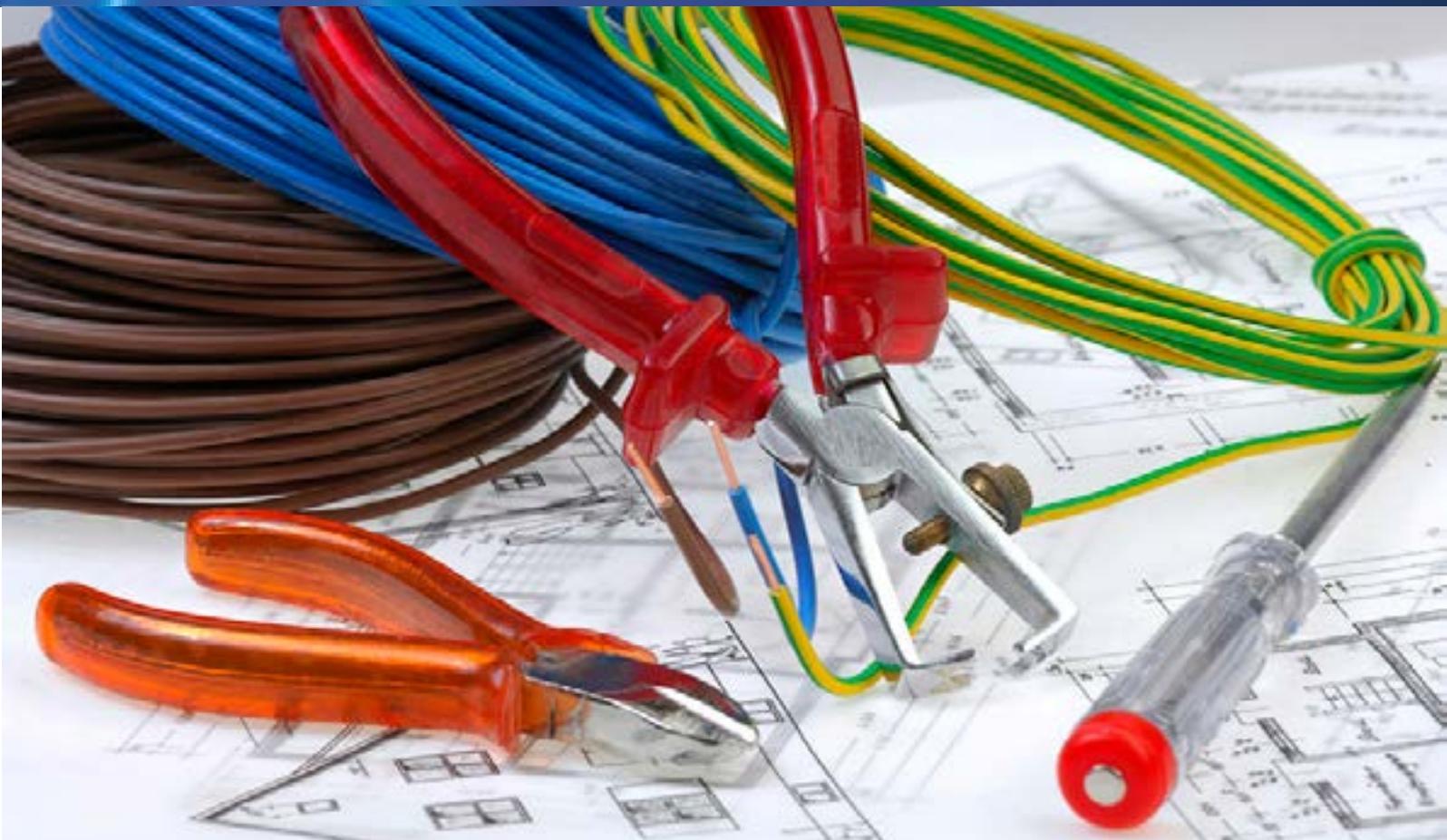
## “Segurança em Instalações Elétricas Prediais: Prevenção de Riscos e Boas Práticas”

### Introdução:

A segurança em instalações elétricas prediais é uma preocupação fundamental para garantir a integridade das pessoas e dos equipamentos nas edificações. Uma instalação elétrica bem projetada, instalada e mantida de forma adequada é essencial para prevenir riscos de incêndios, choques elétricos e outros acidentes. Neste artigo, abordaremos os principais riscos associados a instalações elétricas mal dimensionadas ou com manutenção deficiente, bem como as boas práticas para assegurar um ambiente elétrico seguro em prédios residenciais e comerciais

### 1. Dimensionamento Adequado e Escolha de Componentes

O dimensionamento correto dos componentes elétricos é crucial para evitar sobrecargas e curtos-circuitos. Os fios, cabos, disjuntores, fusíveis e outros dispositivos de proteção devem ser selecionados de acordo com as cargas elétricas específicas de cada circuito.



É essencial considerar as demandas de energia presentes no edifício para evitar aquecimentos excessivos e possíveis danos aos equipamentos. Profissionais qualificados (Engenheiros eletricitistas e Técnicos em Eletrotécnica) devem ser responsáveis pelo projeto elétrico, assegurando que os componentes utilizados atendam às normas de segurança vigentes.

## **2. Aterramento Eficiente**

O sistema de aterramento é uma medida essencial para garantir a segurança nas instalações elétricas prediais. Ele proporciona um caminho seguro para a corrente

elétrica, evitando que ela percorra estruturas metálicas e equipamentos, o que poderia causar choques elétricos em caso de falha. Além disso, o aterramento adequado reduz o risco de incêndios causados por descargas atmosféricas ou sobrecargas elétricas. É importante realizar testes regulares para verificar a eficiência do sistema de aterramento e reparar qualquer problema encontrado.

## **3. Isolamento e Proteção de Equipamentos**

Todos os equipamentos elétricos devem ser instalados em lo-

cais seguros e protegidos contra o contato acidental de pessoas não autorizadas. A utilização de caixas de proteção e painéis fechados é essencial para evitar o acesso direto aos componentes energizados. Tomadas, interruptores e outros dispositivos devem ser do tipo com isolamento, proporcionando maior segurança ao usuário. É igualmente importante orientar os moradores ou funcionários sobre o uso adequado dos equipamentos elétricos e a importância de evitar gambiarras e adaptações improvisadas.

#### **4. Manutenção Preventiva e Inspeções Regulares:**

A manutenção preventiva é uma das melhores formas de prevenir riscos em instalações elétricas prediais. Realizar inspeções regulares por profissionais capacitados garante que os sistemas elétricos estejam em boas condições de funcionamento, identificando possíveis problemas antes que se tornem sérios. Manutenções preventivas também incluem a limpeza e o aperto de conexões, além de verificar o estado de isolamento dos fios e cabos. Além disso, testes de funcionamento dos dispositivos de proteção, como disjuntores e diferenciais, devem ser realizados periodicamente para garantir sua eficiência.

#### **5. Conscientização e Treinamento:**

Promover a conscientização sobre segurança elétrica é fundamental para reduzir acidentes. A realização de treinamentos para os ocupantes dos prédios, informando sobre os riscos elétricos, a importância de não mexer nos

dispositivos elétricos e como agir em situações de emergência é essencial. Disponibilizar informações sobre os procedimentos a serem seguidos em casos de falhas elétricas ou incêndios é uma medida importante para prevenir a ocorrência de acidentes graves.

Conclusão:

Garantir a segurança em instalações elétricas prediais é um compromisso essencial para proteger a vida das pessoas e preservar os bens materiais. A adoção de boas práticas, como o dimensionamento adequado, o uso de componentes de qualidade, a manutenção preventiva e a conscientização dos usuários, contribui significativamente para reduzir riscos e criar um ambiente elétrico seguro e confiável em edifícios residenciais e comerciais. A atuação de profissionais especializados e o cumprimento das normas e regulamentações vigentes são pilares fundamentais para garantir a efetividade das medidas de segurança elétrica. Entre em contato conosco hoje mesmo!

[www.bptechbrasil.com.br](http://www.bptechbrasil.com.br)



# O ROUBO

# 938

RENATO FULGONI



amazon  
kindle

UMA AVENTURA QUE CONTA A HISTÓRIA DE SETE AMIGOS QUE RESOLVEM JOGAR TUDO PARA O ALTO E ROUBAR UM CARRO-FORTE 100 MILHÕES DE REAIS EM DIAMANTES E UMA FUGA MUITO BEM PLANEJADA

BAIXE O APP DA AMAZON KINDLE NO CELULAR  
E APROVEITE PARA LER ONDE DESEJAR



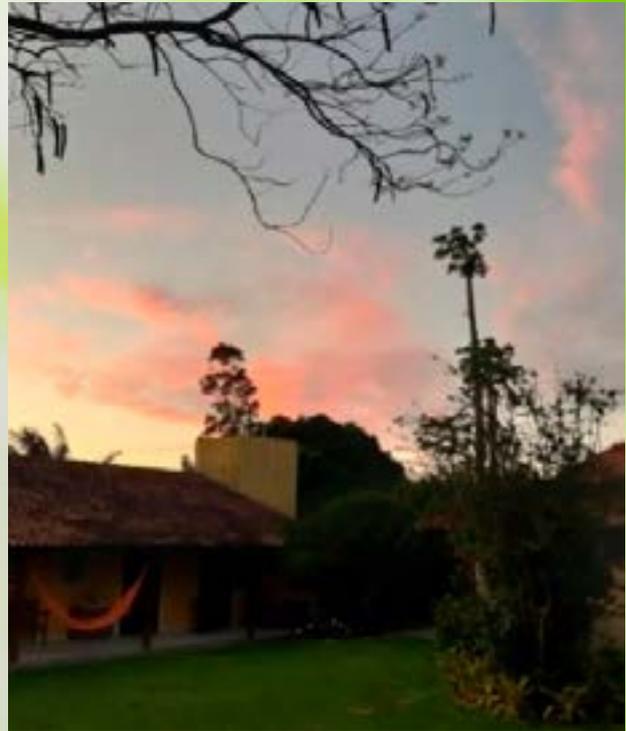
# SPA PURA VIDA NATUREZA

A vida no campo é mais livre, mais calma, tem cheirinho de terra e o ar puro da natureza.

O SPA PURA VIDA NATUREZA fica numa fazenda em São Pedro da Aldeia...Oferecemos aos nossos amigos/clientes alimentação saudável, atividades com educadores físicos (caminhada, musculação, pilates, hidroginástica, circuito funcional e outras), atividades externas nas praias e ilhas da região (caminhada externa, hidromar e canoa havaiana como passeio opcional). Também temos terapias corporais.

Vem relaxar em meio a natureza, perto da praia.

Acesse - [www.puravidanatureza.com.br/](http://www.puravidanatureza.com.br/)



# “Cantinho das Ideias”



**Luciana G. Rugani**

Luciana Gonçalves Rugani é poetisa, mineira, porém cabo-friense por reconhecimento oficial da Câmara Municipal da cidade, que lhe concedeu o título de cidadania cabo-friense. É membra fundadora da Academia de Letras e Artes de Cabo Frio - ALACAF e membra da Academia de Letras de São Pedro da Aldeia - ALSPA. Autora do livro “Mar de Palavras” e autora do blog “Cantinho das Ideias” - [www.cantinhodasideias.com.br](http://www.cantinhodasideias.com.br).

## Concurso literário “Prêmio Teixeira e Sousa” - 2023 Poema: Sal em memórias

Neste ano, pela segunda vez, participei do concurso literário “Prêmio Teixeira e Sousa”, promovido pela Secretaria de Cultura - Secult, da Prefeitura de Cabo Frio, ainda na gestão do secretário Cláudio.

A minha primeira participação neste concurso foi na edição do ano passado, com o tema “De Teixeira e Sousa à Elza Soares - Crítica Social no Planeta Fome”. Fui classificada em 9º lugar e participei da antologia lançada com os dez melhores poemas.

Nesta edição de 2023, o tema foi “Memória das Salinas na Região dos Lagos” e eu tive a alegria de ser contemplada com o 3º lugar, na categoria geral, e no gênero literário “poema”. Foi a edição recorde no número de inscritos, sendo, na categoria geral, 72 inscritos, enquanto que, no ano passado, foram 34. E, além disso, neste ano houve a inclusão dos gêneros “conto” e “crônica”, o que fez com que o quantitativo de poemas a constar na antologia a ser publicada passasse para 5, enquanto que, no ano passado, quando havia somente o gênero “poema”, foram 10 poemas publicados.

Nesta edição, portanto, a dificuldade foi muito maior e, por isso, é ainda mais

gratificante para mim essa conquista. Minha caminhada literária tem sido construída com muito esforço, sempre superando as dificuldades e insistindo em seguir em frente, portanto ser classificada é, para mim, extremamente significativo! Estou muito feliz por mais essa vitória!

Segue o meu poema:

## Sal em memórias

Sal do mar  
que à terra salga.  
Diversidade é sabor,  
secularidade das mãos que tocam,  
tempero de seu labor.

A brisa roda o moinho,  
faz o passado presente.  
O grânulo, na água, esparge o brilho.  
Nele, mergulho silente.

Sal do mar  
que à terra salga.  
Sal da terra originária,  
tesouro de Gecay,  
riqueza da culinária.

Um giro a mais do moinho  
faz-me, no tempo, avançar.  
Vejo o branco da montanha  
e o negro a labutar.

Sal do mar  
que à terra salga.  
Vejo surgir o ouro branco  
carregado, ensacado  
e os negros..."Coroados".

Sal do mar  
que à terra salga.  
Esperança do pai a cuidar  
"Pra vida de gente levar".  
Vida salgada demais pra herdar.

Sal do mar

que à terra salga.  
Salina a gerar cidade.  
Para uns, prosperidade.  
A outros, insalubridade.

Gira, por fim, o moinho,  
faz o presente voltar.  
Água que vira sal na salina  
Não mais ao sol secar.

Sal do mar  
Que à terra salga.  
Ouço Bituca a cantar,  
em notas, eternizar:  
"Água vira sal lá na salina,  
Quem diminuiu água do mar?".

Sal do mar  
que à terra salga.  
Deixa vir água do mar,  
moinho de vento girar  
e a lembrança salinar.



# APROVEITE AS FÉRIAS DE JULHO PARA PROMOVER O DESENVOLVIMENTO SOCIOEMOCIONAL DOS SEUS FILHOS



## MONIQUE BITTENCOURT

SOU MONIQUE OU MELHOR NIQUE, TENHO 40 ANOS, SOU MÃE AO CUBO DE IGOR, CECÍLIA E LETÍCIA, CASADA, CARIOCA DE DUQUE DE CAXIAS, MORANDO NA CIDADE DE SÃO PEDRO DA ALDEIA, NA REGIÃO DOS LAGOS, CAPRICORNIANA. ADORA CONVERSAR, MAS PORÉM É BEM SELETIVA COM RELAÇÃO A AMIGOS. ADORO DAR RISADAS, FALAR BESTEIRAS, VICIADA EM SERIADOS. QUER SABER MAIS, ME SEGUE NAS REDES SOCIAIS (@MAAOCUBO). SOU REAL O TEMPO TODO.

Durante as férias, é comum que as crianças tenham mais tempo livre para explorar diferentes atividades e experiências. Embora seja importante e essencial que elas se divirtam, descansem, e tenham tempo de ócio, também é fundamental que aproveitem esse período para estimular o desenvolvimento socioemocional. Ou seja, às habilidades e competências que permitem que compreendam e lidem com suas próprias emoções, estabeleçam relacionamentos saudáveis, tomem decisões responsáveis e se adaptem às diversas situações da vida.

Investir no desenvolvimento socioemocional durante as férias é bem oportuno e essencial para o crescimento global das crianças, sendo uma das maneiras mais simples de gerar vínculos emocionais significativos. Para isso, é importante que os pais e cuidadores tenham disponibilidade para dedicar tempo de qualidade no envolvimento com as crianças, ouvindo suas experiências, compartilhando histórias, jogando juntos ou participando de atividades que despertem a atenção plena delas. Essas interações, além de fortalecerem os laços afetivos, promovem maior conexão entre os pais e as crianças, além de confiança e empatia.

As férias podem ser também uma oportunidade para incentivar a autonomia e a tomada de decisões



responsáveis. Permitir que as crianças participem na escolha de atividades, no planejamento de passeios ou na resolução de problemas cotidianos, ajuda-as a desenvolver habilidades como pensamento crítico, resiliência e autoconfiança. Ao dar espaço para que as crianças exerçam suas capacidades, os adultos contribuem para a construção de indivíduos mais independentes e seguros de si.

Outro ponto importante é estimular o desenvolvimento das habilidades socioemocionais, como a empatia, a resolução de conflitos e a habilidade de se comunicar efetivamente. Um caminho pode ser proporcionar experiências que permitam às crianças interagir com diferentes pessoas e culturas, como visitar museus, participar de atividades comunitárias ou envolver-se em projetos voluntários. Essas vivências ajudam a ampliar a perspectiva das crianças, desenvolvendo sua compreensão do mundo e a capacidade de se relacionar de forma positiva com os outros.

Por fim, é importante ressaltar que o desenvolvimento socioemocional é um processo contínuo, que não se limita apenas às férias. É necessário que haja um trabalho constante durante todo o ano, tanto em casa quanto na escola.

No entanto, as férias proporcionam um período privilegiado para intensificar essas experiências e consolidar os aprendizados adquiridos. Investir no desenvolvimento socioemocional durante as férias escolares é uma forma de preparar as crianças para lidar com os desafios e as demandas do mundo atual. Ao fortalecer suas habilidades emocionais, sociais e cognitivas, os pais e responsáveis favorecem a formação de indivíduos mais resilientes, empáticos e preparados para enfrentar as diversas situações que a vida apresenta.

[Confira o post completo lá no blog: www.maeaocubo.com](http://www.maeaocubo.com)

[Monique Bittencourt \(Criadora do Blog Mãe ao Cubo\)](#)



# OS MELHORES PROFESSORES NO CPGEL

05/08 e 12/08

Bianca Machado-Tenente  
coronel da PMERJ  
Leis aplicadas à PMERJ



06/08 e 20/08

Arthur Damasceno  
Direitos Humanos

RETA FINAL

28 Horas de  
aula



inscrições: (22) 99774-2645

Avenida Getúlio Vargas, 25, Centro, São Pedro da Aldeia

# TURMA DA PREMONIÇÃO



**INÍCIO NO  
LANÇAMENTO DO  
EDITAL**



**GARANTA SUA  
VAGA**

**Resolução de questões com teoria aplicada**

**OS MELHORES PROFESSORES DO RIO DE JANEIRO EM SÃO PEDRO DA ALDEIA**



**Gelcimar Santos**  
Língua  
Portuguesa

**Arthur Damasceno**  
Noções de  
Direitos  
Humanos

**Wuanderson**  
(W.A)  
Matemática

**Marcelo Daemon**  
(Delegado da Polícia  
federal)  
Direito Penal,  
Processual Penal e  
Legislação aplicada à  
PMERJ

**Francisco Saint' Clair**  
Direito Administrativo



**Inscrições: 22 99774-2645**

. CAIPIRINHA .

R\$ 15,00

C/ CACHAÇA



## Caipirinha é no Laguna!!!!

Domingo é dia de caipirinha! Venha provar no Laguna nossas caipirinhas de Pêssego, Melancia, Limão e Hortelã e Maracujá!  
**VEM DE LAGUNA!!!!**

Rua Porto Feliz N °2, Quiosque ao lado da bomba da prolagos na Praia do Balneário, São Pedro da Aldeia.

LATÃO HEINEKEN.

R\$ 10,00 !

UNIDADE

LAGUNA



## Heineken Latão na beira da lagoa R\$10,00

**DEM DE LAGUNA!!!!**

**Rua Porto Feliz N °2, Quiosque ao lado da bomba da prolagos na  
Praia do Balneário, São Pedro da Aldeia.**



**DELIVERY**  
**PEDIDOS DE 09H ÀS 16H**  
COMPRAS A PARTIR DE R\$30  
ENTREGAS EM SÃO PEDRO DA ALDEIA - RJ



**(22)99281-1048**



Top Beauty Esmaltes- Um Rosa Choque lindo  
“Prevenir é um ato de amor com você, com seu corpo e com todos que te amam.”



Maria Pomposa - Cores lindas & com o melhor preço, só aqui na Show Beleza!  
@mariapomposa



Depimiel - Creme depilatório com camomila acompanha esponja e espátula, age durante o banho! Os produtos ideais para sua depilação e com o melhor preço, você encontra só aqui na Show Beleza!



Tracta lançamento!! - Hidratante para mãos & Hidratante Corporal  
.Repost @tractafarmaervas  
Atendimento on-line e funcionamento da loja:  
-SEG à SEX 09h às 19h  
-SÁB 09h às 18h



Gllendex - Pó descolorante Profissional, O produto que você precisava! Fragrância suave.  
Enriquecido com proteína da seda.  
- produtos disponíveis nas lojas de São Pedro & Cabo Frio



Gllendex - Linha In Volve- O produto que você precisava! Indicado para cabelos ressecados ou coloridos linha com proteção da sua cor!  
produtos disponíveis nas lojas de São Pedro & Cabo Frio .



A linha Fusion é ideal para reconstrução instantânea. Além de deixar os fios macios e prevenir danos futuros! Para até 95% mais resistência à quebra, Fusion reconstrói instantaneamente a fibra capilar.



Wella Invigo Nutri-Enrich  
É ideal para cabelos secos, ressecados ou quimicamente tratados. Possui goji berry na composição, tem o poder de hidratar e nutrir os fios.



Com fórmulas ricas em óleos de camélia, macadâmia e abacate, vitamina E e extrato de chá branco, -Oil Reflections devolve aos cabelos toda a luminosidade e a maciez que tanto amamos! Cabelos hidratados já



Não poderia faltar para nossas cacheadas né  
Essa linha é incrível!  
Possui extrato de açaí, manteiga de oliva e óleo de coco



Quem aí está no projeto rapunzel?  
Corre pra cá e garanta essa linha incrível, ela auxilia no crescimento saudável dos cabelos, reduzindo quebra e aumentando a massa capilar



Quem aí conhece essa linha incrível? Quem já usou, nos conte sua experiência produtos disponíveis nas lojas de São Pedro & Cabo Frio.



Delivery

Segunda à sexta pedidos até as 16hs - Aos sábados até as 15hs

Whatsapp:(22)9 9281-1048 São Pedro da Aldeia

(22)9 9219-6369 Cabo Frio

# Influências de Pessoas Tóxicas no Ambiente de Trabalho

O ambiente de trabalho é um local onde passamos grande parte do nosso tempo, e a interação com colegas e superiores pode afetar significativamente nossa saúde emocional e produtividade. Infelizmente, um dos maiores desafios enfrentados pelos profissionais é a presença de pessoas tóxicas nesse ambiente. Elas têm comportamentos negativos e prejudiciais para os outros, podem assumir diversas formas, como colegas invejosos, líderes manipuladores, subordinados sabotadores ou fofoqueiros, entre outros. Suas ações geralmente visam minar a confiança, desmotivar os demais e criar um clima de tensão e desconforto.

Como identificar as pessoas tóxicas no trabalho:

- **Narcisistas:** São indivíduos egocêntricos, que buscam constantemente a admiração dos outros e podem ser insensíveis às necessidades e sentimentos dos colegas.
- **Manipuladores:** Utilizam táticas de manipulação para conseguir o que querem, seja obtendo crédito pelo trabalho dos outros ou passando a responsabilidade de erros para terceiros.
- **Foqueiros:** Adoram disseminar boatos e fofocas, criando conflitos e mal-entendidos entre os membros da equipe.
- **Sabotadores:** Tomam ações deliberadas para prejudicar o trabalho dos colegas, atrasando tarefas, escondendo informações ou minando a confiança dos outros.

A presença de pessoas tóxicas pode criar um ambiente hostil e tóxico, afetando negativamente os funcionários e a organização como um todo:

- **Baixa produtividade:** A negatividade e o estresse gerados por essas pessoas podem resultar em uma redução da produtividade geral.
- **Má comunicação:** A disseminação de fofocas e boatos pode prejudicar a comunicação efetiva na equipe.
- **Conflitos interpessoais:** O comportamento tóxico pode levar a conflitos constantes entre os membros da equipe, afetando a colaboração e o trabalho em equipe.
- **Esgotamento emocional:** Lidar com pessoas tóxicas pode levar ao esgotamento emocional e ao desgaste psicológico dos funcionários.
- **Aumento do turnover:** A presença de pessoas tóxicas pode levar à insatisfação dos funcionários e, conseqüentemente, ao aumento da rotatividade de funcionários na empresa.

Lidar com pessoas tóxicas pode ser desafiador, mas algumas estratégias podem ajudar a minimizar seu impacto. Estabelecer limites é importante para não permitir que o comportamento do outro afete sua autoestima e bem-estar. Conversar com colegas de confiança ou superiores sobre as questões que está enfrentando, buscando apoio emocional e profissional. Ao enfrentar comportamentos tóxicos,

tente abordar a questão de forma calma e assertiva, expressando seus sentimentos e preocupações de maneira objetiva. Concentrar-se nas atividades e projetos positivos que você pode influenciar e evite se envolver em dramas desnecessários. Relatar a situação a recursos humanos ou à gerência, porque as empresas têm um papel fundamental na criação de um ambiente de trabalho saudável e positivo. Devem estabelecer políticas e códigos de conduta que promovam a cooperação, o respeito mútuo e a ética no ambiente de trabalho. Além disso, é importante que elas estejam dispostas a investigar e lidar adequadamente com denúncias de comportamentos inadequados. As pessoas tóxicas no ambiente de trabalho podem ter um impacto significativo na produtividade, satisfação e bem-estar dos funcionários. É essencial que as empresas e os indivíduos estejam conscientes desses comportamentos e trabalhem juntos para criar um ambiente de trabalho saudável, respeitoso e produtivo.



**RAQUEL CARVALHO**  
**ADMINISTRADORA**  
**CONSULTORA EMPRESARIAL**  
**TUTORA ACADÊMICA**





# Dias de Viagem

Com Renato Fulgori

## SANTUÁRIO DA APARECIDA

Nesta edição, queridos leitores da Aldeia Magazine, quero compartilhar com vocês uma experiência única e espiritual que tive recentemente. Em uma jornada turística repleta de fé e beleza, visitei o famoso Santuário Nacional de Nossa Senhora Aparecida, localizado em Aparecida, São Paulo, acompanhado de minha esposa, minha sogra e a tia dela.

### Santuário da Aparecida

Desde que chegamos à região, sentimos uma atmosfera especial, carregada de devoção e esperança. O Santuário da Aparecida, dedicado à Padroeira do Brasil, é o maior santuário mariano do mundo e abriga histórias de fé e milagres que encantam e emocionam todos os que o visitam.

### Arquitetura

Logo na entrada, somos recebidos pela grandiosidade da Basílica de Nossa Senhora Aparecida, uma imponente estrutura que transmite uma sensação de paz e serenidade. A arquitetura impressionante é um verdadeiro convite à contemplação e à reflexão. É como se a fé e a história estivessem enraizadas em cada detalhe da construção.

### História

Tivemos a oportunidade de conhecer a história de Nossa Senhora Aparecida sobre a aparição da imagem da Virgem Maria encontrada por pescadores nas águas do Rio Paraíba do Sul, e como a devoção a ela cresceu ao longo dos séculos, atraindo fiéis de todas as partes do país.

### Sala das Promessas

Além da visita à Basílica, tivemos o privilégio de conhecer a Sala das Promessas, um espaço repleto de objetos e relatos de fiéis que expressam sua gratidão por graças alcançadas. Foi

São Paulo

Fotos : Renato Fulgoni



emocionante ler as mensagens de agradecimento, testemunhando a força da crença e a importância da espiritualidade na vida das pessoas.

## **Missas celebradas no interior da Basílica**

Durante nossa estadia no Santuário, tivemos a oportunidade de participar de uma das missas celebradas no interior da Basílica. A cerimônia foi conduzida com grande devoção e nos proporcionou um momento de introspecção e conexão com o divino.

## **Praças do Santuário**

As áreas externas também são um ponto alto da visita. Os belos jardins e praças do Santuário convidam a momentos de tranquilidade e reflexão. Caminhar por ali nos faz sentir parte de uma grande comunhão de almas que buscam paz e proteção junto a Nossa Senhora Aparecida.

## **Cultura**

Além do aspecto espiritual, a cidade de Aparecida oferece uma rica experiência cultural. Visitamos a feira de artesanato local, onde encontramos lindas lembranças da nossa viagem e produtos feitos com carinho e dedicação pelos artesãos da região.

Portanto, convido a todos os leitores da Revista Aldeia Magazine a reservarem um momento em suas vidas para visitar esse Santuário de fé e beleza, que nos permite explorar nossa espiritualidade e encontrar esperança em meio ao correr da vida moderna.

## **Gastronomia**

Aparecida é repleta de opções gastronômicas onde você pode aproveitar restaurantes, lanchonetes e pizzarias. A comida paulista é excelente! Adorei!

## **Dicas**

Reserve sua estadia com antecedência.

Acesse nosso blog e conheça os locais que visitamos.

Fotos e texto Renato Fulgoni

Foto: Paróquia Igreja da Sagrada Família





OFERTA IMPERDÍVEL

# Curitiba

PROMOÇÃO ESPECIAL P/GRUPOS SOB CONSULTA

Entrada de R\$165,00  
+ 5X de

R\$ **165,00**

Por pessoa

-  26/10 à 30/10
-  Aéreo
-  Translado
-  Hospedagem
-  Base Duplo



 @bonvoyageoperadora  
 (21) 98330-8688 (22) 99785-2508

\*sujeito a disponibilidade e alteração

**@bonvoyageoperadora**

**E viva essa experiência surpreendente!**

**Aprecie o melhor de Curitiba ao lado de quem você ama.**



# Aluga-se para temporada

**Diárias a partir de R\$300,00**

**Apartamento c/ 2 quartos, 1  
banheiro, cozinha,  
lavanderia, sala ampla e  
vaga p/ 1 carro  
Em frente a Praia do Sudoeste**



**CONTATO FABIANE**

**(21)98330-8688**

**(22) 99785-2508**

**@bonvoyageoperadora**

**Aqui seu sossego é garantido!**

**Faça já sua reserva e viva experiências incríveis em São Pedro da Aldeia.**

# AOS PAIS, COM CARINHO!

Pai não é só junção de letras  
Ou mero fruto de fecundação.  
Pai é bem mais que uma palavra  
Vai além do título, é missão!

Pai a gente vê nos olhos,  
Quando recebe a notícia.  
Pai a gente reconhece na hora  
Em que pega no colo sua cria.

Um pai se faz presente,  
Mesmo que seja à distância,  
Sabe que não é só dinheiro  
Que educa uma criança.

O pai nasce com o filho  
É tarefa pra toda a vida  
Conduzirá seu rebento  
E irá prepará-lo pra lida,

Pai acompanha, protege;  
Pai orienta, faz junto,  
Pai ensina com o exemplo,  
Sem nem tocar no assunto.

Há o pai culto e o bronco.  
Há o pai falante e o calado  
Mas o jeito pouco importa,  
Se ele estiver sempre ao seu lado.

Tem “pai” que gera e some,  
Tem pai que assume sem ser,  
Tem pai que a vida te dá,  
Como um presente a você.

Minha homenagem vai para esse  
Que não é só “pai de selfie”  
E nem “pagador de pensão”  
Vai pra quem merece  
Amor de filho e consideração.

**Visite a minha página no  
Facebook, o: Borbolete-se |  
Facebook**



## *Monica Marinho*

é jornalista, escritora,  
empresária e proprietária  
da página “Borbolete\_  
se”, no Facebook:  
[www.facebook.com/  
SerieBorboletas](http://www.facebook.com/SerieBorboletas)



# VIVER, PENSAR, POETIZAR.



## Luciana Mendonça

(LU PENSADORA). ESCRITORA, POETISA E COLUNISTA. FORMAÇÃO ACADÊMICA EM ODONTOLOGIA. PÓS GRADUANDO EM FILOSOFIA E SOCIOLOGIA. MEMBRO DA ACADEMIA DE LETRAS DE CABO FRIO (ALACAF).

AUTORA DOS LIVROS CAFÉ POESIA E FLORES CER PENSAMENTOS. POSSUI PARTICIPAÇÃO EM DIVERSAS ANTOLOGIAS, INCLUINDO ANTOLOGIA POÉTICA LUSO-BRASILEIRA 2020-2021.

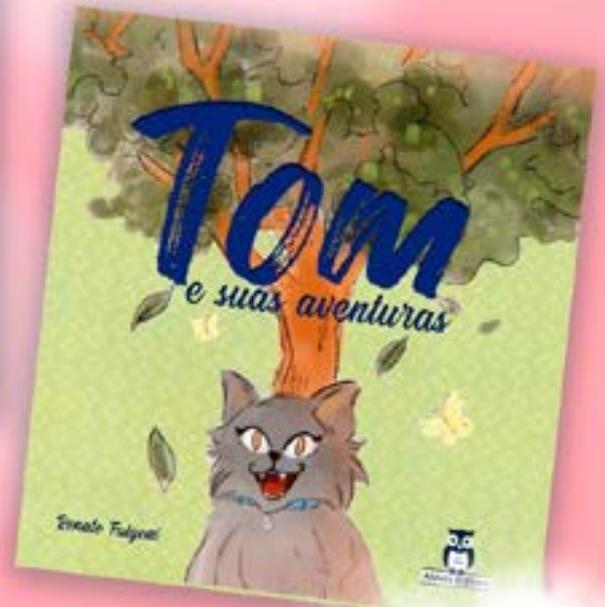
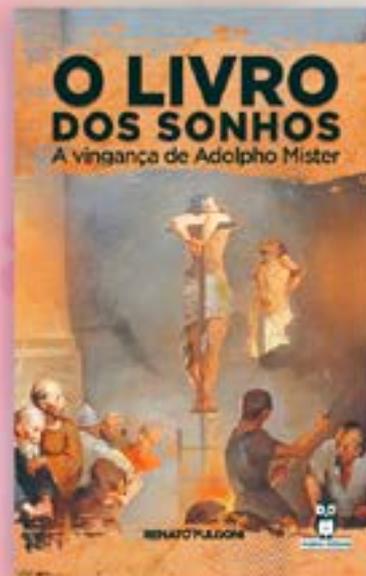
## Perda de tempo

Eu não sei dizer se fiz escolhas erradas nessa vida, mesmo sabendo que algumas coisas deram erradas mesmo assim.

A lógica desta matemática incompreensível deve estar no fato de nunca ter pesado os prós e contras de minhas escolhas. Simplesmente porque nunca as fiz pensando no que eu iria ganhar com elas, mas errei em não perceber que apesar de não ganhar, eu tinha o que perder. E tem coisas que depois de perdidas, não recuperamos mais. O tempo é uma delas.

O tão precioso tempo.





# Realize seu sonho!

Publique seu livro com a Aldeia Editora



@aldeiaeditora



(22)99983-6366

# LUNA GOSTOSURAS



## Laura Gonçalves

Agosto chegou, e com ele a volta as aulas também.

A criançada mal saiu de férias e já quer voltar para ela. Kkk

Pensando nas crianças e no Dia dos Pais, que tal proporcionar a eles um lanche da tarde crocante e cheia de sabor. Irei te ensinar a fazer uma deliciosa coxinha.

Esse lanche é tão versátil, que com ele podemos inventar outros recheios e com eles fazer novos sabores de salgadinhos. Criando assim um variedades de delícias para nossa tarde. E ainda podemos fazer com antecedência e congelá-los, para quando estiver com vontade é só fritar e pronto, nosso lanche está garantido.

E para quem gosta de inventar na cozinha, pode também fazer alguns molhos como acompanhamento desses deliciosos salgados. Não é incrível?!!

Para o mês de agosto, recebi a sugestão dessa receita, por ser uma delícia é claro. Porém, pensando um pouco mais, lembrei que...

Não só nessa data, mas especialmente no Dia dos Pais é o momento, em que podemos abraçar aquela mãe que faz jornada dupla durante toda uma vida para ser e estar presente ou que independentemente de ser de sangue ou não, de ser parecido ou diferente, o que importa é celebrar os bons sentimentos.

Lembrei que no Dia dos Pais tem aqueles que comemoram com os que estão pertinho de si ou até mesmo aqueles que demonstram afeto aos que estão longe.

Que é uma data em que encontramos de tudo um pouco. Tem os que sentem saudade de quem já se foi, os que refletem sobre paternidade, e abraçar o homem que se fez presente, e é exemplo que ressignifica o que deveria ser comum.

Só tenho uma palavra para essas pessoas que fazem realmente a diferença em nossas vidas; GRATIDÃO. Gratidão por nos ser exemplo e nos direcionar em momentos difíceis e por estar presente nos momentos felizes.

FELIZ DIA DOS PAIS.

[@luna.gostosuras](https://www.instagram.com/luna.gostosuras)





# Coxinha

## Ingredientes

### Massa:

2 copos de água  
1 copo de leite  
1 colher de margarina  
1 cubo de caldo de galinha  
sal a gosto  
3 xícaras de trigo

### Recheio:

1 kg de peito de frango  
100 g de tomate picadinho  
1 cubo de caldo de galinha  
1 colher de chá de orégano  
1/2 cebola ralada  
4 colheres (sopa) de óleo

Coentro a gosto  
Sal a gosto  
Requeijão cremoso (opcional)

### Montagem:

3 ovos  
300g de farinha de rosca

## Modo de preparo

### RECHEIO:

Em uma panela de pressão ponha o óleo a cebola picadinha, refogue até murchar um pouco, agora acrescente o alho e deixe os dourar. Já com o tempero inicial pronto acres-



cente o frango já cortado em cubos, mexa os para encorpar o tempero, e já pode pôr o caldo de galinha, o orégano, acrescente o tomate e mexa novamente.

Acrescente água até cobrir o frango, e tampe a panela de pressão, quando der pressão deixe por mais 20 minutos e deixe a pressão sair espontaneamente. Ainda com a panela tampada e sem pressão, segure a panela nas duas pontas e sacuda a de um lado a outro, faça esse movimento algumas vezes.

Abra a panela e veja que o frango já está desfiado, acerte o tempero do frango com sal caso precise acrescente o coentro e deixe o fogo por mais 5 minutos.

Em um outro recipiente, retire o frango do caldo com o auxílio de uma peneira caso precise.

Reserve o caldo.

Para ficar ainda mais saboroso o recheio, o acréscimo de requeijão cremoso ou catupiry é de uso recomendado, mas opcional.

Pronto, nosso recheio está pronto.

## MASSA:

Coloque a água, o leite, a margarina, o caldo do frango e o sal em uma panela e misture até ferver.

Abaixe o fogo e acrescente o trigo de uma só vez.

E mexa até formar uma massa homogênea e lisinha.

## MONTAGEM:

Agora com a massa e o recheio prontos a tarefa fica, mas fácil.

Vamos fazer bolinhas com a massa, abri-las na palma da mão em forma de discos de massa de pastel com cerca de 0.5 cm de espessura, e dispor um pouco do recheio dentro dela, e com cuidado vamos unir as pontas para fe-

chá-la.

Normalmente sobra um pouco de massa quando unimos as pontas e as formatamos em forma de gotas. Essa massa que sobrou pode e deve ser reutilizada.

Depois de rechearmos várias gotinhas suculentas está na hora de empaná-las: e para isso iremos usar os ovos batidos da qual iremos passar as coxinhas e logo em seguida passaremos pela farinha de rosca.

Agora temos várias coxinhas prontas para serem fritas ou congeladas por 90 dias.

Para fritá-las é necessário usar óleo bem quente. Retire-as do óleo quando dourar e escorra-as em papel toalha.

Pronto, nossas coxinhas estão prontas para serem servidas.



R\$ 10.766,35



[www.bptechbrasil.com.br](http://www.bptechbrasil.com.br)



Economize e Transforme seu Lar com Nosso Kit Solar! Diga adeus às contas de energia exorbitantes e dê as boas-vindas à liberdade energética!

Nosso Kit Solar inovador é a solução definitiva para economizar e ser amigo do meio ambiente. Reduza suas despesas: Corte drasticamente sua conta de energia e coloque mais dinheiro no seu bolso todos os meses. Contribua para um mundo sustentável: Ao optar pela energia solar, você estará diminuindo sua pegada de carbono e protegendo o planeta para as gerações futuras.

Energia confiável e independente: Tenha tranquilidade mesmo em tempos

de quedas de energia. Nosso kit armazena energia para garantir eletricidade constante em sua casa.

Durabilidade e qualidade: Com componentes de alta qualidade e resistência, nosso kit solar garante um desempenho excepcional ao longo dos anos.

Entre em contato agora e descubra como você pode transformar seu lar com nosso Kit Solar!

Obs.: Kit para consumo de R\$ 400,00



**(22)99774-8738**

[www.bptechbrasil.com.br](http://www.bptechbrasil.com.br)

# PINTANDO O SETE

## TRANSPARÊNCIA E PERMANÊNCIA DAS CORES



### PAULO JORGE

ARTISTA PLÁSTICO MEMBRO DA ALEART - ACADEMIA DE LETRAS E ARTES DA REGIÃO DOS LAGOS. NASCIDO EM SÃO PEDRO DA ALDEIA - RJ. DESENHA E PINTA DESDE CRIANÇA COM INCENTIVO E AJUDA DE PROFESSORES. ADULTO, FOI ESTUDAR NA CAPITAL. RESIDE EM CABO FRIO - RJ

PARA CONHECER AS OBRAS DO ARTISTA PLÁSTICO ACESSE

[WWW.PAULOJORGE.ART.BR](http://WWW.PAULOJORGE.ART.BR)

Quem nunca errou na hora de pintar um elemento da paisagem? Muitos artistas têm que refazer parte da obra por erros dessa natureza. Na hora de pintar sobre um item que foi colocado na tela de forma equivocada, temos que usar tintas mais opacas, pois caso contrário, corremos o risco dele ficar levemente perceptível, como se fosse um “fantasma” sob o objeto mais recente. Outra característica das tintas que deve ser observada é a permanência, já que algumas desbotam mais rapidamente do que outras.

### Os Pigmentos

Desde que o homem despertou para as atividades artísticas, os pigmentos receberam atenção especial. Os primeiros eram extraídos da natureza, de origem mineral (rochas e terras) ou de origem orgânica (animais e vegetais). Alguns desses pigmentos eram tóxicos, como o antigo “vermelhão”, o que obrigou o homem a buscar outras soluções.

Até a metade do século XIX alguns pigmentos azuis começaram a ser sintetizados, como os azuis da Prússia (PB27), cobalto (PB28) e ultramar (PB29), segundo o autor João Barcelos. Há indícios históricos de que a busca por substitutos sintéticos se deu inicialmente por motivo econômico, uma vez que os pigmentos naturais eram muito caros.

O desenvolvimento da química orgânica, ainda no século XIX, impulsionou a fabricação de pigmentos sintéticos, principalmente os vermelhos, o que beneficiou inicialmente



o movimento artístico conhecido como Impressionismo. A indústria produtora de tintas continua evoluindo constantemente, impulsionada pela busca de substâncias cada vez mais eficientes e afinadas com a proteção ao meio ambiente. Viva a ciência!

## Transparência e permanência

- |                          |                           |
|--------------------------|---------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Pigmento transparente     |
| <input type="checkbox"/> | Pigmento semitransparente |
| <input type="checkbox"/> | Pigmento opaco            |
| I                        | Permanência excelente     |
| II                       | Permanência ótima         |
| III                      | Permanência regular       |

Quem nunca viu uma pintura antiga desbotada e apresentando rachaduras, o que chamamos de “craquelado”? Isso acontece porque alguns pigmentos são mais sensíveis à luz e desbotam se expostos por longo tempo aos raios luminosos diretos, como a luz solar. Já as rachaduras decorrem, na maioria das vezes, dos processos de secagem inadequados. Como as tintas a óleo demoram muito para secar, há artistas que se valem dos aceleradores de secagem, como o “secante de cobalto” ou outros. Além de tóxico, o referido secante se usado inadequadamente pode levar a obra a craquelar.

Informamos na introdução deste artigo que alguns pigmentos desbotam mais rapidamente do que outros. Essa característica é chamada de “permanência” e informada pelos fabricantes nos tubos de tinta (salvo, raras exceções).

Outra informação presente nos frascos de tinta é o nível de transparência, pois alguns pigmentos têm mais capacidade

de cobertura (opacidade) do que outros. Para maior assimilação pelo público, a indústria estabeleceu algumas convenções de representação, como demonstrado na ilustração deste tópico. Para representar uma tinta transparente, usam um retângulo vazio (branco); Se dividido por uma diagonal com a metade preenchida, informa que a tinta é “semitransparente”. Se o retângulo está totalmente pintado, sabemos que se trata de pigmento opaco, com grande capacidade de cobertura.

A representação da permanência se dá por algarismos romanos (na classificação ASTM (American Society for Testing and Materials), onde “I” indica permanência excelente. Quanto maior o número indicado, menor a capacidade de permanência da cor se exposta inadequadamente à luz.

**ATENÇÃO:** Há outras formas de classificação. As marcas Corfix, Acrilex, Gato Preto, Pebeo, LeFranc Bourgeois, entre outras, usam estrelas ou asteriscos para indicar o nível de resistência à luz, onde “\*\*\*\*” indica excelente, “\*\*\*” ótima e “\*\*” regular.

A Corfix disponibiliza uma página muito prática onde podemos verificar as características dos produtos da linha ARTS, que utilizo e recomendo para pinturas com tinta acrílica: <http://www.corfix.com.br/tinta-acrilica-arts-bisnagas/>

## **Quem nunca errou atire a primeira pedra**

Conta um colega artista que certa vez estava demonstrando como pintar uma paisagem para seus alunos e cometeu um erro, o que foi apontado por um dos seus discípulos. Reconheceu o equívoco, mas ressaltou que foi proposital para despertar o interesse dos alunos (será?). Virou-se para repintar o objeto e disse:

– Quem nunca errou atire a primeira pedra!

Quando olhou para trás, lá estava Joãozinho com uma pedra na mão, pronto para cumprir

sua ordem. Dirigiu-se a ele apressadamente:

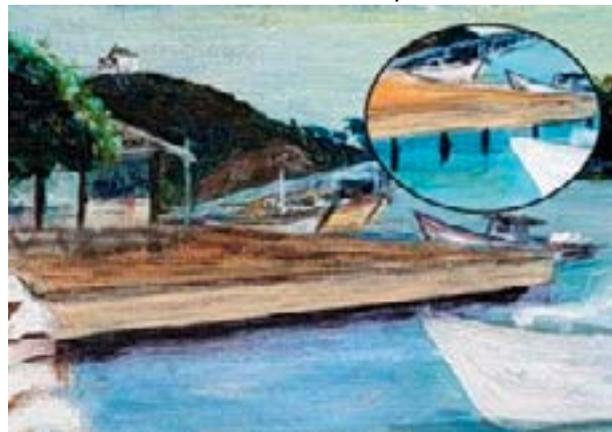
– Joãozinho, você nunca errou?

– Dessa distância? Nunca, professor! – respondeu com sarcasmo evidente.

A clareza da comunicação é importante em todas as áreas, inclusive na pintura.

## **Tirando proveito das cores opacas**

Resolvi recentemente terminar um quadro que comecei a pintar ao ar livre, há cerca de um ano. Embora saiba que é necessário



esboçar os principais elementos logo no início, os detalhes do cais passaram despercebidos porque na ocasião havia vários barcos ancorados nele, obstruindo a visão. Então, esbocei as colunas de madeira, presentes na maioria dos ancoradouros da região. Ao passar de carro pelo local, vi o erro que cometi. Nesse caso não havia colunas de madeira. Foi construído em alvenaria sobre um aterramento do canal. Tinha um problema para sanar.

As colunas que esbocei estavam projetadas sobre a água, pintada em azul com cores semitransparentes. Nesse caso não adiantaria pintar com o mesmo azul, pois as cores escuras da coluna não seriam cobertas. A solução foi misturar “Branco de Titânio” (cor opaca) ao azul para encobrir o erro. Embora nesse caso o azul obtido não seja exatamente o pintado inicialmente, fica mais fácil corrigir



posteriormente.

DICA: quando não conseguir cobrir determinada área da tela com a cor desejada, pinte primeiramente com “Branco de Titânio” ou outra cor opaca. Depois pinte o que deseja por cima dessa camada.

## **Tirando proveito das cores transparentes**

As tintas transparentes são ótimas para “veladuras”, assunto abordado em nosso artigo “Em busca do mundo real” (<https://www.paulojorge.art.br/em-busca-do-mundo-real>). Simplificando o conceito, essa técnica consiste em colorir com tintas transparentes cenas já pintadas, como o alaranjado proporcionado pelo pôr do sol

na obra “CAMPO DE GIRASSÓIS” (<https://www.paulojorge.art.br/project/campo-de-girassois>) que pinte em 2021.

### **CAMPO DE GIRASSÓIS - Acrílica sobre tela 50 x 70 (Paulo Jorge)**

Referências

Corfix (Tinta Acrílica Arts Bisnagas) <http://www.corfix.com.br/tinta-acrilica-arts-bisnagas/>

Barcelos, João - Pintura - Além do pincel (Capítulo 2 - Cores e pigmentos) [http://www.joaobarcelos.art.br/livro01\\_cap2.pdf](http://www.joaobarcelos.art.br/livro01_cap2.pdf)

Como ler rótulos de Tintas Artísticas - <https://www.anandaabhinava.com/post/como-ler-rotulos-de-tintas-artisticas>



PAPO COM ESCRITOR

MAURA PONTES



## Maura Pontes

ESCRITORA  
ACADÊMICA IMORTAL  
(ALACAF / ALSPA)  
TODA TERÇA: PAPO COM  
ESCRITOR  
COM DICAS LITERÁRIAS

### Entrevista com a escritora Rebeca Fagundes

Rebeca é apaixonada pela escrita desde que aprendeu a fazer o primeiro poema na escola. Os livros foram paixão a primeira à vista. Também, amava entender a mente dos personagens. Ela está prestes a se formar em psicologia e gosta de unir a cura pelas palavras, a informação que poucos têm acesso, em cenários do cotidiano, nas relações familiares e amorosas principalmente.

Em nosso bate-papo a Rebeca falou sobre as doenças da alma contou o que passou na adolescência e de que forma conseguiu ajuda. O seu livro “Feridas” aborda esse assunto.

Acompanhe a entrevista completa de Rebeca Fagundes com a escritora Maura Pontes



**Seu livro trata de assuntos como a depressão, ansiedade e bulimia. O que te fez escrever sobre esses assuntos?**

Minha própria experiência com os temas. Eu fui uma adolescente muito conturbada, como a maioria. Só que no meu caso havia esses transtornos e como eu desconhecia o assunto. Hoje as crianças vivem na internet, antes a gente não tinha esse acesso como é hoje. Então, era mais difícil saber que a depressão, ansiedade e bulimia eram doenças que existiam. A única forma de saber é quando passava no fantástico uma reportagem muito específica aí que eu fui descobrindo certas coisas. Então eu não sabia que o que eu tinha na verdade era um transtorno e eu sofri com isso há muito tempo. Eu parava de comer, fiquei magra super rápido e voltava a engordar de novo e com isso veio a depressão a ansiedade. Foi assim que descobri que tinha essas coisas aí pensei, se um dia eu tiver coragem de escrever um livro eu quero que não seja apenas uma história para a pessoa passar o tempo dela, mas ao mesmo tempo que ela se divirta e tenha conhecimento, conhecimento este, que me faltou na adolescência.



**Na época você não contou os seus problemas, você se trancava com eles?**

Como era uma coisa muito estranha eu não conseguia conversar com minha família até com minhas amigas. Chegar para uma amiga minha e falar sobre isso era muito estranho para mim. Então eu preferia guardar e eu também não tinha essa abertura com meus pais para chegar e conversar com eles também, eu guardava tudo pra mim como qualquer outro adolescente faz. Só que no meu caso, tinha esse teor do transtorno. Minhas amigas obviamente percebiam porque era notório né a pessoa mudar de corpo de uma hora para outra em questão assim de dois meses ficar mais magra do que o normal elas notavam, claro que, por ser minhas amigas elas falavam que eu era linda que não tinha que se preocupar com isso, mas entrava por um ouvido e saía pelo outro.





**O que são traumas psicológicos como se formam e como lidar com elas?**



Trauma é quando acontece um evento na sua vida que realmente te deixa sem chão. Você não sabe como lidar com aquela situação que provavelmente vai trazer um sentimento muito pavoroso para você. Como lidar com os traumas? Primeiramente procure terapia, procure um psicólogo porque isso é essencial para qualquer tipo de trauma.



**Os adolescentes geralmente enfrentam esses tipos de traumas como a bulimia ansiedade e não são entendidos. por que você acha que isso acontece?**



Os adolescentes não são entendidos por várias coisas. Primeiro porque a gente tem essa lembrança de adolescente quando se é adulto de que tudo é por causa dos hormônios. E nem sempre é isso! A dinâmica familiar é muito complexa, vamos supor que os pais eles sejam mais abertos a falar, conversar e sempre expõe seus sentimentos, mas aquele adolescente tem um temperamento totalmente diferente dos pais e ele é mais fechado isso não quer dizer que ele não tem nada pra falar com os pais ou que não está enfrentando nada existem sinais e sinais. Se os pais tiverem atenção até nas músicas que os filhos escutam o que a letra daquela música diz eles vão saber muito do que aquele adolescente está pensando.

**O Papo com Escritor é transmitido em live ao vivo toda terça-feira na página do instagram [@autoramaurapontes](#)**





# Carreira em Ação



Quando começamos a olhar para nós, e ocuparmos o nosso lugar, começamos a fazer trocas equilibradas, a valorizar o que temos de único, tornamos desafios em aprendizados e os nossos olhos conseguem ver oportunidades e expandir, pessoal e profissionalmente.

Nas diferenças e nas semelhanças, nos trabalhos, nos projetos, aprendi que a nossa carreira não é linear. Podemos experimentar, seguir aprendendo, conhecendo pessoas e descobrindo oportunidades, tantas coisas diferentes que é impossível

seguir uma linha reta onde tudo é perfeito.

Aprendi também que a percepção de fracasso, o que gera insatisfação e inquietude, pode ser a oportunidade que se espera para construir uma história vencedora. E que todos que admiramos, viveram dores, derrotas e precisaram recalculá-la para chegar onde chegaram.

Outra questão que não posso deixar passar é o “mito de fazer tudo”, onde buscamos nossa realização pessoal e profissional, equilibrando todos os nossos papéis de mães, filhas, esposas, profissionais, perante a sociedade, através de uma construção infalível de que daremos conta.

Porém, é de fato impossível controlar todas as variáveis. Mas minha sugestão é que aceitem um pouco da bagunça, não busquem a perfeição e se preciso for lembrem-se que podem ajustar suas rotas e fazerem um novo caminho.

Promover mudanças, abraçar coisas novas e fazer novas



escolhas, não é perder tempo. Nunca é tarde demais para projetar uma vida e uma carreira que ame.

E tá tudo bem..



**Sou Bianca Ramos,**  
**especialista em**  
**desenvolvimento humano,**  
**gestão de pessoas e**  
**comportamentos.**



# 3 SEMANAS DRA LAÍS CARDOSO MAIS TOP E SAMANTHA RAMOS



**Samantha Ramos**

Olá, sou estudante de odontologia e gostaria de compartilhar com vocês a minha experiência do procedimento de Rinomodelação no Mais Top Estética São Pedro da Aldeia com a odontóloga Dra Laís Cardoso.

Sempre sonhei em realizar minha primeira cirurgia em um local onde eu confiasse no procedimento, na profissional e principalmente em um local onde fosse prezado a assepsia no consultório, para que o processo não haja nenhuma interferência, e que a realização do procedimento a cicatrização fosse um sucesso.

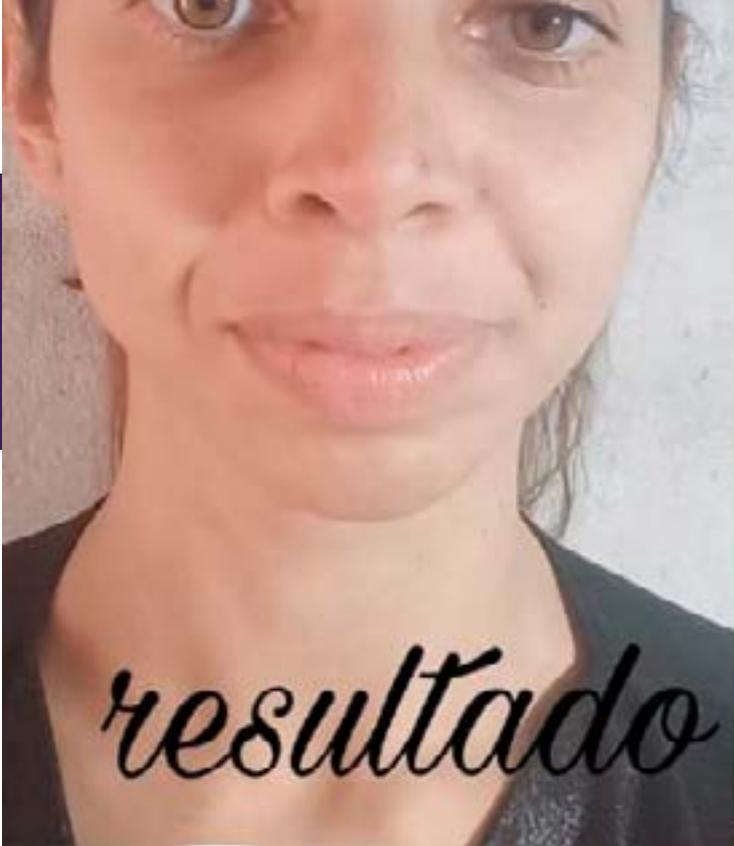
O objetivo do procedimento foi arrebatar a ponta do nariz passando fios de de polipropileno que são definitivos e absorvíveis pelo organismo pela columela e diminuir a asa do nariz. Na odontologia existe a individualidade biológica, onde é previsto qual seja a reação com

o tempo para cada procedimento, contudo, na saúde acontece diferente do que outras profissões onde não existe uma resposta definitiva e única para recuperação e procedimento, devido a cada organismo responder de uma maneira a cicatrização.

Costuma ser uma cirurgia tranquila, pouco traumática que necessita de cuidados e higienização, a diferença pode ser percebida logo após a cirurgia podendo também reverter ou acentuar caso haja necessidade, porém para o resultado definitivo e necessário aguardar um mês para fazer as comparações exatas. Vale ressaltar também que cada caso é único e precisa que haja confiança no profissional para ver se possui necessidade ou indicação para realizar o procedimento visando sempre a simetria e a aparência harmônica.

O procedimento foi bem tranquilo, não requisiu muito tempo, processo indolor após a anestesia e durante o procedimento. Todavia foi um processo onde existe desconforto na hora de realizar o procedimento anestesia e um pouco de ansiedade, porém na saúde isto é previsto em uma cirurgia realizada com sucesso. Dra Laís Cardoso.

A Mais Top São Pedro da Aldeia e a Dra Laís oferecem diversos tipos de procedimentos estéticos de harmonização facial, entre eles Rinomodelação, botox, tratamento de olheiras, para combater rugas de expressão, microagulhamento



preenchimento labial e muitos mais.

3 Semanas Dra Laís Cardoso  
Mais top e Samantha Ramos

Além disso a empresa mais top oferece também, ótimos profissionais de estética corporal, massagem, nutricionista, gordura localizada, tratamento de estrias e suplementos da marca mais top, chá mais top e nutricosméticos.

@odontoartemis  
@sammycantoraaa  
@maistopsaopedrodaldeia  
@laiscardoso690  
22 998738735  
(22) 998010604 + Top

# São Pedro da Aldeia

Com informações do Wikipédia / Foto Renato Fulgon



Possui uma área de 358,66 km<sup>2</sup> e sua população, conforme estimativas do IBGE de 2020, é de aproximadamente 106.049 habitantes. É um dos principais centros históricos e culturais, cuja história se entrelaça com o enredo nacional e também do Estado do Rio de Janeiro. Abriga monumentos de grande importância como a Casa da Flor, a qual recebeu o Prêmio Culturas Populares pela Secretaria da Identidade e da Diversidade Cultural/ Ministério da Cultura em 2007, e igrejas construídas pelos padres na fundação da aldeia, como a Igreja Matriz de São Pedro. Neste município, encontra-se a Base Aérea Naval de São Pedro da Aldeia, única de seu tipo no país, sede da Força Aeronaval da Marinha do Brasil, exercendo uma importantíssimo papel na defesa nacional. A Base de São Pedro abriga o Museu da Aviação Naval, único do seu gênero em todo o Brasil.



# Aldeia

## Magazine

Fundado em 22 de maio de 2012

**NOTÍCIAS DE SÃO PEDRO DA ALDEIA GRÁFICA E EDITORA - ME**

**CNPJ - 18.104.525/0001-32 - Inscrição Municipal - 713058**

**End: Av. Elísio Henrique de Paiva - Lote 22 Quadra 02, Bairro Praia Linda**

**CEP 28.940-000 - São Pedro da Aldeia**

**E-mail - [noticiasdesaopedrodaaldeia@gmail.com](mailto:noticiasdesaopedrodaaldeia@gmail.com)**

**Jornalista Responsável - Renato Cosme Fulgoni - MTB 0039162/RJ**

**Revista Digital**

**Fundador e Editor Chefe - Renato Cosme Fulgoni**

**Diretor de Marketing - Renato Cosme Fulgoni**

**Colunistas (sem vínculos trabalhistas) - Edu Moreira, Wagner Muniz, Eloise Gomes, Monique Bittencourt, Ilton Santos, Luciana Mendonça, Nathália do Amaral, Raquel Carvalho, Luciana Rugani, Marcello Lyca, Flávio Machado, Luana Gonçalves, Aline Santos, Paulo Jorge, Alex Terra, Monica Marinho, Silvilene Gomes e Sammy.**

**Diagramação Aldeia Editora**

**CNPJ - 37.843.819/0001-20**

**Renato Cosme Fulgoni**

**A Revista Digital Aldeia Magazine não se responsabiliza por conceitos ou opiniões emitidas em matérias assinadas.**

**Distribuição sem fins lucrativos**  
**[noticiasdesaopedrodaaldeia.com.br](http://noticiasdesaopedrodaaldeia.com.br)**

**Anúncio - WhatsApp - (22)99983-6366**

