

# Aldeia

*Magazine*

## Destaque

**Zuleide Gomes de Sá,**  
agente educacional, é a  
entrevistada de Renato  
Fulgoni

## Ambiente

**Praia das Pedras de  
Sapiatiba é aprovada  
para receber a  
Bandeira Azul em  
São Pedro  
da Aldeia**

**100%**  
Digital



Aldeia Editora

# SETEMBRO

EDIÇÃO 045 - São Pedro da Aldeia - SETEMBRO 2023 - nº1  
Foto Capa: Arquivo Pessoal

## COLUNISTAS



**36**

**Renato Fulgoni**  
Mais uma Primavera



**104**

**Edu Moreira**  
Mês Amarelo Combate  
Ao Suicídio



**38**

**Flavio Machado**  
Pesadelo



**108**

**Wagner Muniz**  
Nota sobre a  
importância do  
Conselho Tutelar



**72**

**Marcello Lyca**  
ALEMÃO ABSTRATO,  
Cantor e Compositor,  
é o entrevistado de  
Marcello Lyca no  
Palco do Groove



**118**

**Luciana G. Rugani**  
Valdir da Silva,  
o fotógrafo cego



**90**

**Alex Terra**  
Uma idealização jurídica  
sobre o combate às fake  
news no aspecto eleitoral  
em tempos  
contemporâneos



**120**

**Monique Bittencourt**  
“CLUB DO PIZU”: A ANI-  
MAÇÃO EDUCATIVA NO  
YOUTUBE QUE ENSINA  
CRIANÇAS A CUIDAREM  
DO PLANETA



**94**

**Nathália do Amaral**  
Às vezes parece  
impossível realizar o  
sonho de se tornar  
escritor né?



**126**

**Raquel Carvalho**  
Você é feliz no  
trabalho?

## COLUNISTAS



**134**

**Monica Marinho**

Lagarta que não  
passa pela dor do  
casulo não vira  
borboleta



**136**

**Luciana Mendonça**

Perda de tempo



**138**

**Laura Gonçalves**

Pizza  
Marguerita



**142**

**Paulo Jorge**

Reaproveitamento de  
telas



**146**

**Maura Pontes**

Entrevista com a  
escritora Cida  
Nunes



**150**

**Bianca Ramos**

Carreira em Ação





# Sumário

## *Ambiente* 10

### **Praia das Pedras de Sapiatiba é aprovada para receber a Bandeira Azul em São Pedro da Aldeia**

A Praia das Pedras de Sapiatiba conquistou um marco ambiental inédito em São Pedro da Aldeia. Localizada no bairro Praia Linda e banhada pela Lagoa de Araruama



## 12 *Social*

### **Prefeitura promove Ação intersetorial sobre o Setembro Amarelo**

A Secretaria de Assistência Social e Direitos Humanos e a Secretaria de Saúde realizaram uma ação em prol do “Setembro Amarelo”, mês de conscientização e prevenção ao suicídio.

## *Música* 34

### **Em tempos de dúvida, Vicka prova que ainda existe amor puro no EP “Entrega”**

Romântica demais, Vicka está determinada a provar que o amor puro e verdadeiro ainda está entre nós. Inspirada em seu relacionamento, a artista divulga nesta sexta-feira,





## Capa

58

### Zuleide Gomes de Sá, agente educacional, é a entrevistada de Renato Fulgoni

Zuleide Gomes de Sá conta um pouco da sua trajetória



68

## Literatura

### Três Lançamentos Literários de Sucesso Promovidos pela Aldeia Editora

A Aldeia Editora brilhou nos últimos meses ao promover três emocionantes lançamentos de livros que encantaram leitores e amigos.

78

## Entrevista

### Sandra Nunes, atriz, é a entrevistada de Renato Fulgoni

Temos a honra de apresentar uma entrevista exclusiva com a renomada atriz Sandra Nunes.



## 128 Dia de Viagem

### Cachoeira da Fumaça

Bem-vindo ao “Dias de Viagem”, onde compartilho minhas aventuras turísticas e experiências memoráveis em destinos incríveis.

# Veja Também



## Política

21

Prefeito Fábio do Pastel se reúne com deputados em Brasília

## Destaque

23

Wagner Muniz É Eleito Presidente Da Escola De Líderes Na Câmara Municipal De São Paulo

## Literatura

25

Aldeia Editora E Escritora Maura Pontes Comemoram O Lançamento Do Livro “Entre Fábulas”

## Iguaba

28

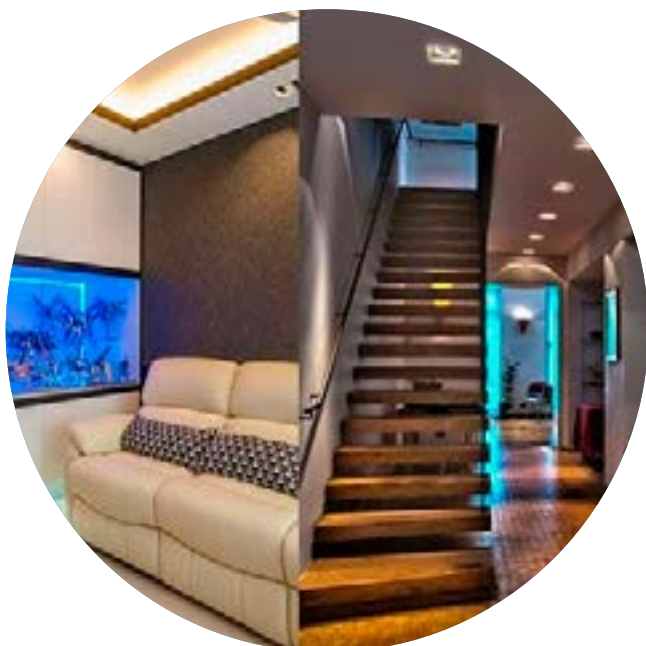
Praia dos Ubás receber a certificação Bandeira Azul

## Música

32

Solteiríssima (será?), Clau vira “STR!PP3R” em novo single





*Música* **34**

Em tempos de dúvida, Vicka prova que ainda existe amor puro no EP “Entrega”

*Decoração* **40**

3 dicas para ter um aquário na sala

*Saúde* **42**

Médicos dão dicas para manter o coração saudável, em encontro aberto ao público no Rio

*Música* **48**

Sofia Gayoso mistura MPB com música latino-americana em “Só Minha”

*Literatura* **50**

Vem Aí A 3ª FLISPA: Um Encontro Imperdível Com A Cultura E A Literatura De São Pedro Da Aldeia

*Meu Peixe Favorito* **66**

Oscar

*Brasil* **86**

Novo PAC: investimento de R\$ 30,5 bilhões na Saúde ampliará atendimento pelo SUS







## Quais são os 3 pets mais preferidos do Brasil?

Os pets mais preferidos no Brasil podem variar ao longo do tempo e dependem de diversos fatores, incluindo preferências pessoais, estilo de vida e tendências culturais. No entanto, até a minha última atualização de conhecimento em setembro de 2021, os três tipos de pets mais populares no Brasil eram geralmente:

**1 Cães:** Os cães são os pets mais populares no Brasil, assim como em muitos outros lugares do mundo. Eles vêm em uma variedade de raças e tamanhos, atendendo a diferentes preferências e necessidades de cuidados.

**2 Gatos:** Os gatos também são muito amados no Brasil. São conhecidos por sua independência e personalidades cativantes, o que os torna uma escolha popular para muitas pessoas.

**3 Peixes:** Os aquários são comuns em muitos lares brasileiros, e a criação de peixes ornamentais é uma atividade de lazer popular. Os peixes coloridos e as configurações de aquários bem projetadas atraem muitos entusiastas.



Imagem de wirestock no Freepik



Imagem Freepik



# PRAIA DAS PEDRAS DE SAPIATIBA É APROVADA PARA RECEBER A BANDEIRA AZUL EM SÃO PEDRO DA ALDEIA

## MEIO AMBIENTE

A Praia das Pedras de Sapiatiba conquistou um marco ambiental inédito em São Pedro da Aldeia. Localizada no bairro Praia Linda e banhada pela Lagoa de Araruama, a praia é uma das primeiras do tipo a ser certificada pelo Programa Bandeira Azul no Brasil. O trabalho intersetorial da Prefeitura garantiu a aprovação final do júri internacional. A conquista é um reflexo do compromisso da gestão pública com a excelência ambiental e o turismo sustentável. O prêmio entra em vigor nesta temporada 2023/2024 e o hasteamento da bandeira será realizado ainda neste ano.

Incentivador das ações ambientais na cidade, o prefeito Fábio do Pastel comentou a relevância do município receber a Bandeira Azul pela primeira vez. “Esse reconhecimento reforça nosso esforço e preocupação em garantir mais qualidade de vida para todos, desde os moradores aos visitantes que vêm conhecer nossa São Pedro da Aldeia. A gente sabe que a divulgação do município é muito importante, pois fortalece nosso turismo e gera mais empregos. Com essa certificação internacional, os visitantes da Praia das Pedras de Sapiatiba têm uma garantia a mais de excelência”, declarou Fábio do Pastel.

A Bandeira Azul é um reconhecimento internacional concedido a praias e marinas que atendem aos mais rigorosos padrões de qualidade ambiental, segurança, educação e gestão.

A certificação não apenas realça a qualidade das praias e marinas, mas também promove o turismo sustentável, contribuindo para o desenvolvimento econômico e a preservação do meio ambiente. O secretário de Meio Ambiente e Pesca, Mario Flavio Moreira destacou o empenho de todos os envolvidos no projeto de obtenção do certificado Bandeira Azul no município, que conseguiu atender a todos os critérios do programa. “A Bandeira Azul é extremamente importante, especialmente sob o aspecto ambiental. A condição básica para conquistar o certificado é a qualidade da água e nós temos mais de 100 análises com resultado de bom a excelente. Também investimos em conscientização ambiental em paralelo às questões técnicas, isso é extremamente importante e também faz parte dos pré-requisitos para aderir ao programa. Este é um certificado internacional em que o mundo inteiro tem acesso às informações das praias consideradas de excelente qualidade. Dessa forma, a Praia das Pedras de Sapiatiba vai estar inserida no cenário mundial. São 34 critérios





e lá nós vamos cumprir todos. A parte de infraestrutura como banheiro, posto salva vidas, entre outros, será construída por meio de uma Parceria Público Privado (PPP) e o resultado vai ser fantástico, vai ser um divisor de águas na questão ambiental e turística de São Pedro Aldeia”, apontou o secretário.

Esta é a primeira vez que as águas calmas da laguna de Araruama recebem essa certificação com reconhecimento internacional. A gestora do Programa Bandeira Azul na Secretaria de Meio Ambiente e Pesca, Andreia Nogueira, comentou sobre o processo para o município conseguir o certificado. “Desde o início, eu tive a certeza que nós iríamos conseguir o bandeiramento. Começamos acreditando que São Pedro da Aldeia poderia conseguir a Bandeira Azul e com o olhar ambiental apurado e trabalho conjunto, conquistamos esse reconhecimento internacional. Por meio do estudo da qualidade da água, fizemos várias coletas e provamos que a água na Praia das Pedras de Sapiatiba estava dentro dos parâmetros de normalidades da laguna. Fora isso, a

própria população começou a intuir. As pessoas passavam na rua e perguntavam sobre os programas ambientais que a Secretaria de Meio Ambiente e Pesca vem realizando. Incentivar a educação ambiental tem sido muito importante. Quando conseguimos a fase piloto, as pessoas ainda duvidaram, passamos e agora vamos realmente erguer a bandeira. A equipe inteira trabalhou sem medir esforços para isso. O nosso executivo colocou esse projeto como uma prioridade. Era um sonho, agora é uma realidade”, destacou Andreia.

A conquista se deve a um trabalho conjunto entre as secretarias de Meio Ambiente e Pesca, Turismo, Obras e Desenvolvimento Urbano, Educação e Segurança e Ordem Pública, por meio da Defesa Civil, com direcionamento do prefeito Fábio do Pastel desde a aprovação para fase piloto.

# PREFEITURA PROMOVE AÇÃO INTERSETORIAL SOBRE O SETEMBRO AMARELO

A Secretaria de Assistência Social e Direitos Humanos e a Secretaria de Saúde realizaram uma ação em prol do “Setembro Amarelo”, mês de conscientização e prevenção ao suicídio. A programação foi realizada na Feira Livre de São Pedro da Aldeia e contou com a participação das equipes técnicas do Departamento de Direitos Humanos, do Serviço de Família Acolhedora e da Vigilância em Saúde.

A diretora do Departamento de Direitos Humanos, Luciana Oliveira, comentou sobre o evento. “Essa ação é de extrema importância para conscientizar e alertar a população sobre esta doença silenciosa, que é a depressão, e minimizar os casos graves”, disse.

Na oportunidade, a Secretaria de Assistência Social distribuiu materiais informativos para prevenção ao suicídio e sobre o Serviço de Família Acolhedora. A Secretaria de Saúde promoveu ações de aferição de pressão arterial e medição de glicose em uma tenda montada na entrada da Feira.

A diretora da Vigilância em Saúde, Tatiana Leal, ressaltou a importância da ação. “A depressão é uma das principais causas de suicídio, com isso, é extremamente importante atividades como essas, pois sinaliza ao usuário onde procurar ajuda”, comentou.



Aluísio Tavares de Assis foi um dos moradores que visitou a tenda para aferir a pressão arterial e medir a glicose. Morador do bairro São João, ele aprovou a ação na feira. “Aprovo e vou divulgar para os meus amigos essa ação conjunta das Secretarias”, disse.

Durante o evento, a equipe técnica do Serviço de Família Acolhedora, que já está em funcionamento, divulgou os procedimentos para aqueles que tenham interesse em cuidar e dar amor a crianças que estejam, temporariamente, impossibilitadas de permanecerem com as suas famílias de origem, como medida protetiva. As famílias serão cadastradas, capacitadas e o acolhimento será acompanhado. Para mais informações, os interessados devem procurar o CREAMS, às terças e quartas-feiras, das 8h30 às 17h.

Com informações da ASCOM/PMSPA - Foto: Lívio Campos



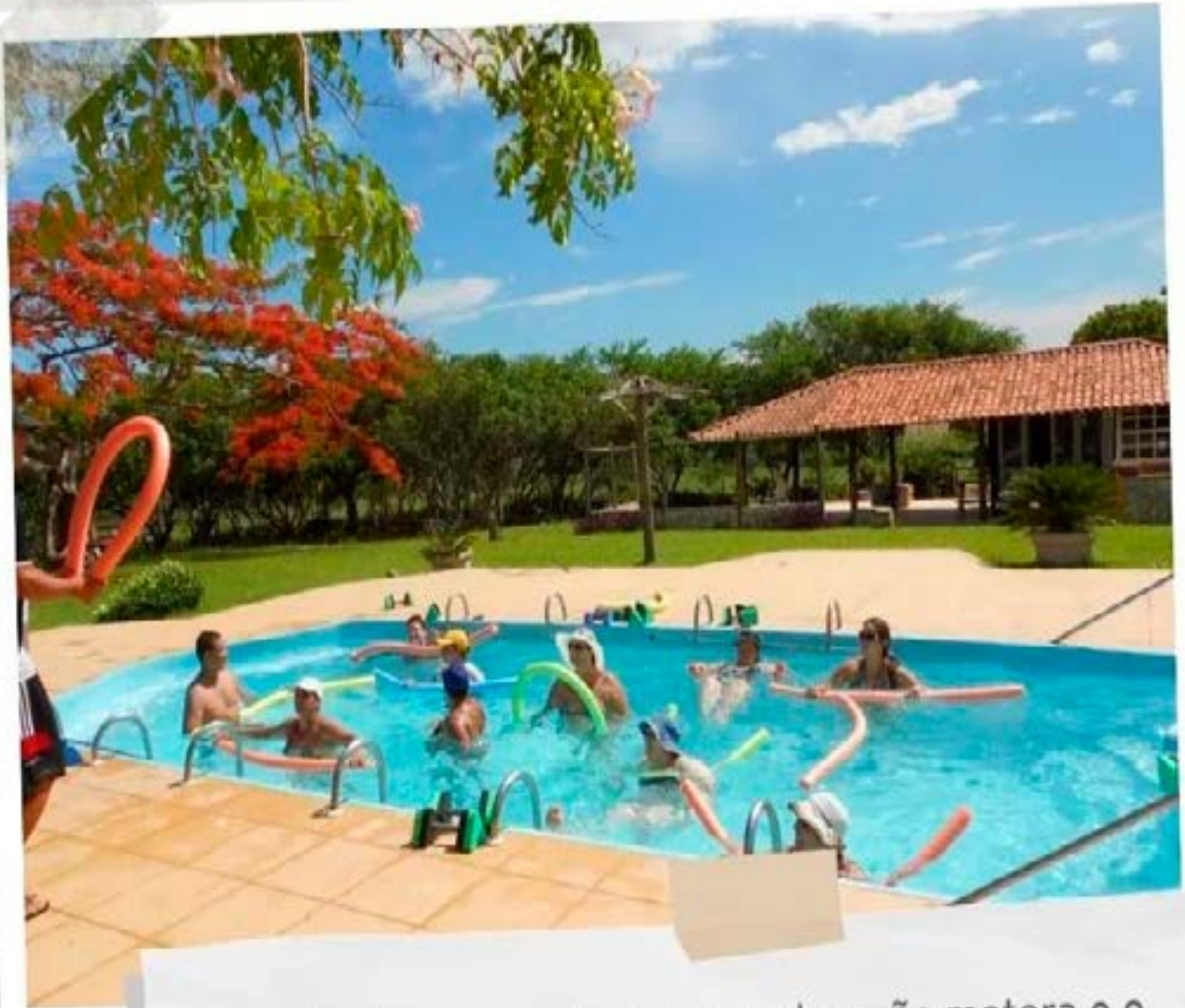






**SPA RURAL DE EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL, EM SÃO PEDRO DA ALDEIA/RJ. REEDUCAÇÃO ALIMENTAR, BEM ESTAR E LAZER EM UM SÓ LUGAR. #SPAPURAVIDANATUREZA**

# 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 SERVIÇOS PÚBLICOS REALIZA MANILHAMENTO NO CAMPO REDONDO

A Prefeitura de São Pedro da Aldeia, por meio da Secretaria de Serviços Públicos, segue empenhada em garantir melhor qualidade de vida aos moradores aldeenses. Nesta terça-feira (26/09), a equipe da pasta deu início às obras de manilhamento no Loteamento Eugênio de Moraes, localizado no bairro Campo Redondo.

Ao todo, 50 metros de manilhas serão instalados. Para realizar o projeto, serão instalados tubos de 300mm para melhor escoamento das águas pluviais. Além do manilhamento, a Secretaria de Serviços Públicos segue com ações em

diversos bairros aldeenses. As equipes da pasta realizam serviços como patrolamento, retirada de galhos e inservíveis, limpeza com retroescavadeira, saneamento, iluminação, roçada e capina.

É importante destacar que a Secretaria de Serviços Públicos realiza operações em toda a cidade de forma periódica e diária. Os agendamentos podem ser feitos pelos números (22) 2627-6190 e (22) 2627-7055.

Com informações da ASCOM/PMSPA  
Foto: Ayron Dias







# SÃO PEDRO DA ALDEIA REALIZA AULA INAUGURAL DO CURSO DE CARPINTARIA E MECÂNICA NAVAL

O sábado (23/09) foi voltado ao incentivo à pesca artesanal em São Pedro da Aldeia. Os pescadores do município tiveram a oportunidade de participar da aula inaugural das oficinas de carpintaria, construção e mecânica navais do projeto Novos Mestres, no bairro Baleia. O curso destinado à área pesqueira é gratuito e terá duração de um ano. O projeto é uma realização da Secretaria de Meio Ambiente e Pesca aldeense em parceria com o Instituto Onda Azul, que conta com o apoio do Projeto Educação Ambiental que é gerido pelo Fundo Brasileiro para a Biodiversidade (FUNBIO).

A iniciativa tem como objetivo fortalecer a cultura da construção de barcos, como o conserto de motores a diesel, por exemplo. Além das oficinas teóricas e práticas, também serão realizadas rodas de conversas abertas aos pescadores e familiares.

Representando a Secretaria de Meio Ambiente e Pesca, o secretário adjunto Breno Bento dos Santos destacou o in-

centivo à pesca artesanal no município e o impacto positivo na rotina dos pescadores. “A aula inaugural foi um sucesso. As oficinas vão ser muito importantes para a área pesqueira, com todo o aprendizado adquirido pelos pescadores. Muitas vezes eles saem para pescar e acabam ficando à deriva com seus barcos, interrompendo o dia de trabalho e tendo que depender de alguém para ajudar com problemas técnicos. Então, com o curso, eles vão aprender a consertar os motores dos barcos.

É muito gratificante levar esse aprendizado, porque os pescadores podem fazer uma renda extra também, além de mexer nos seus próprios motores, podem consertar os de outras embarcações. Sem contar que vão ter conhecimento de construção naval também. A cada dia, vem crescendo a pesca na laguna, então vai ser de grande valia para os pescadores, agregando à renda familiar.

Com informações da ASCOM/PMSPA

# INAUGURAÇÃO DA NOVA ESTUFA-BERÇÁRIO DE MUDAS FAVORECE ARBORIZAÇÃO EM SÃO PEDRO DA ALDEIA

A Prefeitura de São Pedro da Aldeia entregou mais uma etapa concluída da reestruturação do Horto Municipal. Autoridades municipais se reuniram para inaugurar a estufa-berçário construída para o plantio de mudas destinadas à doação para a população. Com a nova estrutura, aliada à estufa que foi reformada em março deste ano, o objetivo é ampliar o processo de arborização do município. A iniciativa é uma parceria entre as Secretarias de Meio Ambiente e Pesca, e de Agricultura, Abastecimento e Trabalho.

A estufa-berçário foi construída em ferro galvanizado com sombrite de 50%. A nova estrutura é composta por três setores, ocupa uma área de cerca de 260 m<sup>2</sup> e possui capacidade para mais de 8 mil mudas de diversas espécies.

O secretário de Agricultura, Abastecimento e Trabalho, Thiago Ribeiro destacou o avanço no plantio que a nova estufa irá favorecer. “A gente pretende aumentar muito a produção de mudas para conseguirmos deixar a cidade cada vez mais arborizada. Esta segunda estufa vai servir como berçário e possui irrigação au-

tomática: são 32 microaspersores que vão funcionar simultaneamente com a outra estufa que inauguramos em março deste ano. Acaba que, automaticamente, a gente favorece o reflorestamento doando as mudas para a população. Eu quero agradecer ao prefeito Fábio do Pastel por todo apoio, ao Mario Flavio e à Secretaria de Meio Ambiente e todos os colaboradores que se dedicaram ao projeto, porque se não fosse essa união, nada disso estaria acontecendo”, afirmou Thiago.

A ação lembrou, ainda, o Dia da Árvore, celebrado em 21 de setembro, conforme destacou o secretário de Meio Ambiente, Mario Flavio Moreira. “No Dia Nacional da Árvore, entregamos mais esta estufa-berçário, mais um resultado dos esforços investidos aqui em São Pedro da Aldeia. O projeto foi possível devido a uma compensação ambiental”, explicou.

Em março deste ano, a Prefeitura reinaugurou a estufa principal do Horto Municipal, que passou pela primeira reforma desde sua inauguração. Com as obras, o espaço passou a contar com um novo sistema de irrigação para as mudas que já estão aptas à doação e plantio externo.

Com informações da ASCOM/PMSPA  
Fotos: Beatriz Fanni

# INAUGURAÇÃO







# POLÍTICA

## PREFEITO FÁBIO DO PASTEL SE REÚNE COM DEPUTADOS EM BRASÍLIA

O prefeito Fábio do Pastel viajou a Brasília em busca de recursos federais e parcerias para projetos que irão beneficiar o município de São Pedro da Aldeia. Na terça-feira (19/09), o prefeito se reuniu com os deputados federais Dr. Luizinho, Altineu Côrtes e Aureo Ribeiro para tratar sobre demandas da área da Saúde.

“Estamos aqui em Brasília buscando melhorias para a nossa cidade e, nesse primeiro dia de reuniões, focamos em projetos voltados para a Saúde. Tivemos conversas muito boas e estamos confiantes no resultado”, comentou o prefeito Fábio do Pastel.

Na quarta-feira (20/09), Fábio do Pastel foi recebido pelo deputado federal Max Lemos, com quem conversou sobre investimentos na área da Saúde e emendas para ações de infraestrutura urbana. O prefeito aldeense também se reuniu com a deputada federal Soraya Santos. A pauta do encontro abordou políticas públicas voltadas para a mulher na área da Saúde.

A agenda do prefeito na capital do Brasil continua nesta quinta-feira (21/09). Fábio do Pastel viajou acompanhado do secretário de Obras e Desenvolvimento Urbano, Fernando Frauches.





# WAGNER MUNIZ É ELEITO PRESIDENTE DA ESCOLA DE LÍDERES NA CÂMARA MUNICIPAL DE SÃO PAULO

O jovem Wagner Muniz, Mestrando em Direito Público e Intercambista na Universidade da Califórnia nos Estados Unidos, participou da Escola de Líderes da Fundação Ulysses Guimarães (FUG) e além de ganhar o prêmio de melhor projeto de políticas (em grupo), foi eleito Presidente da Escola de Líderes, através do voto popular na simulação legislativa realizada no sábado (23) na Câmara Municipal de São Paulo.

Pelo segundo ano consecutivo, a Fundação Ulysses Guimarães (FUG) realizou mais uma edição do Movimento Escola de Líderes. Trata-se de um curso de extensão do programa de formação política focada em áreas estratégicas do conhecimento político, econômico e social, além de gestão pública.

Seu principal objetivo é oferecer formação em áreas estratégicas do conhe-

cimento político, econômico e social, além de orientar a atuação pública e o planejamento de ações para desenvolvimento de habilidades com eficiência, integridade e responsabilidade com o coletivo e a sociedade.

A Fundação Ulysses Guimarães é uma instituição de direito privado, sem finalidade lucrativa, criada para desenvolver projetos de pesquisa aplicada, doutrinação programática e educação política para o exercício pleno da democracia, além de outras atividades que guardem relação direta com essas premissas. A Escola nasce para transformar quadros partidários, ou ainda sem filiação política, em líderes humanizados e conscientes do seu papel na sociedade. E o jovem ativista Wagner Muniz já possui um grande currículo quando se trata de atuação em prol dos Direitos e Garantias Constitucionais.







Em 2023 as aulas foram ministradas na modalidade remota entre os meses de março e setembro, com duas imersões: uma totalmente virtual e uma presencial. A Escola recebeu cerca de 1300 inscrições, durante o processo foram feitos filtros por meio de etapas, onde os melhores alunos (por meio de notas) foram de classificando até chegarem a final com aproximadamente 50 líderes de diversos Estados brasileiros. Dentre eles, dois de São Pedro da Aldeia (Rio de Janeiro), os jovens Alex Terra e Wagner Muniz, que por sinal, ambos foram premiados com o primeiro lugar na categoria mais cobiçada da Escola, “Melhor Projeto de Políticas Públicas”.

O projeto deles, que também levou o nome do jovem amazonense Danilo Maciel, tratava sobre a criação de um chatbot no aplicativo de mensagens WhatsApp para atender crianças e adolescentes vítimas de abusos, violências e negligência. Uma espécie de robô virtual que redireciona ao Conselho Tutelar competente. Focada na for-

mação política e cidadã, a FUG possui diversos cursos, todos gratuitos, alguns realizados de forma remota, online e outros de forma totalmente presencial. Aliando a formação política e atualização técnica, cuja missão é formar os alunos para que tenham capacidade de liderança política de centro. A Fundação Ulysses Guimarães possui mais de 40 anos de atuação, com presença nos 26 estados da federação e no Distrito Federal, é referência como fundação partidária do Centro Político e na oferta de cursos e palestras com excelência na formação política, no conhecimento, na pesquisa e na inovação. De acordo com Wagner Muniz, Presidente da Escola de Líderes: “Sou um jovem ativista quilombola, que luta pelo Direito, pela terra e pela democracia. Sou fruto da educação pública e de qualidade, creio que com amor e fé no coração podemos transformar pessoas através da educação e desta forma transformar o mundo”, finalizou o voluntário do UNICEF Brasil.

# ALDEIA EDITORA E ESCRITORA MAURA PONTES COMEMORAM O LANÇAMENTO DO LIVRO “ENTRE FÁBULAS”

Preparados para embarcar em uma jornada literária única? A Aldeia Editora tem o prazer de convidar você para o lançamento do livro “Entre Fábulas”, da renomada escritora Maura Pontes. Um evento imperdível que acontecerá no dia 30 de Setembro, às 19h, no Museu Casa de Casimiro de Abreu, localizado na Barra de São João.

**Sobre o Livro:** “Entre Fábulas” é um verdadeiro tesouro literário que cativa não apenas as crianças, mas também os adultos. Com sua narrativa habilidosa e personagens inesquecíveis, Maura Pontes nos presenteia com uma obra que transcende as idades, conduzindo-nos por um universo de encanto e reflexão. As páginas deste livro nos convidam a explorar valores universais de forma lúdica e envolvente, transmitindo importantes ensinamentos de maneira leve e divertida.

Seja você um amante da literatura infantil, um curioso ávido por novas histórias ou um pai em busca de livros que encantem seus filhos, “Entre Fábulas” é uma escolha certa. É uma oportunidade de mergulhar em um mundo onde a imaginação é alimentada e a sabedoria é transmitida por meio de contos que aquecem corações de todas as idades.

Não perca a chance de conhecer Maura Pontes, conversar com a autora, e garantir seu exemplar autografado deste livro que promete ser uma leitura infantojuvenil incrível. Junte-se a nós para uma noite memorável de bate-pa-



po, autógrafos e, é claro, muita magia literária.

Marque a data em seu calendário: 30 de Setembro, 19h, no Museu Casa de Casimiro de Abreu. Esperamos por você e sua família para celebrar o lançamento de “Entre Fábulas” e encantar-se com essa história que vai tocar seu coração.

EU DESEJO...

Ficar

A Aldeia Pedro

Contos em Versos, Fotos e Cortes

Antologia Poética

A Aldeia de Pedro

404 ANOS DE HISTÓRIA

A NATUREZA em POESIA

Entre

Fábulas

Maura Pontes





# CABO FRIO REALIZA PRÉ-CADASTRO PARA A MOEDA SOCIAL ITAJURU EM TAMOIOS



A Prefeitura de Cabo Frio promove entre os dias 27 e 29 de setembro, o pré-cadastro para o Programa Moeda Social Itajuru nos bairros Chavão, Centro Hípico e Samburá, em Tamoios, voltado para idosos, gestantes e mulheres chefes de família. A ação acontece no Ginásio Poliesportivo João Augusto Teixeira, das 9h às 14h, e cada grupo terá um dia específico para atendimento.

Para idosos e gestantes do Chavão e do Centro Hípico, o pré-cadastro será feito na quarta (27). Na quinta (28), será a vez dos idosos e gestantes do Samburá. Na sexta (29), acontece o pré-cadastro para as mulheres chefes de família do Samburá.

Para participar do programa é necessário atender aos seguintes pré-requisitos: morar em Cabo Frio há pelo menos 2 anos; possuir o Número de Identifica-

ção Social (NIS), estar cadastrado no Cadastro Único e no Centro de Referência em Assistência Social (Cras) de Santo Antônio, além de portar original e cópia do documento de identidade, CPF e comprovante de residência.

Atualmente, o programa de transferência de renda municipal está presente em 11 localidades, atende três mil famílias, possui 253 estabelecimentos cadastrados e já investiu mais de R\$ 9 milhões, beneficiando a economia dos locais onde a Moeda está implantada.

A Moeda Itajuru foi criada para ser um auxílio financeiro para as famílias em vulnerabilidade social, para fomentar a economia local, já que os itajurus só podem ser consumidos nos estabelecimentos da localidade em que o beneficiário reside.

## CRECHE NOBELINA ALVES DE ALMEIDA FOI INAUGURADA EM BÚZIOS



A Prefeitura de Búzios realizou mais uma inauguração durante a noite desta segunda-feira (25): a da Creche Escola Municipal Nobelina Alves de Almeida. Participaram da cerimônia, o Prefeito Alexandre Martins, o Secretário de Educação, Rodrigo Ramalho, a família da homenageada e diversas autoridades dos poderes Executivo e Legislativo.

O Prefeito Alexandre Martins lembrou que ao assumir a prefeitura, a creche não estava terminada e a gestão deu continuidade e a prefeitura concluiu a obra. “Eu entendo o importante para população é ter o serviço, não quem começou o terminou, mas o serviço bem executado”. O Prefeito disse que se sente muito feliz em inaugurar creches e escolas e parabenizou a todos os profissionais da Educação do município pela dedicação ao trabalho.

Dona Nobelina Alves de Almeida, que dá nome à creche escola, é uma importante cidadã buziana que nasceu em 18 de outubro de 1942 e faleceu em 6 de setembro de 2004, aos 62 anos de idade. Carinhosamente chamada de dona Beloca, ela teve 4 filhos, Elisa, Nilton Cesar, Paulo Sérgio e Diego. Casada com o senhor Nilton de

Almeida Braga, dona Beloca tinha como marcas de sua personalidade, a fé, vitalidade, bom humor, sorriso presente, alegria em viver e muita sabedoria. Essa buziana que até hoje deixa saudades nos corações de quem teve o privilégio de conviver com ela, é lembrada como exemplo de fé e generosidade.

Quem chegasse à casa da saudosa dona Beloca, certamente seria convidado a tomar um café ou almoçar e teria um cantinho para dormir em caso de necessidade. Por esses e outros motivos, a prefeitura de Búzios presta essa homenagem a ela, pela memória dessa buziana nativa que tinha como lema de vida a misericórdia e a docilidade.

A nova creche tem capacidade para atender até 116 estudantes e conta com quatro salas integrais e quatro parciais, sendo: Creche II, a partir de 1 ano; Creche III, a partir de 2 anos; Creche IV, a partir de 3 anos. Possui 61 funcionários, entre professores, diretores, dirigentes de turno, auxiliar de creche, supervisora, orientadora, auxiliar administrativo, porteiro, inspetor, merendeira, auxiliar de cozinha vigia e agentes de limpeza.

# IGUABA GRANDE

***Praia dos Ubás  
receber a certificação  
Bandeira Azul***





Iguaba Grande recebeu nesta semana a certificação oficial do Programa Bandeira Azul, temporada 2023/2024. A Praia dos Ubás recebeu um dos mais importantes prêmios ecológicos internacionalmente. O Programa Bandeira Azul é um selo ambiental internacional concedido às praias que cumprem critérios e padrões de qualidade em quatro temas: qualidade da água, gestão ambiental, educação ambiental e segurança. O documento favorável à concessão foi enviado pela Coordenadora Nacional do Programa Bandeira Azul, Leana Bernardi.

Para ganhar o certificado internacional, a praia precisa cumprir cerca de 34 critérios específicos. Um dos principais pontos é a sua balneabilidade; por isso, é coletado semanalmente uma amostra da água da Praia dos Ubás para verificar a balneabilidade, que mantém os padrões exigidos, além de testagem para a presença bactérias, coliformes totais, testes adicionais de parâmetros microbiológicos e físico-químicos. O programa exige que as praias tenham a qualidade das águas balneares baseadas nas normas e legislação internacional e nacional.

Além da qualidade da água, outro critério é a infraestrutura do local. Por isso, estão sendo realizados diversos investimentos, como acessibilidade, implantação de banheiros, urbanização da orla e outros. A Prefeitura, por meio da parceria com a secretaria de Obras, vem trabalhando para atender todos esses requisitos. Na rodovia do bairro Ubás já foram realizadas obras de urbanização, com esgoto, drenagem, pavimentação e estacionamento.

“É uma honra recebermos esse reconhecimento de nível internacio-

nal que é o selo da Bandeira Azul, uma conquista de um trabalho que vem sendo realizado há muito tempo pelo governo. Sempre falamos sobre colocar Iguaba Grande em uma posição de destaque e referência. A conquista desse título ecológico altamente respeitado é o reconhecimento disso.” Declarou o prefeito, Vantoil Martins.

A solenidade do hasteamento da bandeira na Praia dos Ubás deve acontecer até dezembro.

#### PROGRAMA BANDEIRA AZUL

O selo internacional Bandeira Azul é um prêmio ecológico, voluntário, concedido a praias, marinas e embarcações de turismo. Para se qualificar para a Bandeira Azul, a localidade deve seguir uma série de critérios com foco em gestão ambiental, qualidade da água, educação ambiental, segurança e serviços, turismo sustentável e responsabilidade social, cuja manutenção deve ser comprovada anualmente.

O certificado foi criado pela FEE (Foundation for Environmental Education), uma instituição internacional com diversos integrantes representando seus respectivos países.

#### PRAIA LAGUNAR DO UBÁS

O trecho que recebeu o selo Bandeira Azul em Iguaba é a Praia dos Ubás. A praia lagunar possui águas claras e cristalinas, com fundo regular sem pedras. É rica em fauna e flora. Próximo a ela fica localizada a Área de Preservação Ambiental (APA) do Morro Do Governo, por onde se estende o paraíso da Ponta da Farinha.



# 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.

# SOLTEIRÍSSIMA (SERÁ?), CLAU VIRA “STR!PP3R” EM NOVO SINGLE

Se a fila andou para o ex, para Clau que não ia ficar parado não é mesmo? Após Laudz, do Tropkillaz, assumir namoro com Priscila Alcântara, a voz de “Pouca Pausa” foi flagrada em clima quente nos bastidores de seu novo clipe “STR!PP3R”, que chega a todos aplicativos de música nesta quinta-feira, 28 de setembro. O sortudo da vez é o hitmaker CJota, que soma mais de 50 milhões de streams nas plataformas.

Composta pela própria artista e produzida por Dmax, responsável por trabalhos como “Menta com chá” de Carol Biazin, a canção voltada às raízes sensuais do R&B traz na letra todo o empoderamento que somente uma verdadeira stripper pode ter. O clipe, dirigido por Bruno Trindade Ruiz, traz Clau encarnando a stripper que está dentro dela e coloca “pra jogo” as aulas de pole dance que já vem fazendo. É uma verdadeira aula de sedução, sensualidade e, claro, empoderamento.

E quem é o seduzido por essa mulher? CJota! O rapper vive o par romântico com a Clau, mostrando uma química que atravessa a tela e promete impactar todos que assistirem ao vídeo. Deixando no ar: a fila já andou para Clau ou vem alguma coisa a mais por aí com o artista também?

“STR!PP3R” é o terceiro lançamento da nova era da artista que se iniciou com “Tipo Eu” e foi seguida pela parceria com Pelé Milflows, “Livre, Leve e Louca”.

## Sobre Clau

Gaúcha de Passo Fundo, Clau iniciou sua carreira postando vídeos e clipes covers no Youtube. Em 2018, lançou seu primeiro EP, “Relaxa”, mas foi o hit “Pouca Pausa”, parceria com CortesiaDaCasa e Haikaiss, que levou a cantora a nível nacional, ultrapassando os 134 milhões de plays no Spotify e 118 milhões de views no Youtube.

Em 2019, a artista lançou o segundo EP “Vem K”, um trabalho mais maduro e com mais elementos do estilo R&B referência da cantora, que reúne as faixas “Moreno”, “Meia Noite”, “Sabe Como É” e a faixa título, todas compostas por ela, em parceria com outros artistas como Vitão, Laudz e Zegon do Tropkillaz. Além do álbum, também lançou mais dois singles, “Também Quero”, uma parceria com o rapper PK, “Tentação”, feat com Luccas Carlos, e “Cigana”, em parceria com Delacruz, Luccas Carlos e Kevin, que conta com mais de 50 milhões de streams no Spotify e 74 milhões de visualizações no Youtube.

“Primeira Vez”, que conta com mais de 20 milhões de streams, e “Tudo que eu posso Ser”, foram os últimos lançamentos de Clau em 2020. Em 2023, a cantora fez grande comeback com a canção “Tipo Eu” e a parceria com Pelé Milflows, “Livre, Leve e Louca”.



ASSISTA





# EM TEMPOS DE DÚVIDA, VICKA PROVA QUE AINDA EXISTE AMOR PURO NO EP “ENTREGA”

Romântica demais, Vicka está determinada a provar que o amor puro e verdadeiro ainda está entre nós. Inspirada em seu relacionamento, a artista divulga nesta sexta-feira, 29 de setembro, o EP “Entrega” em todos aplicativos de música. O projeto chega com cinco canções, sendo uma inédita e uma versão acústica, dias após declaração nas redes ao namorado João. Show de lançamento está programado para 13 de outubro em Cascavel- PR, sua cidade natal..

Produzido por Renato Patriarca, com influência forte da Música Brasileira nas linhas harmônicas e melodias, o EP é uma coleção de faixas que mergulham profundamente nas complexidades do amor e das emoções. “Cada música explora uma perspectiva sobre a paixão, sensibilidade e vulnerabilidade dos sentimentos até a celebração da certeza do amor e desvenda diferentes matizes deste amor”, explica Vicka que detalha cada uma das faixas: “Romântica Demais” nos lembra da beleza de se entregar sem reservas. “Já deu Certo” celebra a alegria de encontrar alguém que se encaixa perfeitamente em nossa vida. “Como tinha que ser” captura a jornada do destino e a magia do encontro. “Eu só queria que você soubesse” completa o repertório do projeto, que soma aos 3 singles já lançados ainda uma versão acústica de “Romântica Demais”.

A canção inédita é uma expressão honesta e vulnerável de sentimentos não ditos. “É a narrativa de alguém que de-

seja revelar suas emoções mais profundas a alguém especial, mas que talvez nunca tenha encontrado as palavras certas. A música capta a ansiedade, a urgência e a beleza de compartilhar sentimentos autênticos”, completa a artista.

O vídeo, dirigido por Vinicius Perez Valentim da Silva, representa com simplicidade e criatividade a necessidade de expressar o que se sente. O cenário minimalista deixa espaço para a interpretação e destaca a expressividade do violão e da voz na canção.

## Sobre Vicka

Cantora, compositora e instrumentista, a artista paranaense nascida em Cascavel já completou mais de 10 anos de história com a música. Vicka começou a se apresentar aos 12 anos, teve suas primeiras canções gravadas em estúdio aos 16, e hoje com 27 anos se destaca entre os artistas da nova geração. Vicka já soma mais de 26 milhões de streamings em suas canções e 4 milhões visualizações no clipe no Youtube.







# MAIS UMA PRIMAVERA

## COM A PALAVRA, O EDITOR



### Por Renato Fulgoni

Setembro é tempo de comemorar a chegada da Primavera! E para mim... que faço aniversário no dia 27 de setembro, é um mês cheio de celebrações, tendo em vista que eu e minha esposa tentamos gerar um bebê que nascesse no dia do meu aniversário. Olha... essa ideia foi muito legal, principalmente no dia que calculamos para gerar a criança... mas isso fica para outra história... só posso dizer que minha filha nasceu no dia 16 de setembro... e erramos por pouco (rs). Voltando na estação mais florida do ano, e para mim a mais romântica, vou falar de como é fundamental aprender a observar a natureza. Vivemos num mundo muito louco, onde pessoas esperam, diante de uma tela, receber milhos para imitar

galinhas. Os fatos estão aí para quem sabe observar. Isso é preocupante! Estão monetizando tudo, até o ridículo, mas esse também fica para outro dia! Estamos falando da delicadeza que somos abordados pelas flores, que não só são belas, mas também, alimento para muitos animais, como os beija-flores. Elas geram vidas através do pólen. Ah... as flores do meu jardim, sempre belas e prontas para me fazer sorrir, mas não só eu, a todos que se deixam encantar. Um certo dia, minha esposa e eu plantamos um pé de Ipê, na calçada de nossa casa. Todos os Ipês floresceram e o nosso deu apenas duas flores, isso mesmo, uma árvore inteira, duas flores apenas, mas para quem sabe amar, a quantidade não importa, essas duas flores foram amadas e admiradas por dois longos dias. Fiquei muito orgulhoso de ver meu Ipê florescer, mesmo que só com duas flores. Essa lição vale para a vida.

Por que eu ficaria chateado com meu Ipê que deu apenas duas flores?

Foi sua primeira floração.

Por quantos anos ele ainda vai me fazer feliz?

Quantas Primaveras hão de vir?

Afinal, essa é mais uma Primavera.









## 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.

# Pesadelo

Passeava com o cão, sozinho pelas ruas do bairro. Viu uma moça desacordada. Magra morena de cabelos curtos e olhos negros, a boca vermelha. A pegou no colo. Ela sorriu nos. Uma mulher os observava de longe. Sem falar.

Ficaram por longos minutos. Tentou beijá-la. Ela achou engraçado o jeito que tentou beijá-la. E me beijou. Esqueceu do cão. Desapareceu sem vestígios. Em seguida a cena se alterou estavam no escritório de uma empresa. Não se parecia com nenhum escritório onde trabalhara.

Na mesa uma tela grande de computador. A ela começou a ver as fotos que desfilavam a tela e sorria. Disse ter ciúme das fotos, mas não das pessoas., Continuou vendo as fotos. O telefone tocou era um outro funcionário sobre algum problema da empresa.

Mexeu na gaveta da mesa procurando algum documento. Havia muitos papéis sobre a mesa. Ela foi deitar-se num banco de madeira na grande sala da empresa. Sempre sorrindo. Surgiu um rapaz cego distribuindo saquinhos de amendoim. Ela se apressou para pegar o saquinho de amendoim.

Ela veio com saquinho pedindo que o abrisse. Tentei rasga-lo com a mão. Depois com os dentes. Sem sucesso. Ela sorrindo disse que eu não tinha força suficiente para rasgar o saquinho. Encontrei uma tesoura e cortei o saquinho de amendoim. Decreei que nem sempre precisamos de força.

Quando a beijei e escorreu pelo canto da boca, um filete de san-

*“ Quando a beijei e escorreu pelo canto da boca, um filete de sangue. Enxuguei a com a manga de minha camisa., O rapaz cego disse-me algo. Pareceu-me ser uma língua estranha. Apesar de cego apagava todas as luzes.”*

gue. Enxuguei a com a manga de minha camisa., O rapaz cego disse -me algo. Pareceu- me ser uma língua estranha. Apesar de cego apagava todas as luzes. Fechava as portas do escritório.

Voltamos a cena Inicial na rua, Ela andava alegre assim como uma criança. Mas era uma mulher. o passar pela porta de um ferro velho, um grande cão a atacou. Tentei em vão avisá-la para que não corresse. Não consegui manter o cão a uma distância segura.

Ela parecia assustada com o cachorro. Subiu num monte de areia, de vegetação rasteira, Correndo

do ataque do cão, que a alcançou, e se enroscou com a corrente. A mordeu na coxa. Corri e para protege-la. E soltá-la da corrente. Abracei-a.

O cão transformou - se em um homem alto com os cabelos nas laterais da cabeça e da metade para trás. Nos fitou. Disse que ela não deveria ter corrido. Continuei com ela nos meus braços. Passei a mão pela ferida. Parecia estar morta. Veio até nós o dono do ferro velho. Não o vi. Apenas ouvi quando disse: O seu amor a salvou. E com ela nos braços acordei

# 3 dicas para ter um aquário na sala

Ter um aquário na sala pode ser uma adição incrível à decoração e proporcionar um ambiente relaxante e agradável. Aqui estão três dicas para ter um aquário na sala:

## 1 Escolha o tamanho certo:

Antes de comprar um aquário, avalie o espaço disponível na sua sala. Certifique-se de que o aquário se encaixa harmoniosamente no ambiente sem sobrecarregar o espaço. Além disso, considere o tamanho adequado para os peixes que você pretende manter. Quanto maior o aquário, mais estável será o ambiente para os peixes e mais fácil será manter a água em boas condições.

## 2 Cuide da manutenção:

Ter um aquário requer um compromisso de tempo para a manutenção adequada. É importante realizar trocas parciais de água regularmente, limpar o filtro e monitorar a qualidade da água. Certifique-se de entender as necessidades específicas dos peixes que você escolher, incluindo alimentação e cuidados de saúde. Um aquário bem mantido não só é visualmente atraente, mas também cria um ambiente saudável para os peixes.

## 3 Decoração e iluminação adequadas:

A decoração do aquário pode fazer toda a diferença na aparência e no bem-estar dos peixes. Escolha substratos, plantas e objetos que complementem a estética desejada para a sala, mas lembre-se de que esses elementos também devem atender às necessidades dos peixes. Além disso, a iluminação adequada é fundamental para destacar as cores dos peixes e das plantas, bem como para regular o ciclo de luz e escuridão. Certifique-se de investir em iluminação apropriada para o tipo de aquário que deseja criar.

Lembre-se de pesquisar os tipos de peixes que você deseja manter e suas necessidades específicas, bem como seguir as boas práticas de aquarismo para garantir que seu aquário seja um sucesso tanto esteticamente quanto para o bem-estar dos peixes.





# Médicos dão dicas para manter o coração saudável, em encontro aberto ao público no Rio

O Dia Mundial do Coração é celebrado anualmente em 29 de setembro. Para orientar a população sobre como prevenir problemas cardiovasculares, o Instituto Brasil de Pesquisa Clínica (IBPClin), no Rio de Janeiro, realizará no dia 7 de outubro, sábado, às 8h, palestras abertas ao público sobre hipertensão, doença coronariana, excesso de colesterol, insuficiência cardíaca, entre outros temas relacionados à saúde do coração. E, no final do encontro, participantes poderão ser selecionados para fazer consultas e exames laboratoriais gratuitos com cardiologistas e médicos de outras especialidades no IBPClin. O número de vagas é limitado e as inscrições são pelos telefones: (21) 98556-4888 e (21) 2527-7979.

As doenças cardiovasculares representam a principal causa de óbitos no Brasil. São mais de 1.100 mortes por dia, cerca de 46 por hora, uma a cada 1 minuto e meio, de acordo com o indicador Cardiômetro, da Sociedade Brasileira de Cardiologia. E um dos objetivos do evento, gratuito, no IBPClin é oferecer a voluntários a oportunidade de fazer parte de um projeto com um novo medicamento que reduz a lipoproteína (a) no sangue. Esta substância, semelhante ao LDL (o mau colesterol), é produzida no fígado e, em excesso, aumenta o risco de infarto e acidente vascular cerebral, principalmente em pessoas que já sofreram esses problemas, ou trombose arterial nas pernas e nas carótidas. A

pesquisa do IBPClin tem o aval da Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (Conep), do Ministério da Saúde.

“Estima-se que 25% a 30% da população mundial apresentam níveis altos de lipoproteína (a). É essencial dosar essa substância no sangue, sobretudo em pessoas com colesterol elevado desde jovem e naquelas da raça negra, em hipertensos, em diabéticos e em indivíduos com história familiar de infarto na faixa de 30 a 40 anos”, enfatiza o cientista Luís Augusto Russo, diretor do IBPClin e líder da pesquisa com o novo fármaco para baixar a lipoproteína (a).

O IBPClin — do grupo americano Care Access, líder global em pesquisas clínicas descentralizadas — promove há 20 anos estudos para o desenvolvimento de novos medicamentos em diferentes especialidades da medicina, tendo participado de mais de 160 pesquisas, incluindo mais de sete mil participantes voluntários, em 12 estados.

Atualmente, o IBPClin realiza para o Instituto Butantan (em São Paulo) um estudo clínico que visa ao desenvolvimento da vacina ButanVac, o primeiro imunizante contra a COVID-19 produzido com insumos nacionais. A ButanVac será fabricada totalmente no Brasil com custos baixos, sem dependência de insumos importados e será aplicada como reforço em adultos, após quatro doses de qualquer vacina anterior



Imagem de Freepik

contra a COVID-19, exceto a bivalente. O instituto, com sede na capital carioca, também está com ensaios clínicos para tratamento de colesterol alto, dor lombar aguda, insuficiência cardíaca e taquicardia.



# Livro de pesquisadores da UFRJ ensina hipertensos a alcançar bem-estar

“Vivendo com a hipertensão: um guia amigável para uma vida mais saudável” traz adaptações simples do dia a dia e receitas deliciosas para baixar a pressão arterial

É possível ser hipertenso e alcançar bem-estar substituindo restrições por adequações à rotina do dia a dia. Esta é a premissa do livro “Vivendo com a hipertensão: um guia amigável para uma vida mais saudável” (Artêra Editorial), escrito pelo médico Maurilo Leite Jr., pesquisador e professor de nefrologia no Departamento de Clínica Médica da UFRJ, e pela nutricionista Fernanda Mattos, professora e supervisora na área de nutrição do Programa de Obesidade e Cirurgia Bariátrica (PROCIBA) do HUCFF/UFRJ.

No livro, Maurilo e Fernanda abordam as diferentes formas da hipertensão – condição com várias causas –, descrevem a relação da doença com a saúde cardiovascular, o diabetes, o sobrepeso e a obesidade, bem como o estresse e a ansiedade. E, principalmente, asseguram que a vida do hipertenso pode ser prazerosa, sem sacrifícios.

Nesse sentido, eles propõem adaptações na rotina diária que levam em conta as condições clínicas e o estilo de vida de cada indivíduo hipertenso. Tudo de forma equilibrada, sem imposições, como mostra o Hipertensildo, o personagem criado para guiar o leitor, com orientações práticas e sugestões de receitas para refeições, lanches e sobremesas.

“É possível ao hipertenso ter ótima qualidade de vida”, diz o dr. Maurilo, que recebeu o diagnóstico de hipertensão aos 32 anos de idade e relata no livro a sua experiência como médico e paciente de uma condição crônica.

E o nefrologista destaca: “Não devemos permanecer hipertensos em nenhum momento. Na maioria das vezes, não temos sintomas, apesar de a pressão poder manter-se elevada”. E isso causa danos aos rins, ao coração, ao cérebro, aos olhos e às artérias, entre outros órgãos.

Para os autores, mudar o estilo de vida talvez seja o maior desafio do hipertenso, mas eles asseguram que vale a pena. Há casos de indivíduos que, ao fazer as adequações, usam doses menores de medicamentos ou nem precisam mais deles para baixar a pressão.

Vale acentuar que a hipertensão não está necessariamente relacionada somente com o consumo em excesso de sal (o cloreto de sódio = cloro + sódio), sendo o sódio um mineral considerado como fator relevante para o agravamento da situação. Às vezes, o alimento nem é salgado e eleva a pressão. “Um biscoito doce pode conter sódio como aditivo para fazer durar a sua conservação”, explica Fernanda.

Fernanda comenta que, em geral, os alimentos processados e ultraprocessados, contêm muito sódio. Até sucos de caixa e refrigerantes podem conter muito sódio. E ainda os conservados em sal.



Foto do Instituto Brasil de Pesquisa Clínica (IBPClin). - Antônio Marinho

“O bacalhau por exemplo. Você pode dessalgar o peixe, mas o sódio permanece nele. E algumas pessoas para manter o sabor no preparo do prato acrescentam sal, piorando a situação”, reitera a pesquisadora.

E a nutricionista frisa que os magros hipertensos correm os mesmos riscos de complicações que os hipertensos com sobrepeso ou obesidade.

“Existe o falso magro. Aquele com o índice de massa corporal (IMC) normal, mas com um percentual de gordura muito alto. Essa quantidade aumentada causa inflamação. É a obesidade metabólica. A obesidade não tem relação com o peso propriamente dito, mas com o excesso de tecido adiposo/gorduroso. Se essa pessoa falsa magra tiver pressão alta e outras alterações, como colesterol acima do limite, poderá sofrer problemas graves de saúde, se não for tratada”, esclarece a nutricionista.

Ela ressalta que a alimentação balan-

ceada, com orientação de um nutricionista, em muitas situações alivia os sintomas da hipertensão e não agrava a doença.

“A alimentação saudável é a base de qualquer tratamento. E os hipertensos precisam ficar ainda mais atentos ao que comem, restringindo ao máximo o consumo de sal, gordura (que também estreita as artérias) e açúcar”, enfatiza Fernanda.

No livro, ela sugere receitas baseadas na sua vivência acompanhando indivíduos com diferentes tipos de hipertensão. Propõe refeições e sobremesas que combinam diversos e saborosos alimentos com um menor teor de sódio.

“A ideia no livro é oferecer uma variedade de alimentos para o leitor montar suas refeições equilibradas, sem grandes restrições. Receitas que servem para hipertensos e pessoas saudáveis”, declara a nutricionista.





# Tom

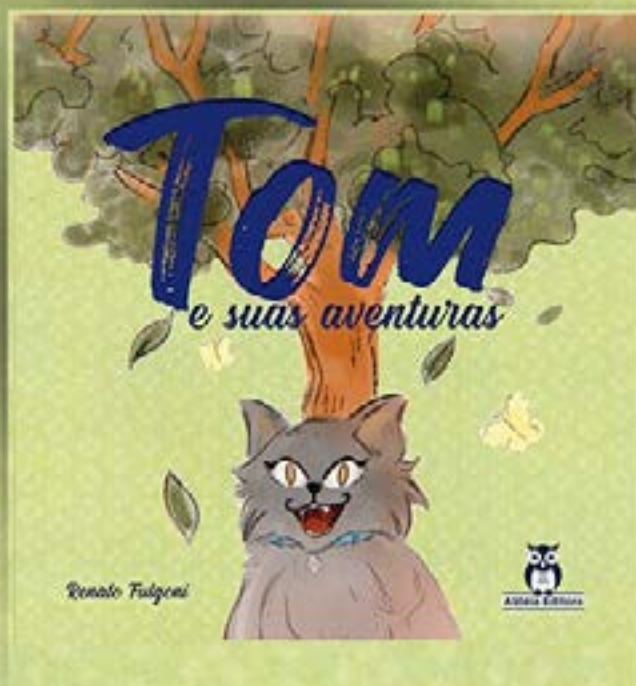
e suas aventuras

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

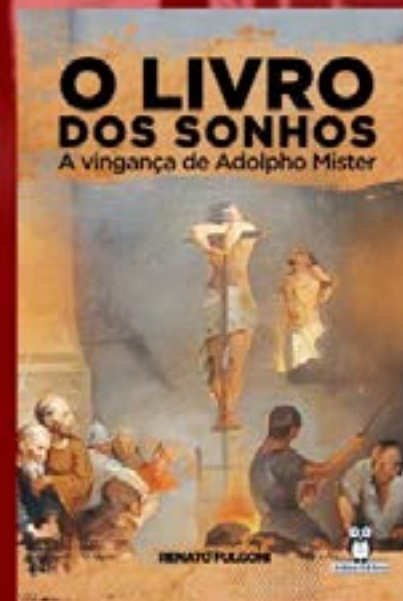
Compre na Livraria da Aldeia -  
<https://livrariadaaldeia.meloja.com.br/produto/tom-e-suas-aventuras>





Aldeia

Magazine DE OLIVEIRA



# 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?

# Sofia Gayoso mistura MPB com música latino-americana em “Só Minha”

A cantora e compositora paraibana, Sofia Gayoso, prepara mais um lançamento que promete surpreender sonoramente com a união de estilos e culturas. “Só Minha” chega a todos os aplicativos de música na sexta-feira, 29 de setembro, trazendo a música latino-americana para dentro do MPB, com elementos nordestinos no beat.

Composta pela própria artista e produzida por André Vitor Leite, também paraibano, produtor musical que já trabalhou com nomes como Lucy Alves, a canção foi escrita após um término de um relacionamento tóxico e não-saudável. “Após me libertar das amarras e empoderar a frase de que nenhuma mulher pertence ao outro, só a ela mesma e não se submeter a controle nem abusividade em relacionamentos, essa música foi escrita como um grito de liberdade”, explica Sofia.

Produzido por Isabella Baupista, o visualizer busca mostrar, na sua estética com cores quentes, o ritmo e as batidas latinas da música, que remetem também ao brega nordestino. Além disso, a ideia é trazer uma estética retrô, fazendo alusão às décadas de 1940 e 1950 em que as mulheres tinham ainda menos direitos, com pinceladas de Pin-Up como um símbolo sexual passivo. Tudo isto para representar a letra de empo-

deramento feminino.

“Só Minha” é o terceiro single de EP programado ainda para este ano. “Diferente” e “Pesadelo” já estão disponíveis em todos aplicativos de música, a primeira foi a música escolhida para a nova campanha da C&A, com o Instituto C&A e Nordestesse, collab feita com marcas dos nove estados nordestinos, todas lideradas por mulheres e celebrando o empreendedorismo feminino, moda e o pertencimento cultural. A música está sendo veiculada e utilizada no digital pela C&A.

## Sobre Sofia

Sofia Gayoso é uma artista independente paraibana. Compõe suas músicas no estilo Pop da nova MPB, carregando a essência da Paraíba no sotaque e agregando elementos do Jazz e R&B, no seu jeito marcante de cantar. Aos 28 anos, depois de uma transição de carreira, mudou-se para São Paulo em busca de novas oportunidades e experiências musicais.

Redes sociais:

Instagram: @sofiagayoso

Youtube: Sofia Gayoso

Twitter: Sofia Gayoso

Tiktok: sofia.gayoso



# ASSISTA







# Vem Aí A 3ª FLISPA: Um Encontro Imperdível Com A Cultura E A Literatura De São Pedro Da Aldeia

A cidade de São Pedro da Aldeia está próxima de uma celebração cultural que promete encantar a todos os amantes da literatura, arte e artesanato. A 3ª Feira Literária de São Pedro da Aldeia (FLISPA) está a caminho, e os preparativos estão em pleno vapor para proporcionar uma experiência enriquecedora e inspiradora para toda a comunidade. O lançamento da FLISPA acontecerá no dia 16 de outubro de 2023, às 18h, na Casa da Cultura Gabriel Joaquim dos Santos, um espaço que respira história e cultura. Este local icônico é o cenário perfeito para acolher os eventos que fazem parte da programação da feira que continua até o dia 1º de novembro, sempre de segunda a sexta-feira das 9h às 17h.

A 3ª FLISPA é organizada com dedicação e entusiasmo pelo escritor e jornalista Renato Fulgoni. Esta edição conta com a promoção conjunta da “Notícias de São Pedro da Aldeia Gráfica e Editora” e da “Aldeia Editora”, em parceria com o apoio fundamental da Prefeitura de São Pedro da Aldeia, através da Secretaria de Cultura e o apoio cultural da Faculdade São Luís e o Centro Universitário Unifacvest.

A FLISPA não é apenas uma feira literária, mas sim um evento cultural completo, repleto de atividades emocionantes e enriquecedoras:

**Feira Literária:** Explore os estandes de escritores locais, onde você poderá descobrir obras fascinantes de escritores independentes, além de adquirir livros, artesanato e produtos culturais únicos. Não perca as sessões de autógrafos com talentosos escritores locais.

**Artesanato Local:** A exposição de artesanato local é uma homenagem à habilidade dos artesãos da região e apro-

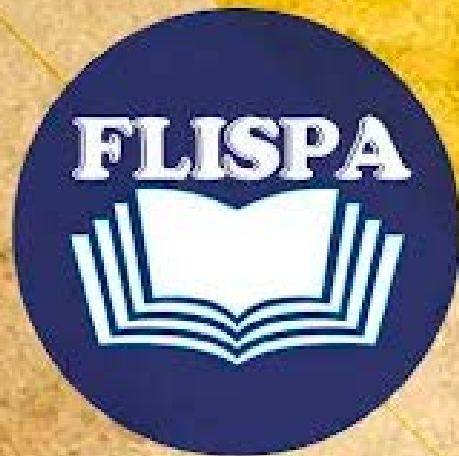
funda o tema central da FLISPA, “A Mão que Cria é a Mesma que Escreve”.

**Atrações Culturais:** As apresentações teatrais, danças e performances musicais locais vão te envolver em um mundo de emoções e criatividade.

**Lançamento da Antologia “A Aldeia de Pedro – Poemas, Contos e Personalidades”:** Participe deste momento especial e conheça de perto os autores. Você terá a oportunidade de adquirir a antologia e receber autógrafos dos escritores.

A FLISPA orgulha-se de contar com a participação de escritores locais e regionais de renome, bem como de artistas talentosos e artesãos da região. Nomes como Jaqueline Brum, Marcio Silveira, Nathalia do Amaral, Renato Fulgoni, Soares Barbosa, Andréa Rezende, Aline Santos, Cristina Rigueira, Luciana Mendonça, Rosana Silva, Maura Pontes, Monsenhor Guedes, Bia Fernandes, Pedro Ferreira e Jailson Silva estarão presentes, compartilhando suas histórias e experiências. Além de livros dos escritores da ALSPA, Academia de Letras de São Pedro da Aldeia, com os escritores Pietro Costa, Rogério Veiga e Luzia Lina, e da ALACAF Academia de Letras e Artes de Cabo Frio.

A FLISPA estará aberta após o evento de lançamento, que será na segunda-feira 16 de outubro às 18h. A feira vai até o dia 1º de novembro, sempre de segunda à sexta-feira, das 9h às 17h, na Casa da Cultura Gabriel Joaquim dos Santos, na Av. Francisco Coelho Pereira, 255 – Centro, São Pedro da Aldeia.



# 3ª FEIRA LITERÁRIA DE SÃO PEDRO DA ALDEIA

A mão que cria é a mesma

# QUE ESCREVE



**ABERTURA** DATA: 16 DE OUTUBRO DE 2023 ÀS 18H  
LOCAL: CASA DA CULTURA DE SÃO PEDRO DA ALDEIA

**De 16 de outubro a 1º novembro**

DE SEGUNDA A SEXTA-FEIRA DAS 9H ÀS 17H

APOIO



● RJ-SPA



● 2022 ●

# BIOMAS

## BRASIL - AMÉRICA DO SUL

*Renato Fulgoni*

# Tatu Peludo

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.**

Em nossa jornada mensal pela diversidade fascinante dos biomas do Brasil e da América do Sul, trazemos neste mês um personagem peculiar que habita esses ambientes tão singulares: o Tatu Peludo.

O Tatu Peludo, também conhecido como *Euphractus sexcinctus*, é uma criatura notável encontrada em diversos biomas brasileiros e sul-americanos, incluindo o Cerrado, a Caatinga e parte do Pantanal. Seu nome deriva do revestimento protetor de pelos longos e ásperos que cobre seu corpo, conferindo-lhe uma aparência única e irresistível.

Uma das características mais marcan-

tes do Tatu Peludo é sua habilidade de se enrolar em uma bola impenetrável quando se sente ameaçado, expondo apenas suas áreas mais resistentes, como o dorso e a cauda. Esse mecanismo de autodefesa é crucial para sua sobrevivência, pois o protege de predadores naturais, como raposas e aves de rapina.

Além de seu notável mecanismo de autodefesa, o Tatu Peludo é um especialista em escavação. Suas garras poderosas e adaptadas a essa tarefa permitem que eles construam tocas profundas no solo, onde passam grande parte de sua vida. Essas tocas não apenas servem como abrigo contra predadores, mas também oferecem um ambiente protegido e fresco para enfrentar as altas temperaturas de muitos biomas em que habitam.

O Tatu Peludo é onívoro, alimentando-se principalmente de insetos, larvas, frutas e pequenos vertebrados. Essa dieta variada é uma adaptação inteligente para sobreviver em diferentes ambientes, onde a disponibilidade de alimentos pode ser irregular.

No entanto, o Tatu Peludo enfrenta desafios significativos, incluindo a perda de habitat devido à expansão agrícola-





Foto: Charles J. Sharp - Obra do próprio, from Sharp Photography, sharpphotography



Foto: André Ganzarolli Martins - Obra do próprio

la e à urbanização. É fundamental que compreendamos e valorizemos essas criaturas fascinantes e os biomas que elas habitam, buscando maneiras de proteger e preservar esses ambientes naturais.

O Tatu Peludo é apenas um exemplo

das maravilhas que nossos biomas têm a oferecer. A cada mês, exploraremos as características únicas e a biodiversidade extraordinária que tornam os biomas do Brasil e da América do Sul tão especiais. Junte-se a nós nesta emocionante jornada de descoberta e apreciação da natureza que nos rodeia.



# SAQUAREMA

## Squarema participa da 50ª ABAV Expo no Rio de Janeiro

A equipe da Secretaria Municipal de Esporte, Lazer e Turismo de Squarema esteve na Capital do Rio para a 50ª edição da ABAV Expo. Realizada entre os dias 26 e 28 de setembro, o evento, que é um dos maiores encontros do setor de turismo e viagens da América Latina, reunindo representantes de todo o Brasil e do mundo.

O evento, que é organizado pela Associação Brasileira de Agências de Viagens no Rio de Janeiro, reuniu um público de mais de 40 mil pessoas entre agentes de viagens, operadores e profissionais do trade turístico de todo o país.

Squarema, conhecida por suas praias paradisíacas e eventos esportivos de renome, destacou-se na exposição. A equipe da Secretaria de Esporte, Lazer e Turismo de Squarema, apresentou as atrações e opções de lazer da cidade aos visitantes da feira. O estande de Squarema ofereceu aos visitantes amostras da rica cultura local e informações detalhadas sobre as atividades esportivas e de lazer disponíveis na região. Os turistas que passaram pelo estande puderam conhecer de perto as famosas praias de Squarema, ideais tanto para a prática de esportes aquáticos como para o relaxamento à beira-mar. A equipe também destacou

os eventos esportivos que fazem de Squarema um destino imperdível para os amantes do surf e do vôlei de praia. A cidade é reconhecida internacionalmente como palco de competições de alto nível, atraindo atletas e espectadores de todo o mundo.

” Nossa participação em uma exposição como a ABAV é de extrema importância. Com uma combinação única de esportes, lazer e beleza natural, estamos fortalecendo a posição da cidade como um destino turístico de destaque no cenário nacional e internacional – informou o Secretário Municipal de Esporte, Lazer e Turismo, Rafael Castro.







# AGRONEGÓCIO

## DIA INTERNACIONAL CONTRA O DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS É COMEMORADO NESTA SEXTA-FEIRA (29)

Alimentação, desperdício e fome têm sido temas recorrentes nos últimos anos. Trazer uma conscientização para a população é um propósito das organizações mundiais. Diante disso, o Escritório Regional da Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) criou em 2019 o Dia Internacional de Conscientização sobre a Perda e o Desperdício de Alimentos no mundo, comemorado no dia 29 de setembro.

O Ministério da Agricultura e Pecuária (Mapa) busca, por meio das suas ações e programas, combater o desperdício desde a plantação até o alimento chegar ao consumidor. Um dos meios são os recursos genéticos, que dentre as suas funções, permitem reduzir as perdas pós-colheita.

Os recursos genéticos abrangem uma ampla gama de material genético vegetal e animal que pode ser usado para criar novas variedades de culturas e raças de gado. Ao desenvolver variedades de culturas mais resistentes a doenças e adaptadas a diferentes condições ambientais, é possível reduzir as perdas de culturas e melhorar a eficiência global da produção alimentar.

“Estamos intensificando a produção de alimentos incentivando e investindo em boas práticas, na agricultura de precisão, com eficiência para combater o desperdício e oferecendo comida de qualidade para as famílias ao redor do mundo”, comentou o ministro da Agri-

cultura e Pecuária, Carlos Fávaro.

O coordenador de Recursos Genéticos para a Alimentação e Agricultura da Secretaria de Inovação, Desenvolvimento Sustentável, Irrigação e Cooperativismo (SDI), Luis Gustavo Pacheco, afirma que os recursos também permitem o desenvolvimento de variedade de frutas, vegetais e grãos com maior tempo de vida de prateleira e resistência à deterioração. “Eles permitem que uma maior quantidade de alimentos produzidos chegue aos consumidores com menos deterioração ou danos”, diz.

Outra maneira de reduzir o desperdício, é com a adoção das Boas Práticas Agrícolas, instituída pela Portaria Mapa Nº 337/2021. Consiste em princípios, normas e recomendações técnicas aplicadas nas etapas de produção, processamento de transporte de produtos vegetais alimentícios e não alimentícios, a fim de promover a oferta de alimento seguro. E por meio dessas práticas agropecuárias, é possível a melhora do sistema e redução das contaminações e perdas na cadeia primária de produção.

Dentre a agenda do governo federal, foi criado o Plano Brasil Sem Fome, com ações, programas e metas propostas pelos 24 ministérios que compõem a Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional (Caisan). O plano é organizado em três eixos: acesso à renda, redução da pobreza e promoção da cidadania; alimentação adequada



da e saudável, produção ao consumo; e mobilização para o combate à fome. Diminuir o desperdício de alimentos também está dentro das medidas.

Entre as ações e metas do Mapa no plano estão, a criação de estratégia intersetorial de redução de perdas e desperdícios de alimentos no Brasil, além do desenvolvimento de tecnologias, processos e produtos apropriados à produção orgânica, de base agroecoló-

gica e da sociobiodiversidade e promover a construção coletiva e a socialização do conhecimento.

Informações à imprensa  
Victória Cruz  
[imprensa@agro.gov.br](mailto:imprensa@agro.gov.br)



# ENTREVISTA



**Zuleide Gomes de Sá, agente educacional, é a entrevistada de Renato Fulgoni**



## ZULEIDE GOMES DE SÁ CONTA UM POUCO DA SUA TRAJETÓRIA

Zuleide Gomes de Sá é uma figura notável na área da educação em São Pedro da Aldeia, atuando como representante legal do Centro de Estudos Unificado LTDA. Com mais de 26 anos de experiência como agente educacional, ela tem dedicado sua carreira ao ensino superior na modalidade EAD, acumulando conhecimento e expertise desde 1997. Sob sua liderança, o Pólo credenciado em São Pedro da Aldeia foi inaugurado em agosto de 2018, com a missão de proporcionar educação de qualidade a preços acessíveis.

Em abril de 2021, o Centro de Estudos Unificado LTDA. estabeleceu um convênio com a Prefeitura Municipal de São Pedro da Aldeia, graças à gestão do Prefeito Fábio. Este convênio permitiu oferecer benefícios não apenas aos alunos, mas também aos servidores públicos municipais e seus dependentes. Como Polo da Faculdade São Luis e do Centro Universitário Unifacvest, a instituição disponibiliza cursos de Pós Graduação, Graduação, Tecnólogos e Bacharelados com mensalidades acessíveis, começando a partir de R\$ 44,90.

O principal objetivo de Zuleide e sua equipe é garantir a satisfação completa dos alunos, incentivando a busca pelo conhecimento e aprendizado. O convênio com a Prefeitura Municipal de São Pedro da Aldeia oferece descontos na taxa de adesão e até um curso totalmente gratuito no valor de R\$ 500,00 após a matrícula.

Nesta entrevista, vamos conhecer mais sobre a trajetória de Zuleide Gomes de Sá e os detalhes dessa parceria educacional entre o Centro de Estudos Unificado LTDA. e o município de São Pedro da Aldeia.



## Agora, vamos conhecer mais sobre a agente educacional Zuleide Gomes de Sá e um pouco da sua trajetória na entrevista com Renato Fulgoni:



**Você poderia nos contar um pouco mais sobre sua trajetória na área da educação e como chegou a ser a representante legal do Centro de Estudos Unificado LTDA.?**



Sim Renato, minha trajetória na educação iniciou em 1997 quando minha filha fez 4 anos e eu queria acompanhar todos os conhecimentos dela na escola, então estudei e tive as oportunidades de está do seu lado até a conclusão do ensino médio que foi no Bahiense de Rio das Ostras. De 2013 em diante me dediquei aos conhecimentos no Ensino Superior EAD.



**O Centro de Estudos Unificado LTDA. atua em São Pedro da Aldeia com a missão de oferecer ensino de qualidade a preços acessíveis. Quais são os principais desafios e objetivos dessa missão?**



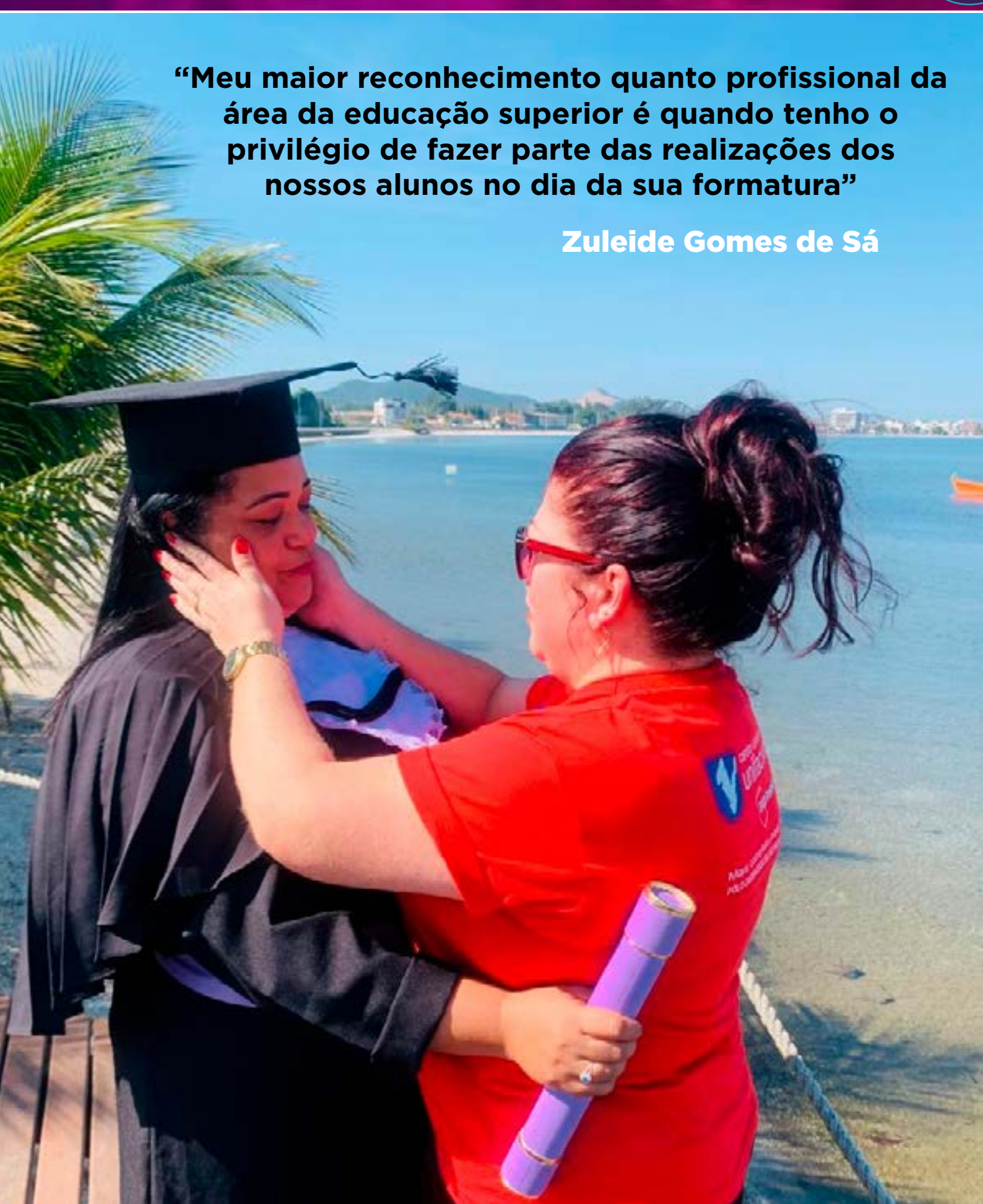
Nosso Pólo está em São Pedro da Aldeia desde de 2018, nosso maior desafio é trazer oportunidades para todos, o ensino a distância exige apenas disciplina de estudos e os nossos alunos podem fazer tudo isso de casa. Priorizamos o material impresso, dessa forma o aluno obtém todos os conteúdos que caem nas provas em suas mãos, basta lê-los. Nossa missão é educar, produzir e disseminar o saber universal, contribuindo para o desenvolvimento humano, comprometendo-se com a democracia e a cidadania e formando o educando para a vida.





**“Meu maior reconhecimento quanto profissional da área da educação superior é quando tenho o privilégio de fazer parte das realizações dos nossos alunos no dia da sua formatura”**

**Zuleide Gomes de Sá**







**A parceria com a Prefeitura Municipal de São Pedro da Aldeia é uma conquista significativa. Como esse convênio beneficia não apenas os alunos, mas também os servidores públicos municipais e seus dependentes?**



De fato Renato, quando assumi o polo fiz questão de levar os nossos objetivos educacionais superior para todos os servidores e seus dependes de São Pedro da Aldeia. Tive o prazer de conversar com o Prefeito Fábio e apresentar a proposta. Alguns meses nosso convênio foi firmado e des de então podemos divulgar e ofertar os nossos benefícios.

Nossos alunos ganham 10% de descontos na taxa de adesão, e após matriculado são contemplados com cursos de aperfeiçoamento no valor de até R\$ 500,00.

Todos que fazem faculdades sabem das exigências de cargas horárias para compor as grades curriculares. E nos os beneficiamos.



**Como representante legal, qual é o papel que você enxerga para o Centro de Estudos Unificado LTDA. na promoção da educação e desenvolvimento na comunidade de São Pedro da Aldeia?**



Manter-se como um Centro Universitário reconhecido pelo governo, sociedade e cidadãos, como referência em termos da qualidade e excelência dos nossos serviços na área de educação, formando profissionais comprometidos com a melhoria da qualidade de vida e a preservação do espaço político-cultural e socioeconômico.



centro universitário  
**unifacvest**

**“Conquistar um novo aluno não é difícil.  
Mantê-lo ativo durante todo o seu percurso até a  
formação é a nossa maior conquista.”**

**Zuleide Gomes de Sá**





**Você mencionou que o Centro de Estudos Unificado LTDA. oferece cursos de Pós Graduação, Graduação, Tecnólogos e Bacharelados a preços acessíveis. Pode compartilhar mais detalhes sobre esses cursos e como os interessados podem se beneficiar dessa oportunidade?**



Sim, temos excelentes cursos Renato, da graduação ao MBA. Quando o assunto é salário uma coisa é certa, todos gostariam de receber mais em relação ao que ganha atualmente, não é mesmo? A boa notícia é que conquistar um excelente aumento salarial não é algo tão distante da nossa realidade. Para isso, além da graduação, você precisa agregar ao seu currículo uma Pós-Graduação. Pagando um valor acessível, com liberdade de estudos e garantia de qualidade o aluno se sentirá confiante. Principalmente quando ele tem o acesso livre ao seu agente educacional, pois é dessa forma que modéstia a parte me diferencio. Me coloco ao inteiro dispor para todos os nossos alunos.



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



[@zuleide.gamadesa](https://www.instagram.com/zuleide.gamadesa)



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







# Oscar

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 do peixe Oscar, que é um dos peixes ornamentais mais populares entre os aquaristas de todo o mundo devido à sua aparência impressionante e comportamento cativante. Originário da América do Sul, especialmente da bacia Amazônica, os Oscars são conhecidos por suas cores vibrantes e personalidades únicas. No entanto, antes de decidir criar Oscars em seu aquário, é importante entender suas necessidades específicas e fornecer um ambiente adequado.

## Montando o Aquário:

Tamanho do aquário: Oscars crescem bastante e precisam de espaço. Recomenda-se um aquário com capacidade mínima de 200 litros para um único Oscar. Para cada Oscar adicional, adicione pelo menos 75 litros de capacidade.

Decoração: Decore o aquário com substrato de areia ou cascalho, rochas grandes e troncos de madeira, criando esconderijos e áreas para explorar. Cer-

tifique-se de que os elementos decorativos sejam seguros para os peixes e não tenham bordas afiadas.

Filtragem: Um bom sistema de filtragem é essencial para manter a qualidade da água. Oscars produzem muito resíduo, então um filtro potente é necessário para manter a água limpa.

Aquecimento e iluminação: Mantenha a temperatura da água entre 24°C e 28°C. Use um aquecedor e uma iluminação adequada para imitar o ciclo natural de dia e noite.

## Cuidados com a Água:

Testes de água: Realize testes regulares de pH, amônia, nitrito e nitrato para garantir a qualidade da água. Oscars são sensíveis a flutuações nos níveis dessas substâncias.

Trocas parciais de água: Faça trocas de água parciais (20-25%) a cada duas semanas para remover substâncias indesejadas e manter a água fresca.

## Alimentação:

Os Oscars são carnívoros e devem ser





alimentados com uma dieta variada, incluindo alimentos de alta qualidade, como pellets, grânulos, camarões, peixes pequenos e vermes. Evite alimentar em excesso, pois os Oscars têm tendência a ganhar peso facilmente.

### **Comportamento e Compatibilidade:**

Os Oscars são conhecidos por sua personalidade territorial e agressiva. Evite mantê-los com peixes pequenos ou tímidos, pois podem ser intimidantes. Eles podem ser mantidos com outros Oscars de tamanho semelhante, mas observe o comportamento agressivo durante a alimentação e o período de reprodução.

### **Reprodução:**

A reprodução de Oscars pode ser desafiadora. Geralmente, eles escolhem um parceiro e preparam um local de desova. Fêmeas depositam seus ovos em uma superfície plana e dura, e o macho fertiliza os ovos. Após a eclosão, os pais cuidam dos filhotes, que podem ser alimentados com nauplios de arte-

mia e alimentos de primeira infância.

Lembre-se de que a criação de peixes Oscars requer comprometimento e atenção às necessidades específicas deles. Com o devido cuidado, você pode desfrutar da beleza e do comportamento fascinante desses peixes ornamentais em seu aquário. Certifique-se de pesquisar continuamente e ajustar as condições conforme necessário para garantir a saúde e o bem-estar de seus Oscars.

Até a próxima edição de “Meu Peixe Favorito”!





# LITERATURA

## Três Lançamentos Literários de Sucesso Promovidos pela Aldeia Editora

A Aldeia Editora brilhou nos últimos meses ao promover três emocionantes lançamentos de livros que encantaram leitores e amigos. Cada evento foi uma celebração da literatura e da cultura local, com escritores talentosos compartilhando suas obras e histórias inspiradoras.

### Luciana Mendonça Encanta com “Viver, Pensar, Poetizar”

O primeiro evento ocorreu em 26 de agosto, no Museu Regional do Sal Manoel Maria de Mattos. A escritora Luciana Mendonça apresentou seu livro “Viver, Pensar, Poetizar” uma coletânea de crônicas que cativaram os presentes. Luciana destacou a importância de



espaços como o Museu do Sal para escritores locais exibirem seus trabalhos, contribuindo para o crescimento da literatura na região. O evento também contou com uma apresentação teatral da comédia “O Mau Elemento,” estrelada pela talentosa atriz Anna Beatriz Cabral, integrante da Companhia de Teatro de São Pedro da Aldeia.

### **Rosana Silva e Sua Poesia Profunda em “Ecologicamente Poético, mas nem sempre”**

Em seguida, no dia 02 de setembro, a

Aldeia Editora apresentou a talentosa escritora Rosana Silva e seu livro “Ecologicamente Poético, mas nem sempre.” O lançamento proporcionou aos leitores uma coletânea de poemas que convidam a explorar a natureza e a alma humana. A capa do livro destaca a lagoa de São Pedro da Aldeia, enriquecendo ainda mais a conexão com a comunidade local. Rosana Silva desafiou os presentes a buscar uma vida mais equilibrada e consciente, onde a harmonia entre o ser humano e a natureza é um chamado urgente.





## Maura Pontes Encanta com “Entre Fábulas”

O mês de setembro foi marcado pelo lançamento do livro “Entre Fábulas,” da renomada escritora Maura Pontes. O evento aconteceu no Museu Casa de Casimiro de Abreu, em Barra de São João, no dia 30 de setembro. A obra de Maura Pontes é descrita como um tesouro literário que cativa tanto crianças quanto adultos, com narrativa habilidosa e personagens inesquecíveis. O evento foi um sucesso e contou com a presença de leitores e amigos que se encantaram com a atmosfera mágica criada por Maura Pontes.

Além dessas incríveis obras literárias, a Aldeia Editora anunciou o lançamento

da Antologia “A Aldeia de Pedro - Poemas, Contos e Personalidades,” prevista para a abertura da FLISPA Feira Literária de São Pedro da Aldeia, em 16 de outubro, na Casa de Cultura de São Pedro da Aldeia. Essa antologia promete ser mais um evento literário imperdível para a comunidade.

Todos os três eventos foram prestigiados por leitores e amigos, demonstrando o apoio e o entusiasmo pela literatura. A Aldeia Editora continua a enriquecer a experiência cultural da região, proporcionando momentos inesquecíveis para os amantes da literatura e da cultura popular. Acompanhe nossas próximas novidades e junte-se a nós nessa jornada literária única!









# ENTREVISTA



**ALEMÃO ABSTRATO,**  
Cantor e Compositor ,  
é o entrevistado de  
Marcello Lyca no  
Palco do Groove

## A INFÂNCIA E A ORIGEM DO CANTOR E COMPOSITOR QUE SE DESTACA PELAS SUAS LETRAS !

**“Na maioria das vezes penso em uma frase, dando início a uma letra, e ao mesmo tempo faço o arranjo no violão” (Alemão Abstrato em entrevista ao Marcello Lyca na coluna Palco do Groove).**



**Quando percebeu sua vocação para a música e quais são as histórias por trás do seu nome artístico?**

Foi com 14 anos, no ano de 94, comecei nas aulas de guitarra, e na medida que ia aprendendo algumas músicas, passei a praticar o canto. No começo de 2004 resolvi começar o trabalho solo, escolhendo o nome artístico Alemão Abstrato. Desde a infância já era conhecido como Alemão, e Abstrato teve origem por causa de algumas letras com significados abstratos que eu escrevia, e continuo escrevendo até os dias atuais.



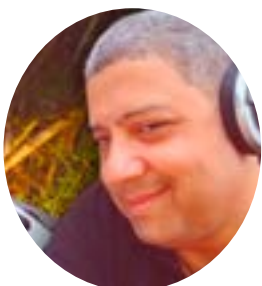
**Em que momento você teve a certeza do seu perfil musical, e quais foram as influências que te ajudaram em sua decisão?**

Aos 15 anos de idade, quando comecei a ouvir rock dos anos 60 e 70. As principais influências vem do rock, blues, e psicodelia. Algumas bandas que passei a ouvir na adolescência e foram importantes nas minhas influências musicais foram: Pink Floyd, The Doors, Led Zeppelin, Janis Joplin, Ten Years After, Cream, Frank Zappa, Os Mutantes, Raul Seixas, Secos e Molhados, Casa das Máquinas...



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



**Você tem um processo criativo específico ao compor músicas? Como é esse processo?**

O processo criativo não é sempre igual. Na maioria das vezes penso em uma frase, dando início a uma letra, e ao mesmo tempo faço o arranjo no violão. Às vezes faço de outra forma, fico imaginando a melodia na cabeça, e logo em seguida junto com fragmentos de letra, e depois pego o violão para desenvolver melhor a nova música.

**Quais são as mensagens ou temas que você geralmente aborda em suas letras, existe uma mensagem que você geralmente busca transmitir através da música?**

Costumo falar sobre os animais, natureza, questões existenciais dos humanos, surrealismo, e algumas letras irreverentes. Um tipo de mensagem que passei a escrever nos últimos anos e pretendo utilizar com mais intensidade, é sobre assuntos relacionados aos sistemas planetários, galáxias, universos, e sobre outras dimensões (plano espiritual).

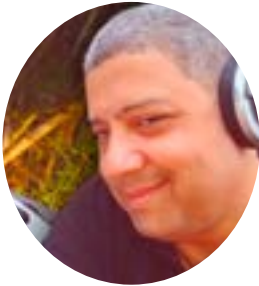
**Quais foram os momentos mais importantes ou emocionantes de carreira até agora, e quais são os lugares mais interessantes onde você já se apresentou?**

Uma coisa que me emociona bastante é quando chega a hora de lançar um álbum. E quando recebo o pacote com os cds ou vinil, sinto uma alegria comparada a uma criança que acabou de ganhar um brinquedo novo.









### **Quais são os planos futuros do Alemão Abstrato, novas canções, turnês ou projetos especiais?**

Depois de lançar o álbum Nas Orbitas do Limão, pretendo lançar mais dois álbuns para formar uma trilogia cítrica, com os álbuns Nas Orbitas da Bergamota e Nas Orbitas da Laranja. Pretendo disponibilizar todos os álbuns nas plataformas digitais, em cd, e se possível, em vinil.



### **Queria agradecer muito por você ter se disponibilizado para essa entrevista, fico honrado pela oportunidade de conhecer um pouco mais do Alemão Abstrato além de expor aqui na Revista, muitíssimo obrigado e tenha muito sucesso!**

Quero agradecer a você Marcello Lyca, pelo convite para participar da Coluna Palco do Groove. Também quero deixar o agradecimento ao pessoal das webrádios (Ringo, Jorge Torino, Lalo, Robert, Eduardo Osmedio, Ronaldo Zirkel, Victor Luan, Anselmo Quinto, Eden, Miro Cheyenne, Odair Silva, William Mendes, Elisabeth Del Nero, Miriam Smile, Fabio Kremer, Rafael Poleta, que tocam minhas músicas na sua programação, o Carlos Retamero do blog 2112, e também aos músicos Denilson Carreiro, Anderson Boazan, Martin Lotito, Pedro Kelbouscas, Denilson Carvalho, Jorge Torino, Andreas Solrak, pelas parcerias musicais em gravações.

Aproveita e siga minha redes sociais...

<https://www.youtube.com/channel/UCa1ytLUefbRKI3XL5orSJYQ>

<https://open.spotify.com/intl-pt/artist/1JPjaZWNz7Ht4ZbJim-NEkY>

<https://soundcloud.com/alem-o-abstrato>

[https://www.instagram.com/alemao\\_abstrato/](https://www.instagram.com/alemao_abstrato/)

**Contato: whats: 55 984147578**

**Email: [alemao.abstrato@gmail.com](mailto:alemao.abstrato@gmail.com)**



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



# ENTREVISTA



**Sandra Nunes, atriz,  
é a entrevistada de  
Renato Fulgoni**

## ATRIZ SANDRA NUNES FALA SOBRE SEUS 50 ANOS DE CARREIRA

Temos a honra de apresentar uma entrevista exclusiva com a renomada atriz Sandra Nunes. Com uma carreira que se estende por impressionantes 50 anos, Sandra não apenas brilhou nos palcos como atriz, mas também deixou sua marca como diretora dramaturga, dubladora e fonoaudióloga. Graduada em Artes Cênicas pelo Tablado, sob a tutela da mestra Maria Clara Machado, e em Fonoaudiologia pela UVA, sua trajetória é um testemunho de dedicação e paixão pelas artes.

Sandra Nunes acumula uma lista impressionante de realizações e reconhecimentos, incluindo prêmios tanto como atriz quanto como diretora, além de inúmeras indicações em seu currículo. Seus trabalhos nos palcos são diversi-

ficados e impactantes, incluindo peças clássicas e contemporâneas que demonstram sua versatilidade e compromisso com a arte teatral.

Além de sua carreira nas artes cênicas, Sandra Nunes também atua como fonoaudióloga, ministrando oficinas de voz para atores e workshops sobre o uso da voz em contextos jurídicos. Seu método inovador, “A Voz em Movimento”, tem sido uma valiosa contribuição para a comunidade artística.

Nesta entrevista com Renato Fulgoni, vamos conhecer mais sobre a carreira de Sandra Nunes, seus objetivos artísticos e sua visão sobre questões sociais importantes que permeiam sua arte.





## Agora, vamos conhecer mais sobre a atriz Sandra Nunes e um pouco da sua trajetória na entrevista com Renato Fulgoni:



**Você acumula cinco décadas de carreira no mundo das artes cênicas. Quais foram os momentos mais marcantes e desafiadores ao longo dessa jornada?**

Acho que uns dos desafios foi ter sobrevivido, como atriz, à Ditadura Militar. Éramos vigiados e controlados o tempo todo. Tínhamos que mandar o texto para a censura e muitas vezes, representar o texto para um grupo de sensores. Outro desafio foi escrever “Doutor, A Culpada é a Lua”, há 20 anos. Um diretor me convidou para fazer um monólogo e ele não conseguiu achar o Autor. Um texto escrito na época da ditadura. Como eu adorei o texto, ele me desafiou a escrever algo que desse um ritmo parecido e eu escrevi em uma semana. É um texto atemporal que me permite mudar críticas e situações. Agora, marcante mesmo foi quando a Fernanda Montenegro entrou no meu camarim, eu estava em cartaz à tarde e ela à noite, no Teatro Gláucio Gil, em 1972, e ela elogiou meu trabalho. Daquele dia em diante disse pra mim mesma que poderiam me “malhar” que eu não daria a menor importância (kkk). Mas houveram outros momentos. Vai ficar longo demais kkk. Mas não foi fácil. Sou de uma época em que ser Atriz era quase “marginal”. Não muito distante, mas no ano 2000, fui estudar Pedagogia, e uma colega de turma deixou de falar comigo. Eu perguntei e ela disse-me que o marido a havia proibido de falar comigo por eu ser Atriz. E ele era músico! Hoje é um glamour, todos querem ser atores!



**Além de sua atuação como atriz, você também é diretora, dubladora e fonoaudióloga. Como equilibra essas diferentes facetas da sua carreira e de que forma elas se complementam?**

A Atriz me domina. Já fiz Direção (faço) e tenho até um prêmio pelo MEC, num Festival de Teatro Infantil. Era uma disputa entre Escolas, e a minha, ganhou. Já a Fonoaudiologia é meu segundo amor. Amo “vozes”. A voz é sua identidade, digamos, seu cartão de visitas. Eu morava em São Paulo e fazia Psicologia, quando voltei pro Rio, fui fazer Fono. Descobri um mundo novo, de como usar a voz, o que era na verdade a impostação, que muitos pensam que é engrossar a voz, enfim. Dei aula de Voz para atores, advogados, isso tudo sempre aliando ao meu trabalho; já a Dublagem foi de curiosidade. Fiz um curso com





Hamilton Ricardo, que foi um grande e respeitado dublador. Dublei muita novela mexicana na antiga Herbert Richard. Hoje não faço. É um ambiente muito fechado, eles se protegem muito e não deixam muitas brechas para outros. Benvindo ao mundo das competições.





**Você mencionou a importância do diálogo e da reflexão em seus objetivos artísticos. Como seu espetáculo “Doutor, A Culpada é a Lua” aborda questões como neuroses, relações familiares e o olhar sobre o “outro”?**

Eu fiz um laboratório, como o autor chama quando vai montar uma personagem, vi muitos filmes, fui a muitas Clínicas Psiquiátricas, conversei com muitos Psiquiatras. Tenho até, um grande amigo, aliás, um Psiquiatra brilhante, que ama meu texto, e me disse, é muito difícil! E aqui estou eu enfrentando meus desafios. Acho super necessários abordarmos esses temas. As pessoas precisam refletir sobre isso! Estamos nos afastando da normalidade, mas o que é normal, afinal? Seria a pergunta. As pessoas estão se matando, se agredindo, se defendendo o tempo todo. Se você não aprender a pensar, a refletir, outra pessoa fará isso por você, e vai te dominar, te aprisionar. Precisamos olhar o outro com mais amor, compreensão, resiliência e aceitação.



**Como você vê o papel das artes cênicas na sociedade contemporânea, especialmente quando se trata de abordar questões sociais e promover a reflexão?**

Infelizmente, vemos hoje um desfile de Stand-Ups, não que eu seja contra, não, é arte também, mas qual a reflexão que deixam? Criou-se uma moda que não cessa. O Teatro Reflexão está sendo sufocado. O público está sendo levado por essa onda. Quando passar, o que irá ficar? Eu amo ir ao Teatro e levar algo para refletir. Os grandes atores, como: Fenanda Montenegro, Paulo Autran, Otávio Augusto, José Wilker, me fizeram um bem enorme! Sinto falta. É necessário promovermos esses sentimentos, abriremos discussões, deixarmos uma mensagem. O que seria de Shakespeare, se assim não fosse? As famílias precisam se reunir mais, conversar mais, não deixar o “celular” mandar em suas vidas.



[@sandranunez12](https://www.instagram.com/sandranunez12)



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







**Você desenvolveu um método inovador chamado “A Voz em Movimento”. Pode nos contar mais sobre como esse método beneficia atores e profissionais da voz e por que é tão importante para a sua carreira?**



5) O meu caminhar pela Fonoaudiologia e a minha função de Atriz, me fizeram chegar a este método: A Voz em Movimento. Tenho uma cena em que falo de cabeça pra baixo. É difícil. Requer total controle do Diafragma. O caminhar em cena, as emoções, as entonações, necessitam de trabalho de respiração e articulação. Temos uma caixa de ressonância. Meu Método trabalha tudo isso, em movimento. Começo trabalhando bem a respiração. É bem interessante. Quando um ator não sabe usar sua voz corretamente, pode terminar o espetáculo, disfônico, com cansaço vocal, com pigarro e até correr o risco de ter calos vocais futuramente. Temos que ter o hábito de aquecer e desaquecer a voz. Isso também serve para todos que trabalham com a voz.

A voz é o elemento emocional, ela dá o tom, assim como a expressão facial, a expressão corporal. Como eu disse, a voz te identifica. Se você estiver de olhos fechados e ouvir, por exemplo, o Tony Ramos falando, você vai saber que é ele. Não precisa abrir os olhos para identifica-lo. Então, Viva a VOZ!







# Novo PAC: investimento de R\$ 30,5 bilhões na Saúde ampliará atendimento pelo SUS



O Novo PAC destinará R\$ 30,5 bilhões para a Saúde até 2026. O investimento ampliará a assistência à população pelo SUS, além de impulsionar ações voltadas à saúde digital e o incremento do parque industrial do setor.

A maior parcela dos recursos está voltada ao enfrentamento de gargalos históricos na atenção especializada, como a melhoria do atendimento oncológico e o aumento do número de hospitais no país. O programa possibilitará, nos próximos quatro anos, a universalidade de serviços essenciais na rede pública, como o SAMU 192.

O investimento do Novo PAC na Saúde será feito a partir de cinco pilares:

Atenção Primária, Atenção Especializada, Preparação para Emergências em Saúde, Complexo Industrial da Saúde e Telessaúde.

O Novo PAC foi anunciado pelo presidente Lula na sexta-feira (11). O programa vai investir R\$ 1,7 trilhão em obras de infraestrutura econômica, social e urbana em todos os estados do Brasil.

EXPANSÃO DO SUS - O novo PAC terá investimentos em áreas estruturantes para o SUS, como serviços de saúde na Atenção Primária e na Atenção Especializada. Além da ampliação dos serviços de saúde, o programa destinará recursos para obras e novas unidades,

fundamentais para garantir o acesso à saúde principalmente para as populações em regiões de maior vulnerabilidade.

Com R\$ 7,4 bilhões de recursos até 2026, serão entregues 3,6 mil Unidades Básicas de Saúde em todo Brasil, sendo 57% nas regiões Norte e Nordeste. Desse total, 600 terão as obras concluídas e 3 mil serão construídas para superar os vazios assistenciais nas áreas que historicamente sofrem com falta de estrutura. Essa expansão vai garantir o acesso à saúde para mais 13,5 milhões de brasileiros, totalizando uma cobertura de 73,1% de toda a população.

Com as novas UBS, 4,5 mil novas equipes de Saúde da Família passarão a atuar para garantir o atendimento à população. As unidades também contarão com salas de amamentação, locais para teleconsulta e energia solar.

Com a maior parcela de recursos, a Atenção Especializada terá novas unidades hospitalares, ampliação nos atendimentos e tratamentos oncológicos, prioridade para saúde da mulher, com novas maternidades, e expansão da rede de atendimento para as pessoas com deficiência. Com investimentos de R\$ 13,8 bilhões, o novo PAC possibilitará a universalização do SAMU, cobrindo cerca de 97% da população brasileira, ampliando o acesso a esse serviço que está estagnado desde 2017.

Com prioridade para regiões de maior vulnerabilidade, estão previstas 850 novas ambulâncias e 10 centrais, combatendo os vazios assistenciais principalmente nas regiões Norte e Nordeste. O investimento será de R\$ 400 milhões até 2026, beneficiando mais de 28 milhões de brasileiros.

O novo PAC também possibilitará a ampliação da capacidade de atendimento à pessoa com deficiência, com a construção de 45 Centros Especializados em Reabilitação (CER) e 15 Oficinas Ortopédicas, com investimento de R\$ 400 milhões. Para a seleção dos locais que receberão os serviços, serão priorizadas regiões com vazios assistenciais, onde a população não conta com nenhum serviço de reabilitação.

O fortalecimento da rede para saúde mental, prioridade da atual gestão do Ministério da Saúde, também faz parte de um eixo estratégico do novo PAC. Com R\$ 410 milhões previstos, cerca de 6,4 milhões de brasileiros terão acesso a esses cuidados com a construção de 200 novos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) em todo país.

Para o enfrentamento de um dos desafios históricos do Brasil, estão previstos R\$ 605 milhões até 2026 para a ampliação da cobertura da radioterapia no SUS, fundamental na assistência a pacientes com câncer. A meta é entregar 40 novos equipamentos e concluir a entrega de 42 que estão em andamento.

Ainda na Atenção Especializada, está prevista a ampliação do acesso aos serviços ambulatoriais, com a construção de 90 policlínicas e investimento de R\$ 1,7 bilhão. As regiões de maior vulnerabilidade do Brasil também poderão contar com 90 novos centros de parto normal e 60 novas maternidades, fortalecendo o cuidado de mãe e bebê e para combater um dos problemas de saúde pública de maior gravidade no país: a mortalidade materna.

Com a previsão de 15 novas obras em hospitais em 12 estados brasileiros, o PAC prevê investimento de R\$ 1,3 bilhão na estruturação da rede que também permitirá o aumento no número de leitos em todo país – obras estas oriundas de demandas dos governadores. A expansão da formação de médicos, especialistas e outros profissionais de saúde também faz parte da estratégia prevista, com investimento de R\$ 1,3 bilhão nos Hospitais Universitários.

**PREPARAÇÃO PARA EMERGÊNCIAS** - Uma das preocupações da atual gestão do Ministério da Saúde é a preparação para as novas emergências sanitárias. Além do fortalecimento do complexo industrial da saúde para produção de vacinas, fármacos e insumos (um dos cinco pilares), a pasta investirá R\$ 272 milhões para expandir a capacidade do país em responder a situações como a pandemia de Covid-19.





# MEU JARDIM

## Orquídea Dendrobium

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 Dendrobium. Se existe uma flor que personifica a beleza exótica e a graça da natureza, é a orquídea Dendrobium. Originária das regiões tropicais da Ásia e do Pacífico, esta orquídea encanta os jardineiros com suas flores vibrantes e sua relativa facilidade de cultivo. Se você é um amante de orquídeas ou está pensando em embarcar nessa jornada, este mês vamos explorar os cuidados necessários para cultivar com sucesso a Dendrobium em seu jardim.

**1. Luz Adequada:** As Dendrobiums adoram luz, mas é importante encontrar o equilíbrio certo. Evite a luz solar direta e opte por luz filtrada ou indireta. No entanto, elas precisam de luz suficiente para florescer, então coloque-as em uma área que receba luz brilhante durante a manhã ou à tarde.

**2. Temperatura:** Mantenha sua Dendrobium em um ambiente com temperaturas moderadas. Elas gostam de dias quentes e noites frescas, com temperaturas diurnas entre 20°C e 30°C e noturnas entre 10°C e 15°C. Isso ajuda a induzir o florescimento.

**3. Rega Adequada:** A rega é crucial para as orquídeas, mas as Dendrobiums preferem um ciclo de rega ligeiramente diferente. Deixe o substrato secar entre as regas, e quando regar, faça-o de maneira generosa. Evite encharcar as raízes.

**4. Fertilização:** Adube sua Dendrobium regularmente durante a estação de crescimento (primavera e verão) com um fertilizante balanceado e solúvel em água. Reduza a fertilização durante o outono e o inverno.

**5. Podas e Replanteio:** Corte as hastes florais antigas após a floração para promover o crescimento de novas hastes. O replanteio deve ser feito a cada dois ou três anos para evitar o acúmulo de sais no substrato.

**6. Umidade e Ventilação:** Dendrobiums apreciam níveis de umidade moderados. Use uma bandeja com pedras e água para criar um ambiente úmido ao redor da planta. Além disso, forneça ventilação adequada para evitar o acúmulo de umidade excessiva.



**7. Monitoramento de Pragas e Doenças:** Esteja atento a possíveis infestações de pragas, como cochonilhas e ácaros, e trate-as imediatamente para evitar danos à planta. Além disso, mantenha sua orquídea livre de folhas mortas ou doentes.

**8. Período de Descanso:** No inverno, muitas Dendrobiums entram em um período de descanso, onde as hastes antigas podem perder suas folhas. Isso é normal. Reduza a rega durante esse período.

**9. Desfrute da Florada:** As Dendrobiums podem florescer uma ou duas vezes por ano, produzindo cachos de flores coloridas e elegantes. Aprecie esses momentos de beleza, pois são verdadeiramente espetaculares.





# UMA IDEALIZAÇÃO JURÍDICA SOBRE O COMBATE ÀS FAKE NEWS NO ASPECTO ELEITORAL EM TEMPOS CONTEMPORÂNEOS



## 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.



Ainda que a definição do papel (ou estudo) do Direito esteja relacionado ao campo de outras ciências como a sociologia, filosofia ou política, é importante partir do pressuposto da univocidade do seu próprio objeto de estudo, a própria ciência jurídica. Consequentemente, compreenderemos a aplicação desta ciência frente aos conflitos jurisdicionais da Idade Contemporânea (a que vivemos) e o aspecto prático do Direito na sociedade, diante das questões emergentes desta década. Observaremos sua mutabilidade como ciência no tempo, simbolizado por novas interpretações advindas deste século, não a atribuindo um significado estático, mas sim evolutivo.

A discussão sobre o papel ontológico – análise do conteúdo – do Direito, que se modificou ao longo dos anos, e assumiu novas identidades normativas, principalmente através da fundamentação constitucional, trouxe uma nova perspectiva aos direitos fundamentais dos indivíduos. Nesta perspectiva, é mister abordar como o Brasil e os Estados Unidos lidam com as Fake News diante do principal amparo jurídico ao princípio constitucional da liberdade de expressão e suas áreas correlatas.

Apesar do intenso uso do termo Fake News, ou notícias falsas como alguns preferem chamar em português, não existe uma legitimação constitucional para o termo, contudo, seu marco usual nesta geração, sucedeu na eleição presidencial estadunidense em 2016. O uso desta expressão consolidou-se,

quando a candidata Hillary Clinton observou o (des)uso da mídia em massa – tecnologia, televisão, jornais e revistas – por parte do seu adversário, Donald Trump, para produzir difamações contra a própria. Consequente, a liberdade de manifestação pública, por parte da mídia ou da pessoa individual, está intrinsecamente atrelado à ilicitude da divulgação de notícias falsas.

O principal objetivo das Fake News, na prática, é desinformar, atacando de forma infundada o indivíduo, ou organização, na tentativa (ou conquista) de desqualificá-la, com o intuito de benefício pessoal. A problemática, no entanto, é que a utilização da desinformação, sempre é amparada no direito de estar exercendo a liberdade de expressão, mesmo que de forma errônea. Parafraseando Joseph Goebbels, publicitário no regime nazista, uma mentira que se conta mil vezes, acaba tornando-se uma verdade. Nesse pensamento, podemos atribuir que a utilização prática da desinformação significa utilizar-se da expressão ilícita até ela ser facultada a quem a usa.

No pensamento de Benjamin Franklin, um dos líderes responsáveis pela Revolução Americana, a liberdade de expressão caracteriza-se como “Um dos principais pilares de um governo livre”. A Constituição dos Estados Unidos, incluindo a Carta de Direitos, foi uma das primeiras constituições a serem “constitucionalizadas” no mundo. Nesse contexto, a introdução do termo “Liberdade de Expressão” na Primeira Emenda da Constituição dos Estados Unidos foi um marco importante na história constitucional, significando promoção de debate público e contribuição efetiva para a construção de sociedade mais plural e igualitária.

No Brasil, a nossa Carta Magna de 1988 prevê no art. 5.º a livre manifes-

tação de pensamento (liberdade de expressar-se), como a liberdade de imprensa, tornando-se um conceito essencial para o crescimento do pensamento humano e de qualquer organização estatal. No objetivo de evitar ilicitudes, a própria Constituição, através do art. 3.º, inciso IV, constitui restrições a exposições discriminatórias, impondo limites entre a liberdade de expressão e o discurso de ódio.

A desinformação, como difamação e calúnia contra a pessoa ou instituição, respaldada, mesmo que de forma imprecisa, na liberdade de expressão, acaba tornando-se ferramenta do opressor. Na ocasião das eleições em 2018, o ex-presidente Jair Messias Bolsonaro, criticou o sistema das urnas eletrônicas através de plataformas digitais de forma infundada, afetando a confiança do público nas instituições democráticas, aumentando a polarização política e minando o processo eleitoral em si, fato em que o Tribunal Superior Eleitoral do Brasil (TSE), precisou intervir, determinando a exclusão do vídeo.

Nas últimas décadas, as novas tecnologias, através da fomentação das mídias digitais, ampliaram de forma global a manifestação pública de cada pessoa. As eleições presidenciais em 2018 no Brasil, foram um marco da disseminação de Fake News no período eleitoral através das tecnologias para descredibilização das organizações políticas e da sociedade democrática. Portanto, apesar dos benefícios que a liberdade de expressão traz, não existe uma autoevidência que consiga qualificá-lo como integralmente efetivo no aspecto da ilegalidade das notícias falsas.

Independente do cenário global ou ocasional em que as circunstâncias estejam prevalecendo, o impacto da desinformação é sempre prejudicial perante a sociedade e suas principais



instituições públicas ou privadas. Por mais que as interpretações jurídicas dos princípios fundamentais alcancem os termos que possuem fins fraudulentos, o Direito como ciência, que tradicionalmente encontra-se no espaço físico, atravessa para um mundo de constante evolução e desafios, o território digital.

Entende-se que a normatização das tecnologias é uma questão muito complexa de ser interpretada. Para caminhar na resolução desta problemática, é importante, sobretudo, compreender que a prática criminosa no sistema digital é muito semelhante ao mundo palpável. Embora as ilicitudes sejam parecidas, observa-se que a forma eletrônica de comunicar-se é muito mais fácil e prática, que faz com que também seja mais danosa por alcançar di-

ferentes espaços de forma simultânea. Fato é: os espaços midiáticos digitais são as principais formas de comunicação e expressão do presente século.

No objetivo de alcançar a máxima efetividade do Direito como doutrina ou influenciar no desenvolvimento de estudos como ciência, os juristas precisam focalizar seus métodos de estudos e prática no crescente ambiente de desinformação, os canais digitais. As normas, no contexto tecnológico, precisam intensificar-se não apenas visando conter as notícias falsas, mas atuar para incentivar comportamentos adequados diante de sanções severas de crimes praticados neste cenário, como as Fake News. Tão somente, a ciência jurídica ganha forma em sua aplicabilidade e consegue atingir seus fins práticos de forma evolutiva.

# FAKE NEWS





Aldeia

Magazine

Prefeitura Municipal de

# São Pedro da Aldeia CONVÊNIO FIRMADO!

EAD Pleno



Faculdade  
SÃO LUÍS

EAD Premium



centro universitário  
unifacvest

## ATENÇÃO SÃO PEDRO DA ALDEIA!

### Sua Graduação e Pós-Graduação com excelentes benefícios.



Servidores e seus dependentes, ganharão curso de extensão ou aperfeiçoamento de até R\$ 500,00 - **TOTALMENTE GRÁTIS**  
Mais **10%** de desconto na taxa de adesão no ato da matrícula.

\*Liberação do curso grátis após início da Graduação ou Pós-Graduação.

**POLO CREDENCIADO EM SÃO PEDRO DA ALDEIA - RJ**


Centro de Estudos Unificado LTDA - CNPJ: 3057.9828/0001-07

Rua Francisco dos Santos Silva, 71 - Sala 204 - Centro

(Na Rua da Secretaria de Educação, em frente ao INSS)

**Zuleide Gomes de Sá**

**(22) 99883-0759**

Agente Educacional 

93

[zuleide.gamadesa@gmail.com](mailto:zuleide.gamadesa@gmail.com)



# Às vezes parece impossível realizar o sonho de se tornar escritor né?



## 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>

Mas isso não é impossível, nem é um muro intransponível! E você não precisa publicar um livro físico ou e-book para se tornar um escritor, sabia?

“O que? Nathália, você está doida!” Não, não estou. Você pode começar assim:

- Publicando seus textos em plataformas digitais gratuitas como aqui mesmo no Instagram, no Wattpad, no seu blog e divulgando.
- Participando de concursos literários. (Para saber quando tiver algum do seu interesse te recomendo o blog Concursos literários)
- Se inscrevendo em antologias

Viu como ficou mais fácil se tornar um escritor? Foi assim que eu comecei.

Comece! Mostre a tua escrita, saia da bolha, da concha. Com certeza tem gente doida para ler o que você escreveu!

Se você gostou de alguma sugestão, salve este post para não se esquecer!





Você

Sonho de se tornar  
escritor

@escritoranathaliadoamaral



OUTUBRO  
**14**



**13H**

# **3 ANOS** **REGANTO**

Nosso tradicional fogo de chão está de volta!

**LOTE PROMOCIONAL**

**R\$75**

VÁLIDO SOMENTE ATÉ 18/09

ANIVERSÁRIO REGANTO



# 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



# Venha Conhecer Uma Incrível Casa De Temporada Em São Pedro Da Aldeia, Na Deslumbrante Praia Linda



Estamos muito felizes em convidar todos vocês para vivenciarem momentos inesquecíveis em uma bela casa de temporada! Localizada na paradisíaca Praia Linda, em São Pedro da Aldeia, o espaço oferece todo o conforto e comodidade que vocês precisam para aproveitar os fins de semana, feriados e férias em grande estilo! Com ambientes espaçosos e aconchegantes, a casa foi projetada para proporcionar o máximo de conforto aos nossos hóspedes. Os quartos são perfeitos para descansar após um dia de praia, a cozinha está equipada com todos os ma-

teriais necessários para preparar deliciosas refeições, e a sala de estar é um ótimo lugar para reunir todos e curtir momentos de descontração e diversão. Esperamos vocês de braços abertos para compartilhar experiências únicas em nossa casa de temporada, cercada por toda a beleza e energia positiva da Praia Linda. Sejam bem-vindos a dias de sol, mar e tranquilidade!

Confira alguns dos destaques da nossa casa:

Acomoda até 15 hóspedes, perfeito

para reunir toda a família e amigos;

- Localização privilegiada, na rua da Praia Linda, com fácil acesso ao mar;

- 3 banheiros, sendo 1 suíte para maior comodidade;

- Churrasqueira para deliciosos churrascos em família;

- Wi-fi liberado para se manter conectado durante a estadia;

- Garagem para até 5 carros, garantindo tranquilidade e segurança;

- Câmera de segurança para maior proteção dos nossos hóspedes;

- Casa totalmente mobiliada, com tudo que vocês precisam para se sentirem em casa;

- Fácil acesso a Búzios, Cabo Frio, Araraial do Cabo, Araruama e à estrada para o Rio de Janeiro;



- Colchão extra disponível para maior flexibilidade de acomodação;

- TV smart para assistir a seus programas e filmes favoritos;

- E muito mais para tornar sua estadia memorável!

Para reservas e mais informações, entre em contato conosco pelos números de telefone: **21 98806-8450**





# Câncer de pâncreas é um dos mais letais, no entanto, a maioria dos casos podem ser evitados

“Setembro Roxo” é o mês de conscientização e prevenção ao câncer de pâncreas. Este é o tipo de câncer que representa a 13ª neoplasia mais frequente entre os homens e a 9ª mais frequente entre as mulheres. Segundo dados do Instituto Nacional do Câncer (Inca), até o final de 2023 teremos 10.980 novos casos desse tipo de câncer no Brasil. Isso representa 2% do total de casos de neoplasias e 4% do total de mortes causadas pelo câncer, sendo considerado o tipo mais letal, uma vez que as chances de sobrevivência após cinco anos são de 11,5%. A boa notícia é que um número significativo dos casos pode ser evitado.

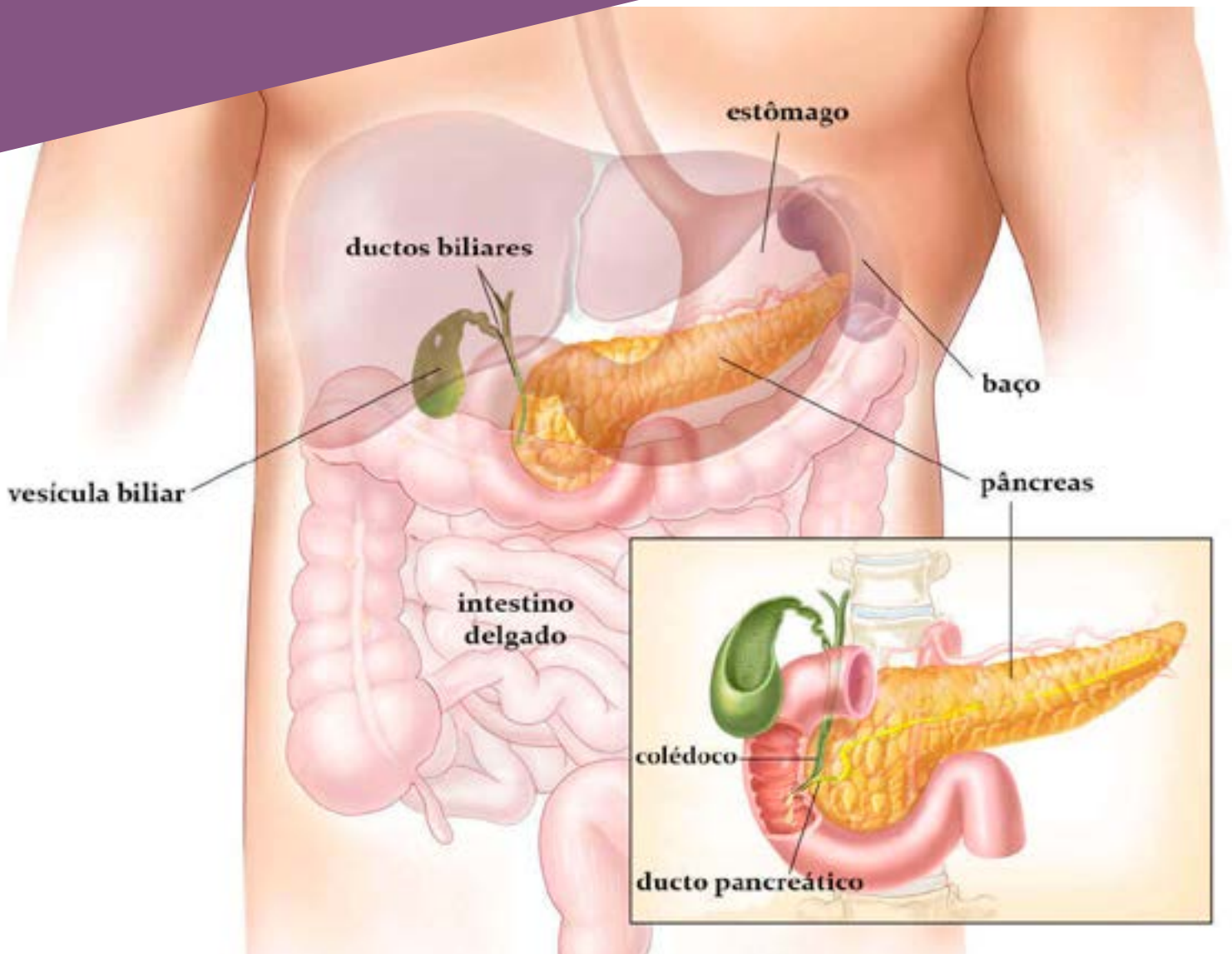
O médico oncologista do Vera Cruz Hospital, David Pinheiro Cunha, explica que o pâncreas é dividido em três partes: cabeça (lado direito do órgão), corpo (centro) e cauda (lado esquerdo). “Praticamente 75% dos casos acomete a cabeça do pâncreas e o subtipo mais frequente é o adenocarcinoma (que se origina no tecido glandular) representa por volta de 80% dos cânceres de pâncreas”, diz.

Segundo o médico, as causas estão relacionadas a dois fatores, sendo ambientais (tabagismo, etilismo, má alimentação e obesidade) e hereditárias

ou genéticas. “Em 90% dos casos está relacionado com idade avançada e causas ambientais, apenas 10% relacionados às causas hereditárias, que são algumas síndromes específicas ou mutações. À medida que a população envelhece, esse tipo de câncer se torna mais comum, acometendo principalmente pessoas a partir dos 60 anos”, explica.

Sendo assim, a prevenção é um caminho a ser seguido para evitar um futuro diagnóstico positivo. O médico chama a atenção para alguns fatores de risco. “O tabagismo, segundo alguns estudos, gera um risco até três vezes maior de ter um câncer de pâncreas se comparado com pessoas que não fumam. Outro fator de risco está relacionado com estilo de vida, como hábitos alimentares. Dietas com alto consumo de carne vermelha, embutidos, o excesso de bebida alcoólica, o baixo consumo de frutas e vegetais contribuem para aumentar as chances de desenvolver a doença. E também a obesidade”, salienta.

Outro grupo que precisa redobrar atenção é das pessoas que têm pancreatite crônica ou diabetes tipo 2, que passaram por cirurgias de úlcera no estômago ou duodeno, que sofreram retirada de vesícula biliar, bem como com histórico familiar de câncer. “Esse grupo deve se submeter a acompa-



nhamento médico periódicos, pois tem mais chances de desenvolver a doença”, explica.

De acordo com o médico, os sintomas do câncer de pâncreas podem variar conforme a região em que está instalado. No entanto, os sintomas mais frequentes incluem perda de apetite, perda de peso progressiva, sensação de fraqueza, diarreia, tontura. Em estágios

mais avançados, pode causar dor, que aumenta de intensidade com o tempo. Essa dor pode irradiar para a região das costas e, especificamente quando localizado na cabeça do pâncreas, causar icterícia, cursando com coloração amarelada à pele.

### **Diagnóstico**

“Geralmente na fase inicial esse tumor é



assintomático e os sintomas aparecem em uma fase mais avançada. Por isso, é que a confirmação do diagnóstico, na maioria das vezes, ocorre em fase tardia, reduzindo as chances de cura”, salienta. “Isso torna o diagnóstico um grande desafio. Por isso, requer que cada sintoma seja avaliado e, em casos de persistência, a possibilidade da doença seja levada em consideração”.

Inicialmente é feita uma avaliação clínica, seguida de exames de sangue. O próximo passo é a realização de tomografia ou ressonância nuclear magnética da região do abdômen. Porém, é preciso realizar biópsia do tecido para a confirmação do diagnóstico.

### **Tratamento**

O tratamento do câncer de pâncreas depende muito da fase em que ocorre o diagnóstico. “Na fase precoce, na qual não está com volume grande, o tratamento indicado é a cirurgia, que tem sessões de quimioterapia como complemento. Em uma fase mais avançada, a indicação é iniciar o tratamento com quimioterapia, no intuito de reduzir o tumor e torná-lo ressecável, em seguida é feita a cirurgia”, especifica. Em situações mais graves, quando o câncer já acometeu outros órgãos, além do pâncreas, a cirurgia deixa de ser uma opção e o tratamento engloba somente a quimioterapia.

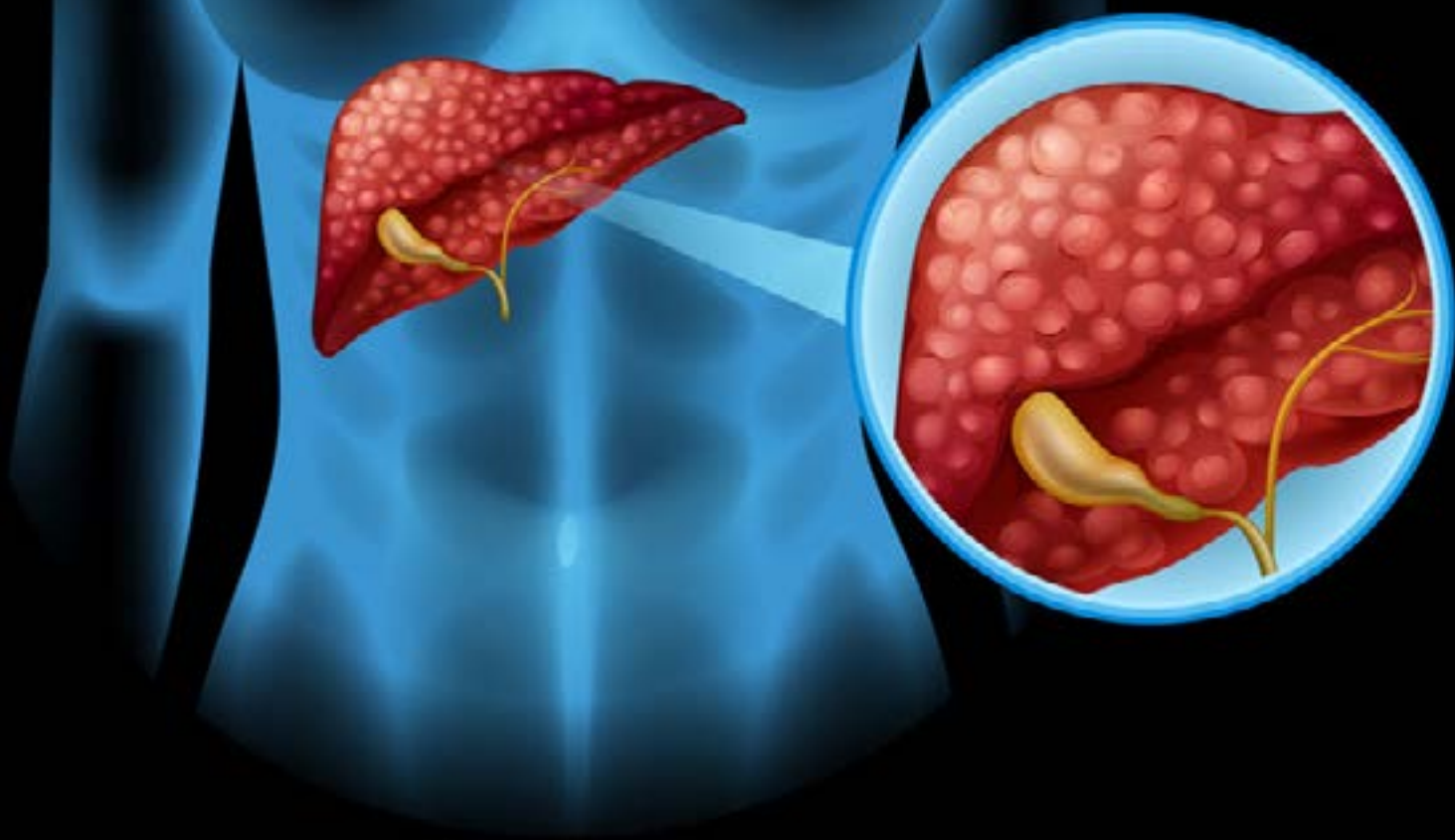
O médico explica que nos últimos anos, houve diversas melhorias em termos de procedimentos cirúrgicos, reduzindo

complicações decorrentes da remoção do pâncreas para o paciente. No entanto, ele considera que ainda há um longo caminho a ser percorrido. “Quando comparamos com alguns outros tumores como câncer de pulmão, melanoma e câncer de intestino, o câncer de pâncreas não teve grandes melhorias no que se refere tratamento, tendo ainda algumas limitações. Então, infelizmente, apesar dos avanços que tivemos nos últimos anos, ele continua sendo um tumor de alta mortalidade, tanto pelo diagnóstico tardio, como pela agressividade dessa neoplasia”, destaca.

Com este cenário, o especialista reforça que prevenir continua sendo o melhor remédio. “Temos que ressaltar a importância da prevenção primária. O que significa isso? Evitar a exposição a fatores que aumentem o risco de evoluir com esse tipo de câncer. A gente sabe que não consegue evitar o envelhecimento, mas a gente sabe que ter um estilo de vida saudável, isso sim, propicia a redução de risco para a maioria dos tumores e o câncer de pâncreas não é diferente”, conclui.

### **Sobre o Vera Cruz Oncologia**

Há seis anos, o Vera Cruz Oncologia é reconhecido pela excelência em serviços oncológicos, tanto no trato ambulatorial, com o Centro de Oncologia, quanto em procedimentos clínicos, cirúrgicos e transplante de medula óssea, amparados pelo Vera Cruz Hospital. O espaço possui os mais modernos tratamentos disponíveis para a patologia



e uma equipe de médicos renomados, prontos para oferecer um atendimento humano que valoriza a vida em primeiro lugar. A unidade dispõe de oito consultórios, uma unidade de infusão com 21 Boxes de tratamento individualizados, onde os pacientes em quimioterapia podem realizar o procedimento ao lado de um acompanhante, e consultas com diferentes profissionais, somando

um total de 10 especialidades diversas. O objetivo principal é proporcionar um cuidado integrado ao paciente, unindo profissionais especializados às técnicas mais modernas na prevenção, diagnóstico e tratamento do câncer e das doenças do sangue.



# COLUNA DO EDU

## Mês Amarelo Combate Ao Suicídio



**Por Edu Moreira**

“Não sabeis vós que sois santuário de Deus, e que o Espírito de Deus habita em vós? Se alguém destruir o santuário de Deus, Deus o destruirá; porque sagrado é o santuário de Deus, que sois vós.” I Coríntios 3.16-17

A última terça-feira foi marcada como o Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio, uma campanha criada para que o tema seja debatido de tal forma que as pes-

soas com tendência ao autoextermínio sejam dissuadidas a desistirem dos seus intentos. O suicídio está entre as dez causas de morte mais frequentes no mundo. Um relatório da Organização Mundial de Saúde (OMS) aponta que cerca de 800 mil pessoas se matam todos os anos.

O suicídio é uma das grandes tragédias que afetam todas as camadas sociais, independentemente de sexo, profissão, idade ou religião. Alguns estudos associam o suicídio a distúrbios mentais, transtornos de personalidade, perdas, uso de drogas, opressão maligna, problemas financeiros, isolamento e depressão - doença relacionada a 30% dos casos de morte de acordo com a OMS. Segundo estudos do Ministério da Saúde, somente no Brasil, 11 mil pessoas se suicidam a cada ano. O dado é triste e lastimável.

Todavia, como cristãos, precisamos falar desse grave problema. Em todo o mundo, segundo a OMS, os casos de suicídio aumentaram cerca de 60% nos últimos 50 anos. Nenhum suicídio é per-

*“Não sabeis vós que sois santuário de Deus, e que o Espírito de Deus habita em vós. Se alguém destruir o santuário de Deus, Deus o destruirá porque sagrado é o santuário de Deus, que sois vós.”*

## *1 Coríntios 3.16-17*

mitido por Deus, todos eles são inspirados pelo diabo, que veio para matar, roubar e destruir. Portanto, o suicídio ainda é um grave pecado contra Deus. Apesar das causas psicológicas que ocasionam o suicídio, nada o justifica, pois não há circunstância alguma que possa levar alguém a tirar a própria vida, principalmente um cristão. É essencial que as pessoas que têm sofrimento mental recebam ajuda, tanto médica quanto espiritual.

A vida aos olhos de Deus é muito preciosa e precisa ser cuidada, respeitada e valorizada. Deus achou que valíamos o sacrifício de Jesus, seu Filho unigênito, que

derramou sua vida em nosso favor. Isso é a maior prova de que o Senhor nos ama e estava disposto a pagar o preço para que fôssemos resgatados e para nos ter de volta aos seus braços.

Você é obra de Deus, um tesouro valioso, por isso não pode destruir sua vida, pela qual o Senhor Jesus pagou um preço muito alto. É preciso entregar tudo a Deus, porque somente Ele é o remédio mais próximo para a cura das nossas angústias. Deus nos fez uma obra de valor único. Não desperdice sua vida.

Pr Jorge L



**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?

**Aldeia 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**

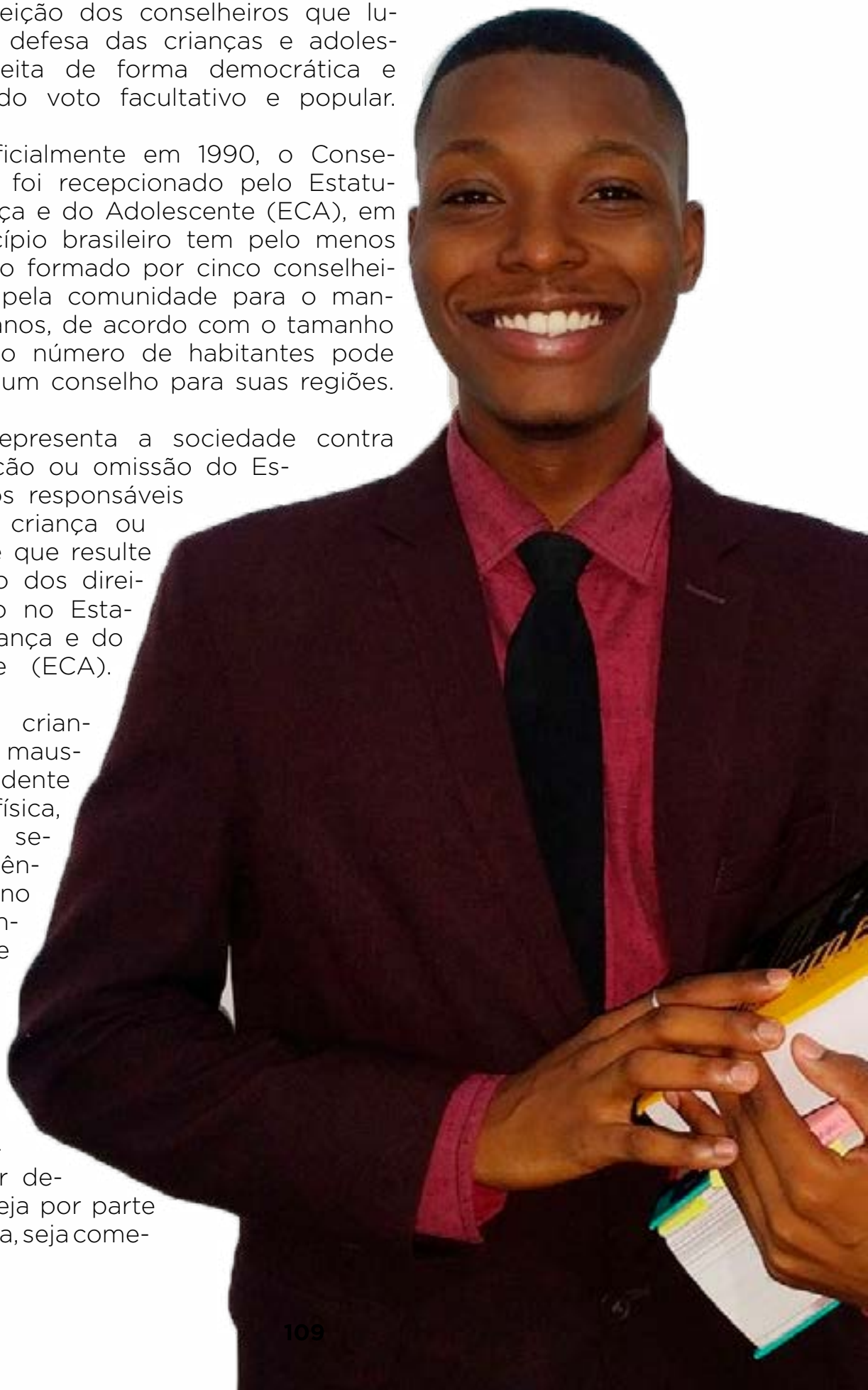
# NOTA SOBRE A IMPORTÂNCIA DO CONSELHO TUTELAR

O Conselho Tutelar é um órgão deliberativo destinado a garantir, proteger e efetivar os Direitos da Criança e Adolescente, principalmente os mais vulneráveis em todas as cidades do Brasil. A eleição dos conselheiros que lutaram pela defesa das crianças e adolescentes é feita de forma democrática e por meio do voto facultativo e popular.

Lançado oficialmente em 1990, o Conselho Tutelar, foi recepcionado pelo Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), em cada município brasileiro tem pelo menos um conselho formado por cinco conselheiros eleitos pela comunidade para o mandato de 4 anos, de acordo com o tamanho da cidade o número de habitantes pode haver mais um conselho para suas regiões.

O órgão representa a sociedade contra qualquer ação ou omissão do Estado ou dos responsáveis legais pela criança ou adolescente que resulte em violação dos direitos previsto no Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA).

Caso uma criança, sujeita maus-tratos evidente (violência física, psicológica, sexual, negligência, abandono e etc) o Conselho pode ser acionado ao receber a denúncia. Qualquer tipo de desrespeito pode ser denunciado, seja por parte de uma pessoa, seja come-





tido por uma instituição, ou até por meio do próprio poder público local.

Dentre as atribuições do Conselho estão: aconselhar pais, responsáveis, educadores; requerer serviços públicos nas áreas de educação, saúde, serviço social, previdência social, trabalho e segurança; registrar denúncias de violação dos Direitos da Criança e Adolescente; encaminhar denúncias ao Ministério Público e contribuir com o poder público na elaboração de propostas orçamentárias para atendimento aos direitos da criança e adolescente.

Qualquer brasileiro cadastrado como eleitor pode votar, levando documento oficial com foto (carteira de identidade ou CNH) e título de eleitor. Pode-se conhecer os candidatos, suas realizações e propostas no site da Prefeitura ou demais portais de todo país.

Talvez nunca na história da humanidade nossas crianças e adolescentes tenham precisado tanto de quem defenda seus direitos, por isso, não deixe de votar nos candidatos que possa representar e defender as crianças e adolescentes de todo o país com ética, responsabilidade e, principalmente com respeito que eles merecem. Vale informar-se e participar deste processo facultativo que delibera sobre a proteção integral dos nossos meninos e meninas.



## 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

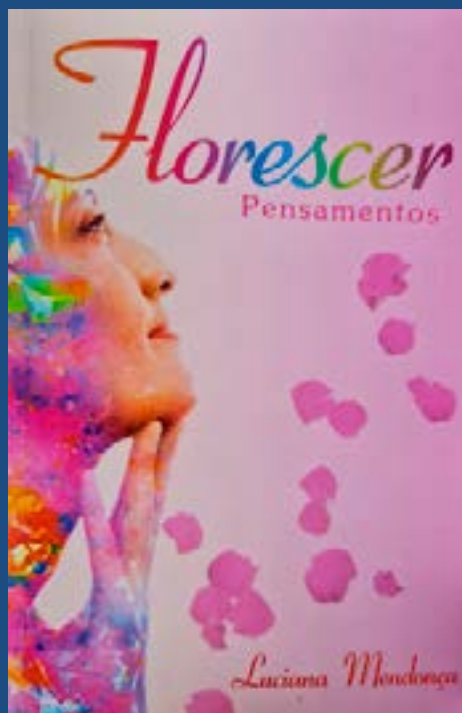
# Florescer Pensamentos

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.



# Vadeia Aldeia Promove Oficina De Maculelê Com Mestre Hugo Amendoim

Vadeia Aldeia é um coletivo que visa através das artes (Músicas e Danças) dialogar com os fazeres da Cultura Preta Popular. A promoção de eventos bimestrais fortalece o convívio de diferentes famílias em prol de filosofias africanas implantadas no território brasileiro. Nesta sexta edição do encontro, que foi realizado no sábado 16 de setembro de 2023, foi vivenciar a arte do Maculelê e da Capoeira.

O evento se fortalece nas ideias de Marimba Ani que afirma: “ Você não é africano(a) porque nasce na África, você é africana(o) porque a África nasce em você”, desta forma, que as vivências buscam potencializar o pouco da África que há em cada um de nós. A proposta começou às 14h com o aquecimento da bateria (instrumentos de percussão) e em seguida foi a vez do laboratório corporal com CM Hugo Amendoim sobre a arte do Maculelê, fechando a tarde aconteceu uma grande roda de Capoeira comandada pela Escola Netshoes Capoeira, juntamente com os participantes do evento. As atividades foram gratuitas, com contribuição voluntária.

Veja o que rolou na programação do evento: Aquecimento da bateria, Oficina de Maculelê – C.M Amendoim, Grande Roda de Capoeira – Escola Nestor Capoeira.

## O Coletivo é originalmente formado por:

Renato Mendonça Barreto da Silva ( Renato Mendonça )



Letícia Gomes Enne (Letícia Enne)

Aline Oliveira de Sousa (Aline Arco-íris)

Hugo Nunes Machado Sales (Hugo Sales Amendoim)

André Vigílio Oliveira Couto (Andre Feijao)

Fabíola Tavares Carius (Fabíola Carius)

Arthur Leite Ferreira (Jamal)

Wivlys Cavalcante Fagundes (Wil Couro)







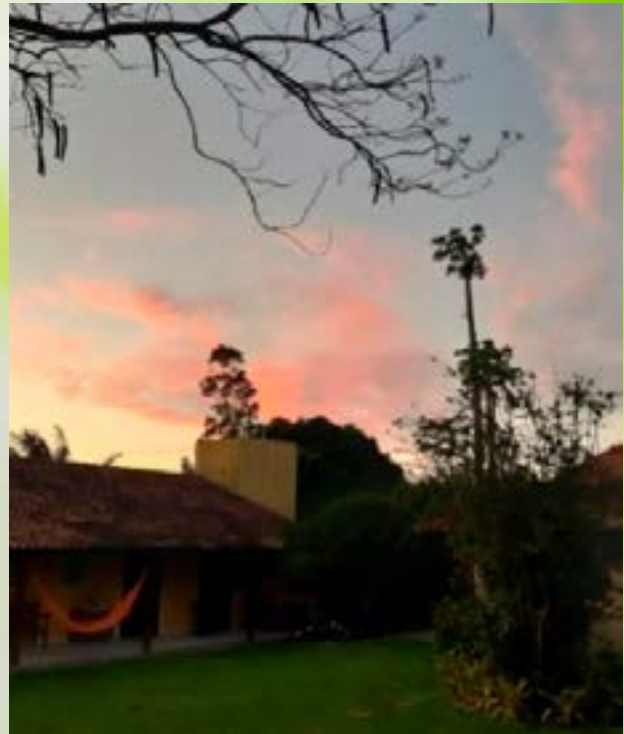
# SPA PURA VIDA NATUREZA

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).

## *Valdir da Silva, o fotógrafo cego*

Nessa sexta-feira (29), tive a alegria de conversar online com uma pessoa maravilhosa, um amigo que está comigo, há muitos anos, em minhas redes sociais. Participou da 16ª edição do meu projeto “Sarau 15 Minutos” o nosso querido Valdir da Silva, conhecido como “o fotógrafo cego”. E foi a edição mais linda e emocionante que já fiz!

A história de Valdir e a mensagem que ele transmite para todos nós, fruto da sabedoria de vida que adquiriu, tocam nossos corações e nos impulsionam a seguir em frente, mesmo, às vezes, em meio a tantos obstáculos. E Valdir nos relata momentos difíceis que viveu, porém o faz com a leveza própria de quem aprendeu a enxergar além do que normalmente se vê e de quem aprendeu que a vida é uma experiência única e maravilhosa e que basta que agucemos nossos sentidos e nossa percepção empática para senti-la dessa maneira.

Valdir da Silva vive no Rio Grande do Sul e, além de fotógrafo, é palestrante motivacional e escritor. Por meio de seu trabalho, busca conscientizar a sociedade sobre os potenciais e as lutas das pessoas com deficiência. Atualmente, planeja o lançamento de seu livro e está pesquisando editoras para seu projeto. Como quem de fato compreendeu o verdadeiro propósito de aprendizado da vida, diz Valdir:

“A vida não termina diante de uma dificuldade, pelo contrário: ela começa é na dificuldade. Não é por causa de uma vírgula que terminarei minha história.

Quem dá o ponto final é Deus, Ele é quem tem o direito de dar o ponto final na minha história. E quem escreve o livro da vida sou eu, eu é que defino a forma como irei escrevê-lo”.

As palestras motivacionais de Valdir são gratuitas. Pessoas ou empresas que se interessarem podem contatá-lo por meio de suas redes sociais, sendo que, para locais mais distantes, há apenas o custo de transporte, estadia e alimentação. Está aberto também à participação em varais fotográficos e expo-

sições diversas. No meu blog, [www.cantinhodasideias.com.br](http://www.cantinhodasideias.com.br) há também alguns textos que escrevi contando mais detalhes de sua história de vida.

Sigam Valdir da Silva - o fotógrafo cego, nas redes sociais:

- Whatsapp: 051-997833179
- Instagram: [valdir.dasilva.128](https://www.instagram.com/valdir.dasilva.128)
- Facebook: Valdir da Silva

***“Não desistam de olhar para o outro, não desistam de ser aquilo que vocês têm na essência e que vocês consigam dar ao outro aquilo que possuem de melhor, que é o Amor. O Amor é o sentimento que move o mundo e que nós precisamos plantar em nossos dias” - Valdir da Silva, o fotógrafo cego***





# “CLUB DO PIZU”: A ANIMAÇÃO EDUCATIVA NO YOUTUBE QUE ENSINA CRIANÇAS A CUIDAREM DO PLANETA



## 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.

O “Club do Pizu” é um projeto de animação infantil que está conquistando a atenção das crianças no YouTube. Com o canal no ar há oito meses, o projeto desenvolvido por Caio Vitor, um pai e coordenador de TI de São Paulo, tem como objetivo educar e entreter os pequenos, abordando temas relevantes como conscientização ecológica, igualdade e amizade.

Com personagens adoráveis da fauna brasileira, o “Club do Pizu” apresenta uma encantadora turma que vive na Vila da Fruta e têm a missão de cuidar do nosso planeta. Os personagens principais incluem Pizu, um mico-leão-dourado aventureiro; Carlinhos, um jacaré de papo amarelo apaixonado por música; Professora Lara, uma capivara inteligente e curiosa; Beto Buraco, um tatu canastra habilidoso e engenhoso; e Ana, uma pata-mergulhão graciosa e apaixonada por dança e esportes.

Cada episódio é cuidadosamente criado para transmitir uma lição valiosa sobre a importância de preservar o meio ambiente, promovendo o amor pela natureza e a valorização da amizade e igualdade entre todos os seres vivos. Trazendo animações envolventes mas principalmente histórias cativantes, seja em formato de vídeo ou audiolivro, para os pais que ainda não querem apresentar telas aos filhos.

Já as músicas abordam tanto temas grandiosos quanto intimistas de forma



lúdica e educativa. Com composições originais e releituras de clássicos infantis, tratam de assuntos do cotidiano das crianças, como higiene, organização e mudanças na vida. Por meio de melodias agradáveis e letras envolventes, o canal promove a conscientização e o aprendizado, proporcionando uma abordagem inclusiva e divertida para os pequenos espectadores.

A equipe por trás do “Club do Pizu” se dedica a produzir conteúdo de alta qualidade, com animações coloridas, trilha sonora e narrativas que estimulam a imaginação das crianças. Acreditam que é fundamental plantar as sementes da conscientização e responsabilidade desde cedo, para construir um futuro mais sustentável e harmonioso.

“Convidamos todos a se juntarem ao ‘Club do Pizu’ e acompanharem nossas emocionantes aventuras no YouTube”, diz Caio Vitor. Por meio da diversão e do aprendizado, o projeto busca formar uma nova geração de crianças conscientes, engajadas e comprometidas com a preservação do nosso planeta Terra.

Para acompanhar as animações educativas do “Club do Pizu”, basta acessar o canal no YouTube e se encantar com as histórias divertidas e educativas. Junte-se ao clube e ajude a criar um mundo melhor, onde as crianças são agentes de transformação e cuidado ambiental.

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

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





Aldeia  
Magazine  
CONCURSO SÃO PEDRO DA ALDEIA

# Magistério

Pós-Edital



**Início imediato!**

- ✓ Língua Portuguesa
- ✓ Conteúdo Pedagógico
- ✓ Matemática
- ✓ Redação

**CP  
GEL**

**Turmas durante a semana  
e nos finais de semana**

**Inscrições: (22)99774-2645**



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

**SAIU O EDITAL! AGORA É CORRER CONTRA O TEMPO!  
TEMOS TURMA QUE SE INICIARÁ SEMANA QUE VEM!  
BORA ESTUDAR!**

# 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**





**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



# Você é feliz no trabalho?

A felicidade é um estado emocional e mental de bem-estar, contentamento e alegria. É uma experiência subjetiva e multifacetada que pode ser influenciada por uma variedade de fatores, incluindo as circunstâncias da vida, relações sociais, saúde, perspectivas de futuro, autoestima, realização de metas e valores pessoais. É uma definição que pode variar de pessoa para pessoa, pois cada indivíduo pode ter suas próprias fontes de felicidade e formas de experimentá-la. Algumas pessoas podem encontrar felicidade no sucesso profissional, enquanto outras podem encontrá-la em relacionamentos interpessoais, hobbies, experiências de vida ou contribuições para a sociedade. Alguns teóricos propuseram diferentes abordagens para entender a felicidade, como a teoria hedonista, que associa ao prazer e à ausência de dor; a teoria eudaimônica, que relaciona o propósito e à realização pessoal; e a teoria positiva da psicologia, que se concentra no desenvolvimento de forças e virtudes pessoais. É importante notar que a felicidade é um conceito complexo e pode variar ao longo do tempo, sendo influenciada por diversos fatores internos e externos. Além disso, a busca pela felicidade é uma jornada individual, e cada pessoa pode encontrar significado e contentamento de maneiras únicas e pessoais. Estudos comprovam que a felicidade vem 50% da genética, 10% circunstancial, e 40% das nossas escolhas intencionais, ou seja, é nossa responsabilidade.

Como ser feliz fazendo algo que a definição é um conjunto de atividades realizadas por indivíduos com o objetivo de atingir uma meta? Pode ser abordado de diversas maneiras e com enfoque em várias áreas, como na economia, na física, na filosofia e na história, o trabalho possibilita ao ser

humano transformar a natureza para saciar suas necessidades e desenvolver habilidades, além disso, o trabalho também cumpre um importante papel na socialização dos indivíduos, por ser muitas vezes realizado em conjunto e com um objetivo comum.

Sim, é definitivamente possível encontrar felicidade e satisfação no trabalho. A felicidade no trabalho é resultado de uma combinação de fatores, incluindo um ambiente de trabalho positivo, tarefas desafiadoras e significativas, relacionamentos saudáveis com colegas e superiores, equilíbrio entre vida profissional e pessoal, oportunidades de crescimento e desenvolvimento pessoal, e alinhamento entre os valores pessoais e a cultura da empresa.

Não existe uma receita de cultivo de felicidade, mas alguns fatores contribuem essa conquista no ambiente laboral:

- Busque uma profissão que esteja alinhada com seus interesses, habilidades e valores. Trabalhar em algo que você é apaixonado pode trazer uma sensação de realização e contentamento.
- Cultive um ambiente de trabalho positivo, onde o respeito, a colaboração e o apoio são valorizados. Isso pode incluir promover a comunicação aberta, encorajar a diversidade e a inclusão, e promover o reconhecimento do trabalho bem-feito.
- Tenha metas profissionais realistas e alcançáveis. O senso de propósito e a sensação de progresso em direção a suas metas podem contribuir para a felicidade no trabalho.
- Construa relacionamentos

saudáveis e positivos com colegas de trabalho e superiores. O apoio social e as interações positivas no ambiente de trabalho são fundamentais para o bem-estar e a satisfação no trabalho.

- Procure oportunidades de aprendizado e crescimento dentro da sua carreira. Aprimorar suas habilidades e conhecimentos pode aumentar sua confiança e satisfação no trabalho.
- Tente manter um equilíbrio saudável entre o trabalho e outras áreas da vida, como família, hobbies e saúde. O excesso de trabalho pode levar ao estresse e à insatisfação.
- Reconheça e aprecie as coisas boas em seu trabalho, mesmo nas situações desafiadoras. A prática da gratidão pode aumentar o seu senso de felicidade e contentamento.

Lembrando que a felicidade no trabalho é uma jornada individual e o que traz felicidade a uma pessoa pode variar para outra. É importante conhecer suas próprias necessidades e valores para criar um ambiente de trabalho que promova a sua felicidade e bem-estar.



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







# Dias de Viagem

Com Renato Fulgoni

## CACHOEIRA DA FUMAÇA

Bem-vindo ao “Dias de Viagem”, onde compartilho minhas aventuras turísticas e experiências memoráveis em destinos incríveis. Hoje, vou contar a você sobre a minha emocionante visita à Cachoeira da Fumaça, localizada em Cascata, Nova Friburgo, no Estado do Rio de Janeiro. Esta jornada deslumbrante me proporcionou momentos inesquecíveis em meio à natureza exuberante da região serrana fluminense.

### Cascata

Cascata, um distrito de Nova Friburgo, é um lugar mágico onde a natureza desabrocha em sua forma mais esplêndida. Antes mesmo de chegar à Cachoeira da Fumaça, fui cativado pela beleza da região, com suas montanhas verdejantes, riachos cristalinos, a beleza do Rio Macaé, e a atmosfera tranquila que convida você a se desconectar do mundo agitado e se reconectar com a natureza.

### A Trilha Até a Cachoeira:

A aventura começou logo pela manhã com uma trilha emocionante que nos leva à Cachoeira da Fumaça. Passamos por belíssimas casas e até um cemitério, minha família adorou. Com uma extensão de aproximadamente 2 km (ida e volta do local onde estávamos hospedados), a trilha é moderada, o que a torna adequada para a maioria das idades e níveis de aptidão física. Durante o percurso, é possível avistar o Rio Macaé, desfrutar da sombra das árvores, ouvir o canto dos pássaros e sentir a brisa fresca da montanha.

### O Espetáculo da Cachoeira da Fumaça:

Quando finalmente cheguei à Cachoeira da Fumaça, com minha família, fui recompensado com uma visão espetacular. Com mais de 30 metros de altura, esta cachoeira imponente fascina a todos com suas águas cristalinas. A neblina que se eleva das quedas de água dá à cachoeira seu nome, criando um ambiente mágico e misterioso. O espetáculo é mais facilmente visto durante o verão, com a cheia do Rio Macaé.

Cascata







## Um Refúgio para a Alma:

Sentar-me à beira do Rio Macaé, com os pés na água gelada e pura, foi uma experiência rejuvenescedora. A sensação de estar cercado pela natureza intocada, ouvindo apenas o som da água caindo e dos pássaros cantando, é difícil de descrever em palavras. Foi um verdadeiro refúgio para a alma, um lugar onde o tempo parece desacelerar e a mente encontra paz.

## Dicas Para a Sua Próxima Visita:

- 1 - Prepare-se para a caminhada: Use roupas e calçados confortáveis, leve água e lanches para a trilha, e não se esqueça do protetor solar e repelente de insetos.
- 2 - Respeite a natureza: Mantenha a trilha limpa e preserve o ambiente natural, não deixando lixo para trás.
- 3 - Verifique as condições climáticas: Antes de ir, verifique as condições meteorológicas, pois a trilha pode ficar escorregadia em dias chuvosos.

A Cachoeira da Fumaça em Cascata, Nova Friburgo, RJ, é um tesouro escondido na região serrana do Rio de Janeiro. Minha visita a este local deslumbrante foi uma experiência que sempre guardarei com carinho. Se você está em busca de aventura, beleza natural e tranquilidade, não deixe de incluir esta cachoeira em seu roteiro de viagem. É um destino que vai tocar sua alma e reenergizar seu espírito, como fez comigo e minha família. Viaje mais, explore mais, e que cada dia de viagem seja repleto de descobertas incríveis como essa.

## Gastronomia

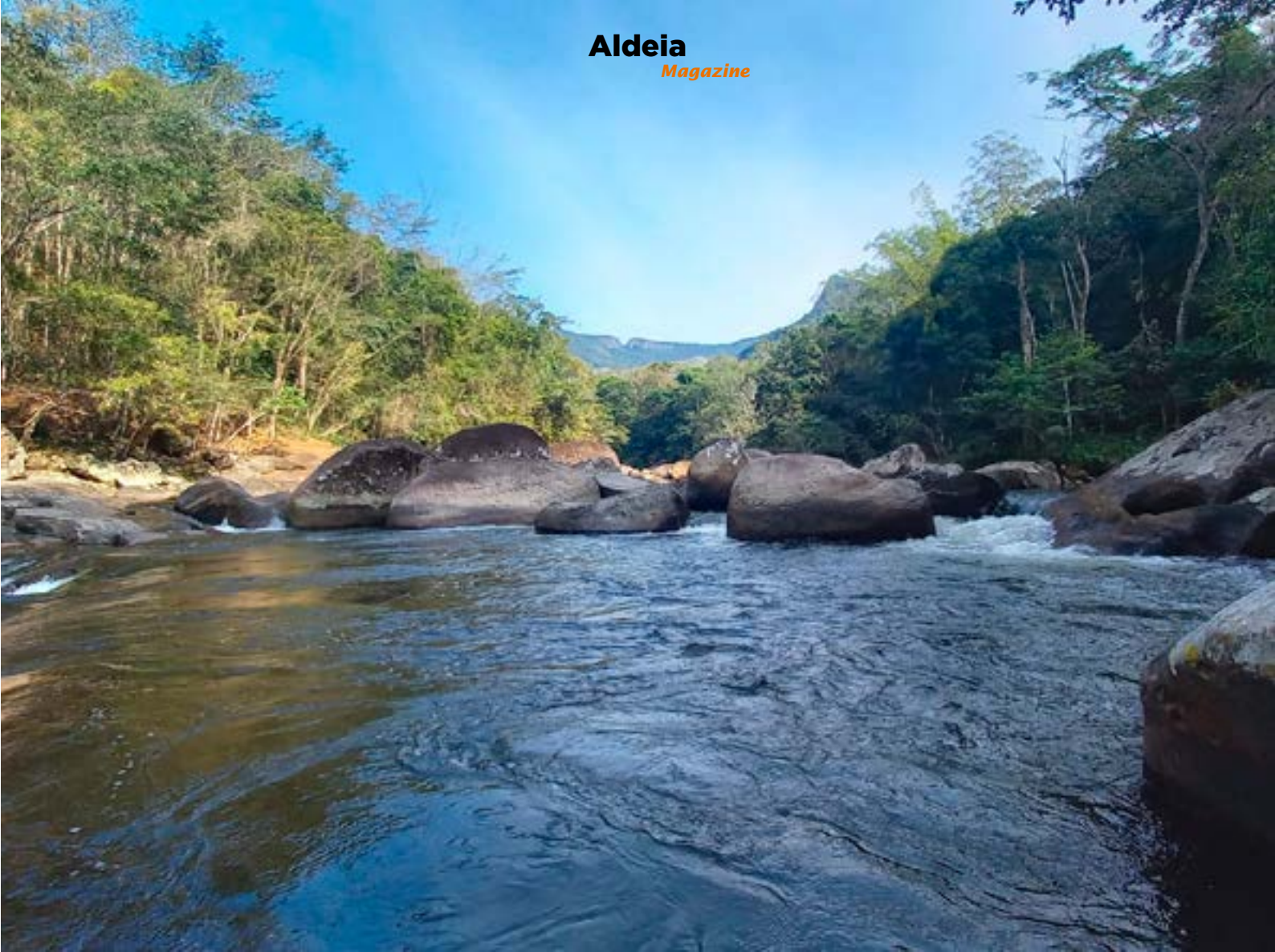
Logo que você chega já avista uma Pousada que tem um restaurante, próximo a ponte que liga os municípios de Casemiro de Abreu a Lumiar, 5º Distrito de Nova Friburgo. Conheci também, um restaurante que também serve almoço já do outro lado do Rio e até uma pizzaria que faz entrega, caso você fique hospedado.

[Acesse nosso blog e conheça os locais que visitamos.](#)

Fotos e texto Renato Fulgoni









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.**



# LAGARTA QUE NÃO PASSA PELA DOR DO CASULO NÃO VIRA BORBOLETA

Já ouvi algumas pessoas dizerem que a tão criticada “zona de conforto” é exatamente o lugar onde gostariam de estar. Ora, se está confortável, se está cômodo, por que sair deste lugar?

Afinal, quem não quer uma vida tranquila, em paz, à sombra da estabilidade familiar, emocional, financeira?

Mas a realidade é que ninguém chega aos “pastos verdejantes”, sem, antes, passar por seus desertos. Até porque, para passar aprendizado é preciso aprender. Pode até parecer clichê, mas é verdadeira a premissa de que “só se adquire experiência, vivendo”.

Às vezes, reclamamos dos problemas que surgem, das situações difíceis que aparecem pelo caminho, das questões complicadas com que temos que lidar e das escolhas intransferíveis que precisamos fazer.

São as crises! E elas fazem parte do crescimento, da construção do seu “oásis”.

Elas surgem de tempos em tempos para nos despertar, ativar nosso cérebro, fortalecer nosso emocional, nos proporcionar novos ensinamentos, nos renovar como pessoas.

Uma vida sem crises, sem altos e baixos, vivida dentro de uma bolha, nada mais é que um fator de incentivo para a criação de pessoas cômodas,

despreparadas e desinteressantes.

Nenhum marinheiro é bom em mar tranquilo. Mar tranquilo só é bom para turista.

Uma estrada ruim revela bons motoristas. Ela seleciona quem não veio ao mundo passeio.

Afinal, “Ostra feliz não produz pérola”, disse Rubens Alves em seu livro que traz esta frase como título, escrito por ele em 2008.

Eu, longe de querer me comparar ao consagrado escritor, digo que “Lagarta que não passa pela dor do casulo não vira borboleta”.

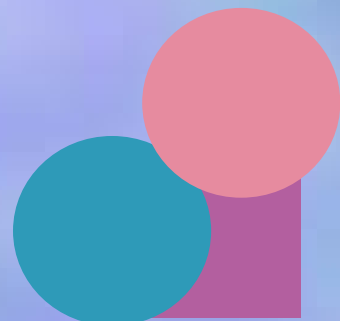
Apenas deixe de reclamar e complete sua missão, se deseja chegar onde deseja, de forma completa e plena. Uma dica para tornar a jornada menos pesada: viva um dia de cada vez. Sei que já dei essa dica antes, mas vale a pena lembrar.

**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.

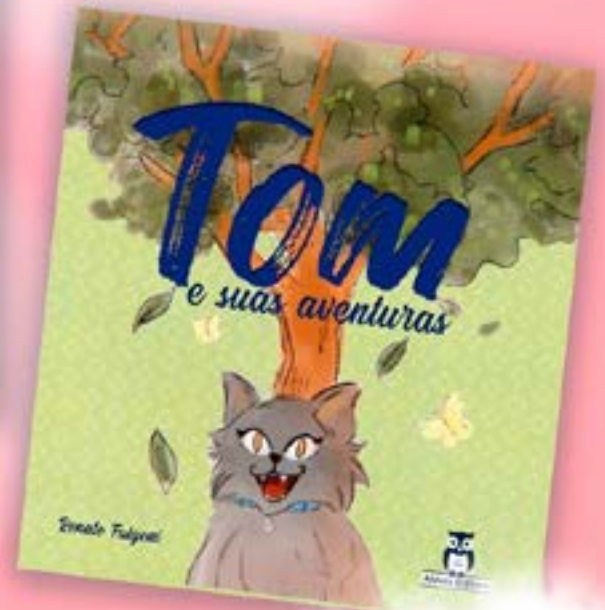
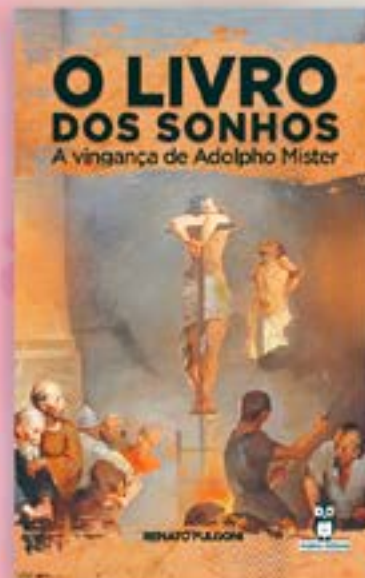
## Perda de tempo

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

Olá queridos leitores..  
Pensando em nossa receitinha do mês.. Percebi que esse mês estamos em especial no mês de combate a depressão, o Setembro Amarelo. E pode não parecer mas até para combater algo temos uma breve receita e ela começa com a palavra dedicação. Dedicasse a si mesmo. Para combater a depressão entender e aceitar que ela existe é o primeiro passo. Buscar ajuda profissional é um dos caminhos. Não fugir da terapia, sim, pois não adianta procurar ajuda ale na primeira oportunidade usar uma desculpa para ir mas. Livre se de pré conceitos, isso o que acontece não é culpa sua, desmistifique isso em sua vida, busque conhecimento. Não se isole, a depressão é tendenciosa e se isolar é um de seus principais e mais prejudiciais sintomas. Não se permita se isolar, busque fazer coisas novas conversar com amigos, ir a praia, ou numa praça, só não se isole. Pode ter certeza, que apesar de muitas pessoas que você conhece ainda não enten-

derem a depressão, elas estão do seu lado, pra te apoiar sempre que você precisar. Você não está e nem precisa se sentir sozinho. É importante você se cuidar não só da saúde mental, mas da física também. O equilíbrio entre corpo e mente é fundamental em todas as etapas da vida. Todos nós temos nosso próprio tempo para tudo na vida. Então não se compare com os demais. Você é você em toda sua essência e isso basta, cuide se sempre e lembre se... todos ao seu redor são pessoas querem seu bem.

Sintam se abraçados por nós..

[@luna.gostosuras](#)



## Pizza Marguerita

### Ingredientes

- 1 e 1/2 xícara (chá) de água (300 ml)
- 1/2 xícara (chá) de leite (100 ml)
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva
- 1 ovo
- 1/2 colher (sopa) de sal
- 1 colher (café) de açúcar
- 2 envelopes de fermento biológico seco (20 g)
- 1 kg de farinha de trigo (aproximadamente)





### **Cobertura:**

Molho de tomate  
Muçarela ralada grosso  
Rodelas de tomate  
Folhas de manjericão  
Sal a gosto  
Requeijão cremoso (opcional)

### **Modo de fazer**

1. Reserve a farinha e misture os demais ingredientes.
2. Acrescente a farinha aos poucos, enquanto amassa, até ficar consistente.
3. Transfira para uma superfície enfarinhada e sove a massa polvilhando mais farinha se necessário, até desgrudar das mãos.
4. Sove bem a massa por uns 10 mi-

nutos ou até ficar lisa e macia.

5. Divida em porções menores e modele bolas, cubra e deixe crescer por 30 minutos.

6. Estenda as bolas de massa com os dedos ou com o rolo até formar discos na espessura desejada e acomode em fôrmas de pizza.

7. Passe molho de tomate em cada disco, deixando a borda livre, e leve ao forno alto preaquecido (220 °C) por 10 minutos.

8. Distribua a muçarela e rodelas de tomate e leve de volta ao forno até dourar a borda e derreter o queijo.

9. Sirva decoradas com folhas de manjericão.

Com essa mesma massa você pode fazer também pizza doce. Isso é diversão garantida para toda família.





# AQUATOKA INAUGURA NOVO ENDEREÇO EM SÃO PEDRO DA ALDEIA COM MUITO ENTUSIASMO E GRATIDÃO!



A AquaToka, empresa familiar especializada em Aquarismo com mais de 26 anos de experiência no mercado, no comando dos empresários Bianca Mendonça e Leonardo Rodrigues, está comemorando a inauguração de seu novo endereço na cidade, na Rua João Martins n79 loja A. Com um evento emocionante e repleto de alegria, a equipe da AquaToka recebeu clientes, amigos e familiares para celebrar essa importante conquista. “Gratidão! Mais um pedacinho da nossa grande inauguração! Queria agradecer a cada cliente, a cada amigo e a minha família, porque sem eles nada disso seria possível. A família é a raiz de quem somos. Obrigada!

‘Gratidão, Pai, porque eu sei que o Senhor está sempre cuidando de tudo!’”, expressou emocionada Bianca Mendonça, proprietária da AquaToka. A AquaToka possui uma trajetória sólida no ramo de Aquarismo e Lagos Ornamentais desde 1996, e após três meses de intenso trabalho e dedicação, alcançaram o sucesso com a concretização da grande inauguração. A empresa oferece uma ampla variedade de produtos e serviços para entusiastas do aquarismo:

Aquários personalizados para todas as necessidades;

Peixes ornamentais de diversas

espécies e cores;

Plantas aquáticas para tornar o ambiente do aquário ainda mais encantador;

Equipamentos de alta qualidade para manutenção e cuidado dos aquários;

Rações balanceadas para garantir a saúde e vitalidade dos peixes.

O evento de inauguração contou com a presença calorosa dos clientes, que enviaram mensagens de carinho e abraços, demonstrando o quanto a AquaToka é querida e valorizada por todos. A equipe da AquaToka se emocionou com tanto carinho e agradeceu a cada pessoa presente, reforçando o compromisso de continuar oferecendo os melhores produtos e atendimento aos clientes. Se você é apaixonado por aquarismo ou deseja montar um belo aquário em sua casa ou escritório, a AquaToka é o lugar certo para encontrar tudo

o que precisa. Visite a loja no novo endereço na Rua João Martins n79 loja A e descubra o universo encantador do aquarismo com a equipe mais dedicada e experiente de São Pedro da Aldeia. A AquaToka também está disponível para atender pelo telefone 5522981004575 e pelo WhatsApp, facilitando o contato para tirar dúvidas, fazer encomendas e receber orientações sobre aquarismo. A equipe da AquaToka agradece a todos pela presença e carinho, e convida a comunidade de São Pedro da Aldeia e região para conhecer a nova loja e se encantar com as maravilhas do mundo aquático. Venha fazer parte dessa família apaixonada por aquarismo e viver experiências únicas com a AquaToka!

Texto por: Renato Fulgoni - Foto: Annameire





# PINTANDO O SETE

## REAPROVEITAMENTO DE TELAS



### 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)

As telas representam uma parcela considerável no custo de uma obra. Uma boa tela não é fácil de encontrar no mercado invadido por materiais de má qualidade. Quem pinta com certa regularidade provavelmente já passou por problemas ao armazenar pinturas antigas, que dificilmente serão vendidas e ocupam muito espaço. Material parado é prejuízo para sua atividade. Dizem que mesmo os perturbados mentalmente não rasgam dinheiro, então, por que descartar as telas que foram pintadas para testes? Veremos como reaproveitá-las.

### Como armazenar telas pintadas

Com certa regularidade o artista armazena, por curto ou longo tempo, suas obras concluídas. Muitas serão utilizadas em exposições e eventos em que o artista participará, mas algumas não têm finalidade tão nobre. Podem ter sido pintadas como estudo, ou para cumprir agenda em eventos. Há também aquelas que ficaram em segundo plano ao serem avaliadas pelo autor. Geralmente obras dessa natureza ficam guardadas por tanto tempo que o artista até esquece que elas existem. Com o passar do tempo, o espaço vai ficando escasso. Via de regra, começam com estantes e se espalham por sótãos, porões, atrás dos móveis e quaisquer espaços onde possam caber. Que transtorno! Nessa hora, entendo porque alguns colegas optam por aquarelas (que também acho lindas).



Certa vez, ao pintar uma obra para participar da gincana organizada pela academia da qual faço parte, não gostei do resultado. Era sobre a Páscoa, tema que não está entre os meus preferidos — para não usar expressão mais dura. Após o evento, guardei-a numa estante que tenho para essa finalidade. Esqueci dela, até que precisei liberar espaço para guardar outro material. Resolvi prepará-la para receber nova pintura, procedimento que compartilharei com os amigos leitores.



## Como reaproveitar telas para pintura acrílica

Os passos que utilizo são simples, mas há colegas que utilizam outros procedimentos para a mesma finalidade. Para utilizar o meu método, faça o seguinte:

- 1 — Passe uma lixa fina sobre a pintura, retirando a maior quantidade de pigmento possível. As lixas mais adequadas são as chamadas “lixas d’água”, normalmente usadas para lixar superfícies metálicas. Elas podem ser lavadas, escovadas para retirar os pigmentos aderidos e reutilizadas. Tome cuidado para que esse processo não danifique o tecido da tela.
- 2 — Limpe e seque a superfície.
- 3 — Prepare a tinta para nova “imprimação” — preparação da tela para iniciar nova pintura. Vimos esse processo no artigo “Preparo da tela” (<https://www.paulojorge.com.br/preparo-da-tela>).



art.br/preparo-da-tela), publicado nessa coluna. Costumo utilizar “tinta para piso”, já que essa tinta para uso imobiliário tem muita resina em sua composição. Ainda acrescento “cola branca” em pequena quantidade (aproximadamente 10%) e um pouco de água. Após misturar bem, cubro toda a superfície com o auxílio de uma trincha. Repito o processo até que não reste nenhum vestígio da pintura antiga.

4 — Após secar, lixe suavemente, limpe para eliminar o pó residual e o suporte estará pronto para receber nova obra.

## **Vantagens e desvantagens do reaproveitamento de telas**

CA primeira vantagem é evidente — você economizará dinheiro. A segunda, não menos importante, é que economizará espaço. Numa época em que o uso racional dos recursos naturais se faz necessário, esse é um comportamento ecologicamente correto, pois evitará o descarte e contaminação do solo com os componentes químicos utilizados nas tintas.

Embora alguns artistas não reutilizem telas sob o argumento do aumento da carga de trabalho, considero uma vantagem a segunda pintura sobre a mesma superfície. Nesse caso, a obra ficará mais resistente a fungos, já que a camada de tinta será generosa. Veja o artigo “Mofo — mantenha distância!” (<https://www.paulojorge.art.br/mofo-mantenha-distancia>). E as desvantagens? Elas praticamente inexistem. Já falamos do aumento de trabalho, mas não é muito diferente de preparar uma tela nova.

## **Cuidados ao pintar sobre tela reaproveitada**

Para pintar telas impressionistas, não me preocupo em lixar demasiadamente e retirar todo relevo criado pela pintura anterior.

Nesse caso, uso camadas mais gordas de tinta. Contudo, para pintar com mais realismo, a tela deve ser bem lixada, de modo que fique o mais lisa possível. Caso apresente irregularidades, procuro posicionar objetos sobre esses acidentes, de modo que fiquem incorporados ao cenário e contribuam para o embelezamento da obra. Essa é uma maneira de converter o que seria inconveniente em detalhes de estilo. Recentemente utilizei essa técnica na obra “BALNEÁRIO DE SÃO PEDRO” (<https://www.paulojorge.art.br/project/balneario-sao-pedro>), iniciada num evento de pintura ao ar livre.

## **Obra utilizada**



“BALNEÁRIO DE SÃO PEDRO” – Acrílica sobre tela, 40×60 (Paulo Jorge)









PAPO COM ESCRITOR

MAURA PONTES



## Maura Pontes

ESCRITORA

ACADÊMICA IMORTAL

(ALACAF / ALSPA)

TODA TERÇA: PAPO COM

ESCRITOR

COM DICAS LITERÁRIAS

## Entrevista com a escritora Cida Nunes

O Papo com Escritor desse mês foi com a escritora Cida Nunes, uma mulher forte que mesmo em meio as dificuldades não desistiu dos seus sonhos. Cida Nunes começou a escrever em 1983.

Não tinha lápis nem folhas disponíveis. Com o passar do tempo passou a utilizar os versos de folhas de provas e os pedaços de lápis do filho para poder dar vida aos personagens.

Sempre morou em fazendas no interior de Minas Gerais, com pouco acesso a iniciativas de escritas criativa.

Nunca desistiu dos seus sonhos de escritora, começou a participar de iniciativas do canal café com escritor, onde conseguiu apoio para transformar os rascunhos em livros.

Depois de quarentas anos Cida Nunes conseguiu tirar seus sonhos da gaveta e publicou seu primeiro livro.

Acompanhe a entrevista de Maura Pontes com Cida Nunes.



### Como aconteceu essa paixão pela escrita?

Eu comecei quando tinha uns nove anos mais ou menos escrevendo versinhos para colocar em cartas para minhas amigas mais velhas de 14 e 15 anos. Elas não tinham inspiração para fazer aqueles versinhos apaixonados aí iam na minha casa para eu fazer para elas. Era segredo e pediam para não contar porque os pretendentes não sabiam. Mas eu guardava segredo. Teve uma das meninas que até se casou com um verso meu. ( risos) Depois comecei a fazer pequenos poemas e assim começou minha trajetória.



### Você escrevia no papel de pão porque não tinha papel para escrever e nem podia comprar e teve uma época que acabou o papel de pão e você teve que escrever nas paredes. Como foi isso?

A gente tinha pintado as paredes de pau a pique com cal para ficar mais bonitinha, aí um dia faltou papel e acordei com uma história na cabeça e pensei: “gente onde vou escrever?” Então peguei o carvão do fogão de lenha e mandei ver nas paredes. Meu marido chegou do curral olhou e falou: “ nossa, que isso? Ficou doida?” Aí eu disse: “não esquentar fica calmo quando conseguir papel pintamos a parede de novo”.( Risos)







**Você tinha noção que sua escrita poderia se tornar um livro? Quando você percebeu que isso poderia acontecer?**



Quando conheci o Café com Escritor e o Sandro Bier. Aí eu contei para ele toda minha história e ele falou: “vamos publicar” e publicamos: O Encontro Inesperado e o Amor que vem do Mar. Foi ele quem abriu as portas para mim e confiou em meu trabalho. Levei um susto não acreditei!



**Sobre o seu primeiro livro “O Encontro Inesperado” fala sobre ele.**



É uma história de uma moça que foi traída pelo esposo com uma amiga. Ela descobriu e ficou com depressão perdeu o sentido pela vida. Uma vez eu ouvi a conversa de umas senhoras, uma delas falava que a filha não saía do quarto que não comia nem conversava com ninguém e não sabia o que fazer. Só que quando elas perceberam que eu estava ouvindo elas se retiraram. Aí pensei em chegar em casa e dar um final feliz para aquela moça daí surgiu o livro. Mas no livro eu coloquei essa personagem forte e se tornou uma história de superação.

**O Papo com Escritor é transmitido em live ao vivo toda terça-feira na página do instagram [@autoramaurapontes](https://www.instagram.com/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

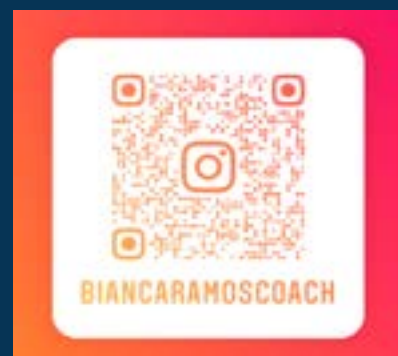


escolhas, não é perder tempo. Nunca é tarde demais para projetar uma vida e uma carreira que ame.

E tá tudo bem..



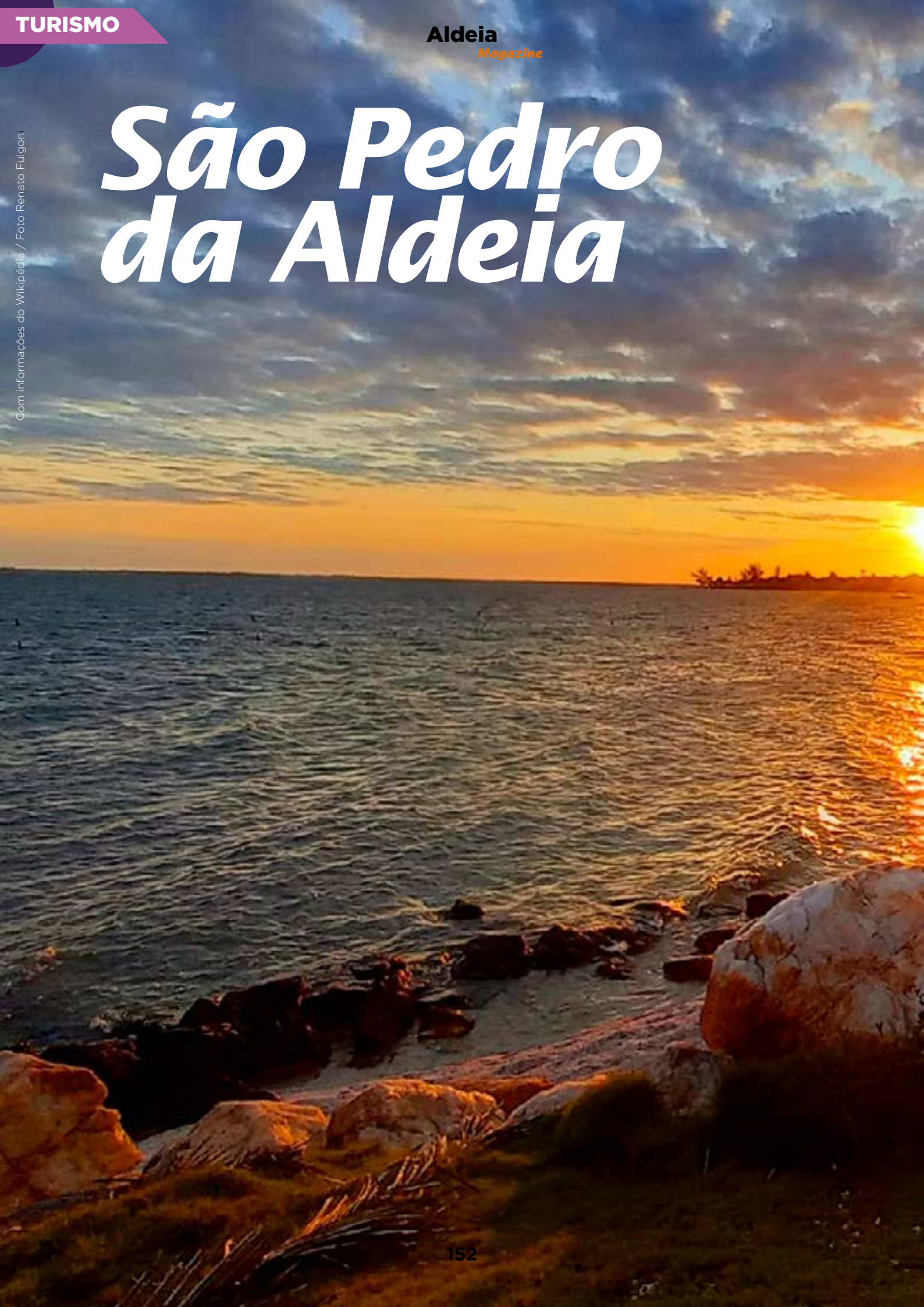
**Sou Bianca Ramos,**  
**especialista em**  
**desenvolvimento humano,**  
**gestão de pessoas e**  
**comportamentos.**





# São Pedro da Aldeia

Com informações do Wikipédia / Foto Renato Fulgoni





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 vinculos 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 e Silvilene Gomes.**

**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**

