

RIO DAS OSTRAS REALIZA 3º FÓRUM MUNICIPAL DE MOBILIDADE URBANA SUSTENTÁVEL

EDUARDO PAES PROMETE CONSTRUIR CINCO CENTROS DE OPERAÇÕES PARA MONITORAR CATÁSTROFES NATURAIS E PREVENIR ENCHENTES E DESLIZAMENTOS EM TODO O ESTADO



O candidato ao governo do Estado do Rio de Janeiro, Eduardo Paes (PSD), prometeu nesta quarta-feira (2/9) construir cinco Centros de Operações para monitorar catástrofes naturais e prevenir enchentes e deslizamentos em todo o estado. Em visita ao bairro Alto da Serra, em Petrópolis, na Região Serrana, Paes disse que os novos equipamentos serão iguais ao Centro de Operações do Rio de Janeiro (COR), criado em 2010, na Cidade Nova, na capital fluminense. **Pág. 3**

DOUGLAS RUAS QUER TRANSFORMAR ESCOLAS EM PORTA DE ENTRADA PARA O MERCADO DE TRABALHO NO RIO



O candidato ao governo do Rio de Janeiro, Douglas Ruas (PL), apresentou nesta quarta-feira (2) uma proposta que coloca a geração de empregos e a formação profissional dos jovens no centro de sua estratégia para o Estado. A ideia é aproximar o poder público da iniciativa privada para ampliar oportunidades de trabalho, aprendizagem e capacitação. **Pág. 4**

GAROTINHO PROPÕE PAGAR PISO NACIONAL DO MAGISTÉRIO E MUDANÇA NO CURRÍCULO DAS ESCOLAS DO RJ



O candidato ao governo do Rio de Janeiro Anthony Garotinho (Republicanos) prometeu, durante agenda de campanha em Carapebus, no Norte Fluminense, garantir o pagamento do piso nacional do magistério e propôs mudanças no currículo das escolas públicas do estado. **Pág. 4**

POLÍCIA CIVIL DEFLAGRA OPERAÇÃO CONTRA GOLPISTA QUE SE PASSAVA POR TÉCNICO DE FUTEBOL PARA ENGANAR ATLETAS PROFISSIONAIS - PÁG. 4



O evento vai reunir gestores, especialistas e a população para debater o futuro do trânsito, acessibilidade e transporte sustentável no Município. E tem o objetivo de criar um espaço democrático para debater soluções locais de mobilidade urbana. **Pág. 8**

LUCIANA POLATI PERCORRE CORREDOR COMERCIAL DA VILA CAPRI E REFORÇA DIÁLOGO COM LOJISTAS E MORADORES DE ARARUAMA



A candidata a deputada estadual Luciana Polati (AGIR) percorreu, na terça-feira (1º), o corredor comercial do bairro Vila Capri, em Araruama, em mais uma agenda de proximidade e diálogo com a população. **Pág. 3**

FESTIVAL INTERNACIONAL DE DANÇA DE CABO FRIO

A edição comemorativa deve reunir cerca de 1.300 participantes, registrando recorde de participação. O evento tem patrocínio do Conselho Municipal de Turismo de Cabo Frio e apoio da Prefeitura Municipal de Cabo Frio. **Pág. 5**



UPA DA BARRA PASSA A OFERECER ATENDIMENTO DE PEDIATRIA POR TELESSAÚDE



A ampliação reforça a estratégia que vem sendo desenvolvida pelo município para facilitar o acesso da população aos serviços de saúde. Segundo a secretária de Saúde, Simone Sales, a implantação do atendimento pediátrico surgiu a partir da boa aceitação da Saúde Digital voltada para adultos na UPA. **Pág. 6**

PESQUISA ANALISA PROPOSTAS DIRIGIDAS ÀS MULHERES EM PLANOS DE GOVERNO - PÁG. 5

Summer Hotel

Sua casa na praia

Av. Gov. Leonel de Moura

Brizola, nº 1 - Centro

Arraial do Cabo-RJ

Valor Promocional para pequenos e grandes grupos

Aproveite e reserve dias incríveis em Arraial do Cabo, "Onde o Sol faz morada o ano todo!"

Contato:

(22) 2622-1106

(22) 2622-5931

CIDADES
DA BAIXADA



Maicon salles

Tati Infante amplia carreira e vive nova fase entre TV, cinema, streaming e produções digitais

Atriz celebra retorno à novela da TV Globo, grava novo filme, aposta nas novelas verticais e amplia atuação no empreendedorismo e na comunicação

Atriz, bailarina, empresária e influenciadora digital, Tati Infante atravessa uma das fases mais movimentadas de sua trajetória profissional. Em 2026, a artista vem ampliando sua presença no audiovisual com trabalhos que passam pela televisão, cinema, streaming e pelas novelas verticais, sem deixar de lado sua relação com o teatro e sua atuação no universo do empreendedorismo.

Um dos destaques deste novo momento é sua participação na novela “A Nobreza do Amor”, da TV Globo, na qual interpreta Adalgiza. Inicialmente, Tati havia sido convidada para uma participação prevista em aproximadamente 20 cenas. A repercussão da personagem, porém, abriu espaço para sua continuidade na produção, e a atriz recebeu um novo convite para retornar à trama, tendo acabado de gravar novas cenas.

“Foi uma experiência incrível. Fiquei muito feliz com o carinho do público e, principalmente, com o convite para voltar com a Adalgiza. Para um ator, perceber que um personagem que começou como uma participação ganhou espaço e conquistou o público é muito especial”, celebra Tati.

A agenda da artista também avança no cinema. Tati acaba de participar das gravações da comédia “Tio em Dobro”, dirigida por Luan Moreno. No elenco, ela divide a produção com nomes como Paulinho Serra, Raul Gazolla e Simone Soares. O longa tem lançamento previsto no streaming, enquanto outros detalhes sobre a produção seguem mantidos em sigilo.

Nos palcos, Tati começou 2026 integrando o elenco da comédia “Os Figurantes”, ao lado de Rodrigo Fagundes, Bia Guedes e Carol César, com direção de Wendel Bendelack. O projeto reforçou uma vertente importante de sua carreira: a ligação com o teatro e, especialmente, com o gênero da comédia.

Ao mesmo tempo, a atriz acompanha de perto o crescimento de um formato que vem conquistando espaço no mercado audiovisual: as novelas verticais. Tati está no ar na plataforma ReelShort em “Seduzida pelo Fazendeiro Pai Solteiro”, na pele de Graça Pires.

Na história, Graça é uma sofisticada estilista de renome internacional e amiga de infância de Rick, personagem interpretado por Bernardo Velasco. É justamente no ateliê da estilista, durante a criação de um vestido de noiva milionário, que acontece um dos momentos decisivos da trama, quando a verdadeira dimensão da fortuna do protagonista começa a ser revelada.

Além das telas

A expansão profissional de Tati Infante não se limita à atuação. A artista também vem consolidando seu espaço como empresária e comunicadora, utilizando sua experiência nas redes sociais para abordar temas como posicionamento, empreendedorismo e construção de marca pessoal.

Pelo segundo ano consecutivo, Tati foi convidada para palestrar no palco Cobra, o maior palco do Rio Innovation Week. Com a palestra “Poste sem Vergonha”, ela compartilha experiências construídas ao longo de sua trajetória no ambiente digital e busca incentivar, especialmente, mulheres a enxergarem as redes sociais como ferramentas capazes de gerar visibilidade, negócios e novas oportunidades profissionais.

A agenda internacional também ganha espaço. Pelo segundo ano consecutivo, Tati Infante será madrinha e palestrante do Workshop Link Up (Método Disney), em Orlando, nos Estados Unidos.

Em novembro, ela levará um grupo de seguidoras e empreendedoras para uma imersão prática e teórica voltada às estratégias de excelência e encantamento que transformaram a Disney em uma referência mundial.

Durante a experiência, Tati também apresentará conhecimentos adquiridos em sua própria trajetória, abordando empreendedorismo, posicionamento e presença digital e mostrando de que maneira essas ferramentas podem ser aplicadas na criação de oportunidades para empresas, negócios e marcas pessoais.

Com passagens por produções da TV Globo e Record e experiências no teatro, cinema, streaming e nas novas plataformas digitais, Tati Infante chega a esta nova etapa conciliando diferentes frentes de atuação.

Entre personagens, projetos audiovisuais, empreendedorismo e comunicação digital, a artista consolida 2026 como um ano de expansão profissional e de abertura para novos formatos, públicos e possibilidades dentro e fora das telas.

Divulgação



Casa da Juventude abre inscrições para oficinas gratuitas em Nova Iguaçu

Jovens de 15 a 29 anos inscritos no CadÚnico podem se inscrever nas atividades de DJ, dança, teatro e grafite

A música, o movimento, a interpretação e as cores são diferentes formas de expressão que estarão reunidas na Casa da Juventude de Nova Iguaçu. No mês em que é celebrado o Dia da Juventude do Brasil, comemorado em 22 de setembro, a Prefeitura está com inscrições abertas para quatro oficinas gratuitas: DJ, dança, teatro e grafite. Ao todo, são 80 vagas disponíveis para novos alunos.

As atividades são voltadas para jovens iguaçuanos com idade entre 15 e 29 anos inscritos no Cadastro Único (CadÚnico). As oficinas já estão em andamento e oferecem oportunidades de aprendizado e desenvolvimento artístico, estimulando a criatividade, a convivência e o protagonismo da juventude.

Do som produzido nas pick-ups ao movimento da dança, da interpretação no palco às cores e traços do grafite, cada oficina apresenta uma linguagem diferente da arte e da cultura. A proposta é criar um espaço onde os jovens possam descobrir e desenvolver talentos, trocar experiências e encontrar novas formas de expressão.

“Investir na juventude é criar oportunidades para que nossos jovens possam desenvolver seus talentos e construir seus próprios caminhos. A



Divulgação

Casa da Juventude é um espaço de acolhimento, aprendizado e convivência, onde a arte e a cultura também se tornam instrumentos de transformação social. Essas oficinas valorizam diferentes formas de expressão e ajudam a fortalecer o protagonismo dos nossos jovens”, afirma Cristiane Araújo, coordenadora da Casa da Juventude, equipamento da Secretaria Municipal de Assistência Social.

As oficinas de DJ e de dança acontecem sempre às segundas-feiras. A primeira tem aulas das 10h às 11h30 e das 14h às 15h30. Já a segunda conta com três turmas com uma hora de aula cada. Os horários

são: 10h, 11h e 14h. Às terças, a CAJU promove a oficina de teatro, das 10h às 11h30 e das 14h às 16h. Já as aulas de DJ acontecem às quartas, das 10h às 12h e das 14h às 16h. Cada oficina oferece 20 vagas.

As inscrições já estão abertas e podem ser feitas pela internet. Basta acessar www.novaiguacu.rj.gov.br/semas/equipamentos/caju e preencher o formulário. Quem preferir pode também se matricular diretamente na CAJU, na Rua da Liberdade, nº 58, Califórnia. É preciso apresentar cópia do RG e CPF, comprovante de residência e inscrição do CadÚnico. Menores de idade precisam estar acompanhados por um responsável no ato da inscrição.

PROJETO MOVIMENTA MULHER MERITIENSE FORMA 42 MULHERES EM SEIS CURSOS GRATUITOS

Terceira edição da iniciativa ofereceu capacitação de 30 horas em áreas como Turismo, Auxiliar Administrativo, Salgados e Customização de Canetas

A Prefeitura de São João de Meriti, através da Secretaria Municipal de Cidadania e Direitos Humanos e da Subsecretaria da Mulher, formou 42 alunas na terceira edição do Projeto Movimenta Mulher Meritiense. A cerimônia aconteceu na sexta-feira (28-08), na Câmara Municipal de São João de Meriti, e contou com a presença da vereadora do Rio, Helena Vieira.

Ao todo, foram seis cursos gratuitos, com 30 horas de capacitação: Montagem de Biquini de Fita, Camareira, Salgados, Modelagem e Fritura, Turismo, Customização de Canetas e Auxiliar Administrativo.

Para a vice-prefeita e secretária municipal de Cidadania e Direitos Humanos, Dra. Letícia Costa, a iniciativa amplia oportunidades para as mulheres do município. “É muito gratificante ver mulheres concluindo uma formação e dando um passo em direção à autonomia. Conhecimento e oportunidades ajudam cada mulher a construir sua própria história”, reforçou Dra. Letícia.

A subsecretária municipal da Mulher, Ruth Tebaldi, ressaltou que o projeto também busca incentivar o empreendedorismo e a independên-



cia financeira. “Mais do que ensinar uma profissão, queremos mostrar que essas mulheres têm caminhos e não estão sozinhas. A Casa da Mulher Meritiense está de portas abertas para acolher e ajudar cada vez mais mulheres a conquistarem independência”, afirmou Ruth.

As capacitações foram conduzidas por professoras voluntárias: Patrícia Oliveira (Montagem de Biquini de Fita); Cristiane Rocha (Camarreira); Aline Félix (Salgados, Modelagem e Fritura); Osiane Santos (Turismo); Shirley Maria (Customização de Canetas) e Etieni França (Auxiliar Administrativo).

A superintendente de Fomento à Autonomia Econômica da Mulher, Etieni França, enfatizou a capacitação e autonomia das participantes. “Estamos formando 42 mulheres que são protagonistas da própria história. A Casa da Mulher Meritiense continua de portas abertas para quem quiser se capacitar e buscar novas oportunidades”, relatou Etieni.

A formanda Edinete Moreira chegou ao município há seis meses em busca de oportunidades e encontrou no projeto uma forma de se capacitar. “Fui muito bem acolhida e encontrei no curso uma oportunidade de aprender algo novo. Estou muito feliz e grata por tudo que vivi aqui”, contou Edinete.

Projeto ISHA cria rede de acolhimento e apoio para mulheres

Iniciativa reúne informação, autocuidado e apoio multidisciplinar em encontros realizados em Niterói para mulheres que enfrentam desafios relacionados à saúde, à vida familiar e à qualidade de vida

Em meio aos desafios que atravessam a saúde, a vida familiar e a rotina de muitas mulheres, o Projeto ISHA cria uma rede de acolhimento voltada à escuta, à orientação e ao fortalecimento feminino. A iniciativa atende mulheres que enfrentam questões emocionais, dores crônicas, dificuldades familiares e os desafios da maternidade atípica.

O projeto parte da compreensão de que situações como doenças crônicas, sofrimento emocional e sobrecarga podem impactar diferentes áreas da vida. Entre o público atendido estão mulheres que convivem com fibromialgia, dores crônicas, fadiga intensa, ansiedade, depressão, síndrome do pânico, burnout, traumas emocionais, dependência emocional, luto e baixa autoestima, entre outras condições.

As mães atípicas também estão entre os públicos contemplados. São mulheres que lidam com as demandas permanentes de cuidado de filhos com TEA, TDAH, Síndrome de Down, esquizofrenia, deficiência intelectual, deficiência física e outras condições que exigem acompanhamento contínuo.

“Queremos criar um ambiente em que a mulher se sinta ouvida, respeitada e fortalecida. Muitas vezes, ela passa tanto tempo cuidando dos outros que deixa de olhar para as próprias necessidades. O ISHA nasce também para mudar essa realidade”, afirma Valéria Muniz, terapeuta de mulheres e famílias e idealizadora do Projeto ISHA.

Autocuidado e informação

O autocuidado é um dos pilares da iniciativa. Os encontros e ações abordam temas como alimentação, sono, atividade física, saúde emocional, autoestima, saúde hormonal, inteligência emocional e relacionamentos, além da importância de estabelecer limites e desenvolver hábitos mais saudáveis.

A proposta é estimular o acesso à informação e incentivar cada mulher a reconhecer suas próprias necessidades, buscando apoio adequado para as diferentes situações.

Uma rede de profissionais

Para ampliar as possibilidades de orientação, o ISHA busca reunir profissionais de diferentes áreas. A rede pode envolver especialistas da medicina, psicologia, fisioterapia, terapia ocupacional, educação física, nutrição, psiquiatria, neuropsicologia, assistência social, pedagogia, direito e terapia familiar, entre outras áreas.

A iniciativa funciona como uma ponte entre as mulheres e diferentes



possibilidades de suporte, sem substituir o acompanhamento individual realizado pelos profissionais de saúde e demais especialistas.

“Não queremos olhar apenas para um problema específico. A mulher tem uma história, uma rotina, uma família, emoções e necessidades diferentes. Por isso, a ideia é construir uma rede que consiga enxergar esse conjunto e oferecer caminhos”, explica Valéria.

A espiritualidade também integra a proposta do projeto como uma dimensão de

apoio para as participantes que encontram na fé uma fonte de força e significado. Essa abordagem é somada às ações de informação, autocuidado e desenvolvimento pessoal.

Com a formação dessa rede, o Projeto ISHA busca ampliar espaços de escuta e troca de experiências, aproximando mulheres de conhecimento e profissionais e contribuindo para que elas tenham mais recursos para enfrentar os desafios do cotidiano.

Sobre o Projeto ISHA

Idealizado por Valéria Muniz, o Projeto ISHA é uma iniciativa de acolhimento e fortalecimento feminino que trabalha temas relacionados a autocuidado, saúde emocional, qualidade de vida e desenvolvimento pessoal, além de promover conexões entre mulheres e profissionais de diferentes áreas.

A atuação do projeto teve início no município de Niterói, no Rio de Janeiro. Mulheres que precisam de apoio podem entrar em contato com o ISHA e realizar sua inscrição. A partir desse primeiro contato, são acolhidas e orientadas de acordo com suas necessidades.

O projeto é voltado para mulheres que enfrentam dores emocionais, sobrecarga, dores crônicas, baixa autoestima, luto, dificuldades familiares e outros processos que afetam a saúde emocional, não sendo exclusivo para mulheres com fibromialgia.

A iniciativa é gratuita e oferece ações, encontros, palestras e atendimentos com o objetivo de acolher, orientar e fortalecer as participantes.

Serviço

Projeto ISHA

Atuação: Niterói, Rio de Janeiro

Público: Mulheres que buscam acolhimento, orientação e apoio diante de questões emocionais, dores crônicas, sobrecarga, baixa autoestima, luto, dificuldades familiares e outros desafios relacionados à qualidade de vida.

Inscrição: Para receber apoio, é necessário entrar em contato com o projeto e realizar a inscrição.

Custo: Gratuito // E-mail: projetoishaoficial@gmail.com

ASSINATURA ELETRÔNICA

EXPEDIENTE

 Tribuna dos Municípios

Fundado em 26/02/91

O Franco Grafica e Editora Ltda - ME
CNPJ nº 26.753.088/0001-06
Insc. Munic. 1/0038107 // Insc. Estadual 87.295.559
Presidente: Aloisio Santiago Monteiro
Editoração e impressão: O Franco Grafica e Editora Ltda - ME
Periodicidade: Diário (Digital)

Redação: Endereço: Rua Casimiro de Abreu, 189
Centro, Cabo Frio - RJ, CEP: 28905-360
E-mail: tribunadosmunicipios@gmail.com
Comercial: (22) 99244-3212 / (22) 99212-2715

* COM CERTIFICAÇÃO DIGITAL NACIONAL

As matérias assinadas são de responsabilidade de seus autores não refletindo o pensamento do jornal

Circulação Nacional

Filiado



DOE
SANGUE
SALVE
VIDAS!

VISITE O PORTAL DO TRIBUNA

www.tribunadosmunicipios.com.br

EM PETRÓPOLIS, EDUARDO PAES PROMETE CONSTRUIR CINCO CENTROS DE OPERAÇÕES PARA MONITORAR CATÁSTROFES NATURAIS E PREVENIR ENCHENTES E DESLIZAMENTOS EM TODO O ESTADO

Candidato do PSD ao governo fluminense conversou com moradores do bairro Alto da Serra, um dos mais atingidos pelos temporais

Petrópolis/RJ -O candidato ao governo do Estado do Rio de Janeiro, Eduardo Paes (PSD), prometeu nesta quarta-feira (2/9) construir cinco Centros de Operações para monitorar catástrofes naturais e prevenir enchentes e deslizamentos em todo o estado. Em visita ao bairro Alto da Serra, em Petrópolis, na Região Serrana, Paes disse que os novos equipamentos serão iguais ao Centro de Operações do Rio de Janeiro (COR), criado em 2010, na Cidade Nova, na capital fluminense. Paes conversou ainda com moradores e falou sobre seu grande plano de obras de infraestrutura para combater enxurradas e desmoronamentos de encostas nos municípios, principalmente na Região Serrana, na Costa Verde e na Baixada Fluminense.

— Vamos construir cinco Centros de Operações espalhados pelo estado. Um na Região Serrana para



Fotos: Divulgação

que a gente esteja permanentemente monitorando o risco, treinando a comunidade, com sirenes e radares próprios. Precisamos monitorar constantemente, observar e agir. E também é muito importante fazer os investimentos em contenção de encostas e canais estravadores, para escoar e

controlar o excesso de água das chuvas — disse o candidato da coligação “Juntos para Mudar, Coragem para Reconstruir”, formada por 12 partidos: PSD, MDB, PT, PV, PCdoB, PDT, PSB, Solidariedade, PRD, PSDB, Cidadania e DC.

Acompanhado pelo candidato ao Senado, Pedro

Paulo (PSD), Eduardo Paes afirmou que fará de imediato, caso eleito, um levantamento para avaliar riscos geotécnicos:

— Precisamos saber aquilo que pode ficar e aquilo que precisa de obra de contenção. Aliás, é um absurdo que vítimas das chuvas de 2011 e 2022 ainda estejam recebendo aluguel social e que as suas casas não estejam prontas ainda.

Petrópolis é uma das cidades do estado que mais sofre com as chuvas, principalmente no verão. Em fevereiro de 2022, por exemplo, o bairro Alto da Serra, onde Eduardo Paes conversou com moradores nesta quarta-feira, foi um dos mais atingidos pelos temporais. Segundo o Corpo de Bombeiros, pelo menos 66 pessoas morreram e várias ficaram soterradas após o deslizamento no Morro da Oficina. A Prefeitura do município, à época, decretou estado de calamidade pública.

drenagem e escoamento de água. Na Grande Tijuca, por exemplo, foram construídos três reservatórios de retenção, os chamados piscinões, integrados ao desvio do Rio Joana, formando o maior sistema municipal de controle de enchentes da região.

A partir de 2021, esse trabalho ganhou uma nova escala. Desde então, a Prefeitura investiu R\$ 5,4 bilhões no Plano Verão. Entre 2021 e 2025, foram concluídas 392 obras, enquanto outras 151 estão em andamento ou em fase de contratação. Entre as intervenções realizadas estão 227 obras de contenção de encostas, 65 obras do Bairro Maravilha e 99 intervenções de drenagem e prevenção de alagamentos. Entre as grandes obras de prevenção estão os PACs de Jardim Maravilha, Acari, Realengo e Encostas, além do Túnel Hidráulico do Rio Joana.

A política de resiliência climática também passou a incorporar novos desafios, como as ondas de calor e os impactos das mudanças climáticas. O sistema de resposta da cidade foi ampliado e hoje reúne mais de 50 órgãos e cerca de 50 protocolos operacionais, com monitoramento permanente pelo COR. A estrutura integra informações meteorológicas e dados de radares, pluviômetros e estações meteorológicas, permitindo acompanhar chuvas, raios, risco de deslizamentos e outros eventos extremos.

Na preparação das comunidades, a rede municipal de sirenes chegou, em 2026, a 165 equipamentos em 103 comunidades, além de 225 pontos de apoio. Desde 2014, a Defesa Civil realizou 869 simulados de desocupação, reforçando a capacidade de resposta da população em situações de emergência.

Luciana Polati percorre corredor comercial da Vila Capri e reforça diálogo com lojistas e moradores de Araruama

Araruama/RJ - A candidata a deputada estadual Luciana Polati (AGIR) percorreu, na terça-feira (1º), o corredor comercial do bairro Vila Capri, em Araruama, em mais uma agenda de proximidade e diálogo com a população.

Durante a caminhada, Luciana conversou com comerciantes, trabalhadores e moradores, ouviu demandas e falou sobre a importância de construir uma atuação política conectada com a realidade de quem vive diariamente os desafios da cidade.

“É nas ruas, olhando



Fotos: Divulgação



nos olhos e ouvindo as pessoas, que entendemos de verdade o que a população precisa. Quero construir essa caminhada junto com as pessoas, com diálogo, participação e compromisso”, destacou Luciana Polati.

A candidata também ressaltou a importância do comércio para a geração de empregos, renda e fortalecimento da economia local. Para Luciana, estar presente nos

diferentes bairros é fundamental para conhecer as particularidades de cada região e transformar as demandas da população em propostas e ações.

A caminhada em Vila Capri integra a agenda de encontros de Luciana Polati em Araruama e em outros municípios do estado, ampliando o contato direto com a população e reforçando a proposta de uma política mais próxima, participativa e pre-

Douglas Ruas quer transformar escolas em porta de entrada para o mercado de trabalho no Rio

Candidato ao governo defende parceria com empresas para criar empregos, ampliar programas de aprendizagem e oferecer qualificação profissional já no ensino médio

Rio de Janeiro/RJ - O candidato ao governo do Rio de Janeiro, Douglas Ruas (PL), apresentou na quarta-feira (02) uma proposta que coloca a geração de empregos e a formação profissional dos jovens no centro de sua estratégia para o Estado. A ideia é aproximar o poder público da iniciativa privada para ampliar oportunidades de trabalho, aprendizagem e capacitação.

Uma das principais propostas de Ruas é levar a qualificação profissional para dentro do ensino médio. O objetivo é que o estudante não espere



Reprodução

a conclusão da escola para começar a se preparar para o mercado, mas tenha acesso, ainda durante a formação, a cursos e programas capazes de facilitar seu primei-

ro ingresso no mundo do trabalho.

Qualificação antes do diploma - Na avaliação do candidato, a escola pode desempenhar um papel ainda mais deci-

sivo na preparação dos jovens para a vida profissional. A proposta prevê uma maior integração entre instituições de ensino e empresas, criando caminhos para que os estu-

dantes concluam o ensino médio com formação profissional e acesso a oportunidades de aprendizagem e emprego.

Empresas como parceiras - Douglas Ruas

também defende a união de esforços com o setor privado para atrair novas empresas e investidores para o Estado. A expectativa é que a chegada de novos empreendimentos contribua para ampliar a oferta de postos de trabalho e, ao mesmo tempo, gere demanda por profissionais qualificados.

A proposta apresentada pelo candidato aposta, portanto, em uma estratégia que combina atração de investimentos, geração de empregos e formação profissional, com foco especialmente na juventude.

A intenção é criar uma ponte mais direta entre escola, qualificação e mercado de trabalho, permitindo que o jovem tenha melhores condições de iniciar sua trajetória profissional logo após — ou até mesmo durante — a conclusão do ensino médio.

Garotinho propõe pagar piso nacional do magistério e mudança no currículo das escolas do RJ

Candidato também defendeu transformar a Faetec em uma Fundação Tecnológica e preparar estudantes para as novas demandas do mercado de trabalho

Norte Fluminense/RJ - O candidato ao governo do Rio de Janeiro Anthony Garotinho (Republicanos) prometeu, durante agenda de campanha em Carapebus, no Norte Fluminense, garantir o pagamento do piso nacional do magistério e propôs mudanças no currículo das escolas públicas do estado.

A ideia apresentada por ele é manter as disciplinas tradicionais pela manhã e oferecer formação tecnológica aos estudantes no período da tarde.

“A nossa escola prevê funcionamento na parte da manhã com as matérias tradicionais português, matemática, história e geografia. E na parte da tarde, ensino o tecnológico pra poder capacitar os alunos para o novo mercado de trabalho que está surgindo”, explicou.

Garotinho caminhou pe-



Reprodução/TV Globo

las ruas da cidade, entrou em estabelecimentos comerciais e conversou com moradores durante a agenda. Na educação, além da valorização dos professores, o candidato defendeu uma

mudança na formação dos alunos para aproximá-la das demandas do mercado de trabalho.

O candidato também propôs mudanças na Faetec, rede estadual voltada para a

formação técnica e profissionalizante.

“É preciso que a Faetec seja transformada numa fundação tecnológica e os alunos passem a aprender tecnologia nas escolas como

acontece em outros países”, disse Garotinho.

A proposta, segundo Garotinho, busca preparar os estudantes para as transformações do mercado de trabalho.

Segurança como prioridade

Na segurança pública, Garotinho afirmou que pretende criar o chamado “Bope 2.0”, uma unidade de ocupação permanente de comunidades com atuação conjunta das forças de segurança.

Segundo o candidato, a Polícia Militar faria a ocupação dos territórios, enquanto a Polícia Civil atuaria na investigação e na localização de drogas, armas e criminosos.

Garotinho também propõe a criação de uma “tropa social”, formada por equipes que entrariam nas comunidades junto com as forças de segurança para levar ações de esporte, educação e saúde.

Outra proposta apresentada pelo candidato é fazer um convênio com as Forças Armadas para reforçar o isolamento das comunidades durante as operações. Segundo ele, os militares não entrariam nos locais, mas ajudariam no cerco enquanto as polícias realizariam as ações.

Polícia

Polícia Civil deflagra operação contra golpista que se passava por técnico de futebol para enganar atletas profissionais

Policiais civis da 126ª DP (Cabo Frio) e da 143ª DP (Itaperuna), em conjunto com a Polícia Civil do Rio Grande do Sul, realizaram, na quarta-feira (02), a Operação Falso 9, que mirou um criminoso envolvido em estelionato mediante fraude eletrônica e falsa identidade. O golpista utilizava perfis falsos em aplicativos de mensagens para se passar por técnicos de futebol e aplicar golpes em atletas profissionais da Série A. Durante as diligências, o principal alvo foi preso em flagrante com munições no bairro São Matheus, no município de Itaperuna, no Noroeste Fluminense.

A investigação começou após quatro jogadores de um clube de Porto Alegre serem abordados por um número de telefone registrado em nome de terceiro e que utilizava a foto de perfil do técnico da equipe. O bandi-



Reprodução

do buscava estabelecer uma relação de confiança com as vítimas antes de apresen-

tar pedidos financeiros. Em um dos casos, ele manteve contato com o atleta durante

dias, conversando sobre rotina, família e desempenho nos treinamentos, além de

solicitar que a comunicação fosse mantida em sigilo.

Após conquistar a confiança do jogador, o criminoso apresentou uma suposta iniciativa de doação de cestas básicas para um grupo social do Rio de Janeiro. O atleta aceitou participar e foi cobrado em mais de R\$ 22 mil para a compra de 300 cestas. A transferência foi realizada em maio e o dinheiro foi direcionado para uma conta bancária controlada pela organização criminosa.

Na sequência, o criminoso tentou obter uma quantia ainda maior. Ele afirmou que outro atleta, que estaria fora do Brasil, também pretendia contribuir com 600 cestas básicas, no valor de R\$ 50 mil, e pediu que a vítima adiantasse o pagamento. A segunda transferência só não foi realizada porque o valor ultrapassava novamente o limite bancário. Os

outros três jogadores abordados não chegaram a efetuar pagamentos.

De acordo com a investigação, o esquema contava com uma estrutura em Itaperuna para lavar o dinheiro obtido com as fraudes. Os valores eram inicialmente depositados em contas de moradores do município antes de chegar ao criminoso.

O trabalho de inteligência também revelou que o número utilizado nas abordagens manteve contato com outros jogadores de futebol vinculados a clubes brasileiros, com um atleta de uma equipe europeia e com um artista de grande popularidade nacional.

De acordo com as informações compartilhadas entre as duas forças de segurança, o criminoso possui passagens por clubes de futebol e já havia sido preso em flagrante, em 2024, por crime semelhante.

Festival Internacional de Dança de Cabo Frio

Evento vai celebrar duas décadas de história voltando ao Ginásio Poliesportivo Alfredo Barreto

Cabo Frio/RJ - Celebrando vinte anos de história e de arte, o Festival Internacional de Dança está de volta ao Ginásio Poliesportivo Alfredo Barreto, palco onde nasceu o evento. Reunindo grandes nomes da dança em diversas categorias, o evento começou na quarta-feira (02) e vai até o dia 7 de setembro. A edição comemorativa deve reunir cerca de 1.300 participantes, registrando recorde de participação. O evento tem patrocínio do Conselho Municipal de Turismo de Cabo Frio e apoio da Prefeitura Municipal de Cabo Frio.

A entrada para os dias de espetáculo é 1kg de alimento não perecível, os alimentos arrecadados serão destinados ao Grupo de Apoio aos Idosos de Cabo Frio (GAI) e ao Centro de Atenção ao Jovem Espaço Feliz (Cajef), instituições que desenvolvem trabalhos sociais no município.

Abrindo a programação nesta quarta-feira (02), o tradicional Projeto Escola, uma das iniciativas mais importantes da trajetória do festival, se apresenta às 14h. O projeto reúne alunos e iniciativas de dança ligados à rede de ensino, à Apae, aos Centros de Referência de Assistência Social (Cras) e aos projetos sociais das escolas de dança do município, ampliando o acesso à cultura e contribuindo para a formação de novas plateias.

Os participantes têm a oportunidade de subir ao mesmo palco da Mostra Competitiva do festival e apresentar suas coreografias diante de uma banca de profissionais, que avalia, premia e incentiva os talentos locais.

O Festival volta ao Ginásio Poliesportivo Municipal Alfredo Barreto, espaço que recebeu suas primeiras edições e onde parte importante da história começou. O equipamento volta a receber o Festival Internacional de Dança justamente no ano em que o evento comemora duas décadas. Para a idealizadora e diretora do festival, a bailarina e empresária Márcia Sampaio, o reencontro com o espaço torna a edição ainda mais emocionante.

“É muito especial comemorar os 20 anos voltando ao lugar onde tudo começou. Muitas das nossas primeiras histórias foram vividas naquele ginásio. Agora a gente retorna e encontra um espaço totalmente reformado, moderno, preparado para receber os bailarinos e o público com muito mais



conforto. É uma emoção muito grande voltar justamente neste momento”, afirma Márcia.

Ao longo de sua trajetória, o evento já reuniu aproximadamente 19 mil bailarinos, oriundos de diversos estados brasileiros e também de outros países, como Chile, Peru, Argentina e Venezuela. Grandes nomes da dança já passaram pelo festival, além de profissionais e integrantes de companhias como o Theatro Municipal do Rio de Janeiro, Cia. Basileu França, de Goiânia, e Cia. Brasileira de Ballet.

A Mostra Competitiva acontece de 3 a 7 de setembro e contempla diferentes linguagens e estilos, como ballet clássico, clássicos de repertório, ballet neoclássico, dança contemporânea, danças populares, danças urbanas, estilo livre e jazz, distribuídos por diferentes categorias e faixas etárias.

As apresentações serão avaliadas por bancas formadas por profissionais de reconhecida trajetória. As bancas são organizadas de acordo com as modalidades e categorias apresentadas, possibilitando que os participantes sejam avaliados por profissionais com experiência nas diferentes linguagens da dança.

Entre os jurados confirmados estão Ana Botafogo, Cecília Kerche, Cristina Sanchez, Guiomar Boaventura, Henrique Talmah, Jorge Texeira, Karina Mendes, Flávia Burlini, Rafael Gomes, Caio Nunes, Rodrigo Werneck, Rodrigo Soninho, Alexandre Xaverinho e Saulo Finelon. A edição de 2026 distribuirá R\$ 20 mil em prêmios em dinheiro, além de troféus e medalhas.

SERVIÇO

XX Festival Internacional de Dança de Cabo Frio

Data: 2 a 7 de setembro de 2026

Local: Ginásio Poliesportivo Municipal Alfredo Barreto – Cabo Frio/RJ

3 a 7 de setembro: Mostra Competitiva

Entrada solidária: 1 kg de alimento não perecível

Instituições beneficiadas: GAI – Grupo de Apoio aos Idosos de Cabo Frio e CAJEF – Centro de Atenção ao Jovem Espaço Feliz

Patrocínio: Conselho Municipal de Turismo de Cabo Frio

Apoio: Prefeitura Municipal de Cabo Frio

PESQUISA ANALISA PROPOSTAS DIRIGIDAS ÀS MULHERES EM PLANOS DE GOVERNO

Projetos se concentram em violência, saúde e cuidado, diz instituto

Eleições 2026 - Levantamento do Instituto Update sobre 12 candidaturas à Presidência da República mostra que propostas dirigidas às mulheres estão presentes em diferentes campos políticos e se concentram principalmente em quatro temas: violência, saúde e cuidado.

No entanto, tiveram menos espaço questões ligadas à participação política, à presença das mulheres nos espaços de poder, à segurança no ambiente público ou autonomia.

“Os programas reconhecem problemas que afetam diretamente as mulheres, mas avançam menos quando se trata de incorporá-las como sujeitos de decisão e de pensar sua experiência cotidiana de forma mais ampla”, afirmou Carol Althaller, diretora executiva do Instituto Update.

A análise considerou apenas propostas explicitamente relacionadas às mulheres. Políticas universais de segurança, emprego, saúde, educação ou transporte não foram contabilizadas automaticamente como políticas para mulheres.

“Outro ponto importante é diferenciar a presença de um tema de uma proposta de fato estruturada. Em vários casos, há referências relevantes, mas com pouco detalhamento sobre implementação, metas, instrumentos ou articulação com políticas já existentes”, destacou a diretora executiva.

Participação política

A pesquisa concluiu que as mulheres aparecem mais como destinatárias de políticas do que participantes do poder. Na pesquisa Mulheres em Diálogo (2025), do Instituto Update, 72% das entrevistadas concordam plenamente com o aumento da representação feminina em cargos políticos.

Porém, apenas um candidato apresentou uma proposta específica sobre participação político-eleitoral

feminina, incluindo combate à violência política de gênero, formação de candidatas e lideranças e regras relacionadas ao financiamento partidário. Uma das pautas com forte apoio entre as mulheres é uma das menos presentes nos programas presidenciais.

Se o critério for ampliado para a presença de mulheres em espaços de liderança e decisão, um segundo candidato passa a contemplar o quesito, com propostas de incentivo à liderança feminina e o compromisso de indicar mulheres para vagas disponíveis no Supremo Tribunal Federal.

“A segurança é um bom exemplo. Na pesquisa realizada este ano pelo Instituto Update e pelo Fogo Cruzado, 70% das mulheres concordam total ou parcialmente que mulheres têm melhores ideias e soluções para a segurança pública. O dado mostra que elas próprias reconhecem valor nas experiências e nas respostas formuladas por outras mulheres”, lembrou Carol.

Ela ressalta, no entanto, que há uma distância entre o reconhecimento que as mulheres têm da própria capacidade de formular soluções e o espaço que essa dimensão ocupa nos programas.

Violência contra as mulheres

Nove dos 12 planos analisados - ou 75% - têm propostas explícitas sobre violência contra mulheres, feminicídio ou proteção às vítimas. Se o critério incluísse toda proposta sobre violência doméstica independentemente do recorte de gênero, seriam 10 de 12 planos.

Segundo a pesquisa, a violência contra mulheres é a agenda mais disseminada, ainda que as propostas para tratar do problema sejam diferentes. Elas incluem ampliação de redes de proteção e casas-abrigo; integração entre segurança, Justiça, saúde e assistência social; monitoramento eletrônico de agressores, medidas protetivas e endurecimento penal. Para o instituto, os pro-



Pesquisa analisa propostas dirigidas às mulheres em planos de governo

gramas reconhecem amplamente a mulher como vítima da violência, mas ainda incorporam pouco a insegurança que restringe sua circulação e o uso da cidade. Quando os planos de governo são observados a partir dessa experiência, surge uma diferença relevante: apenas um candidato relaciona explicitamente a segurança das mulheres à mobilidade e ao transporte urbano.

A pesquisa Mulheres, Polícia e Facções (2026), feita pelo Instituto Update em parceria com o Instituto Fogo Cruzado, mostrou que 79% das mulheres sentem medo ao sair à noite, 59% já deixaram de frequentar determinados lugares por insegurança e 31,4% deixaram de utilizar algum meio de transporte pelo mesmo motivo. Para Carol Althaller, os resultados ajudam a ampliar a própria noção de segurança.

“Nos grupos qualitativos da pesquisa, quando as mulheres falam sobre o tema, aparecem questões como iluminação, transporte, prevenção da violência de gênero, cuidado com áreas abandonadas e fortalecimento das redes comunitárias. Ou seja, entram dimensões do cotidiano que muitas vezes ficam fora de uma agenda centrada apenas em policiamento e punição”, disse.

Autonomia econômica

A autonomia econômica aparece em mais da metade dos planos, mas não significa a mesma coisa para todos os candidatos. Sete dos 12 planos, ou 58%, apresentam propostas específicas relacionadas a trabalho, renda, crédito, empreendedorismo ou independência econômica das mulheres. Em 5 deles aparece também a igualdade salarial ou remuneratória entre homens e mulheres.

O tema encontra respaldo entre as próprias mulheres, segundo a pesquisa Mulheres em Diálogo (2025), cujos resultados mostraram que 94% das entrevistadas

O mapa das propostas

Tema	Candidaturas com proposta específica
Violência contra mulheres / feminicídio	9 de 12 (75%)
Saúde das mulheres	7 de 12 (58%)
Autonomia econômica, trabalho, renda ou crédito	7 de 12 (58%)
Cuidado relacionado à autonomia das mulheres	7 de 12 (58%)
Igualdade salarial/remuneratória	5 de 12 (42%)
Diferenciação entre grupos de mulheres	3 de 12 (25%)
Segurança urbana/pública com recorte explícito de mulheres	3 de 12 (25%)
Mulheres em espaços de poder e decisão	2 de 12 (17%)
Participação político-eleitoral feminina	1 de 12 (8%)
Segurança das mulheres ligada a mobilidade/transporte	1 de 12 (8%)

Propostas dirigidas às mulheres em planos de governo

Rovena Rosa/Agência Brasil

mas uma disputa sobre os caminhos para atingi-la.

Políticas de cuidado

O levantamento mostrou ainda que 7 dos 12 planos, ou 58%, relacionam de maneira explícita creches ou políticas de cuidado à vida econômica e social das mulheres. Em alguns casos, o cuidado é tratado como infraestrutura pública capaz de liberar tempo das mulheres, ampliar sua participação no mercado de trabalho e reduzir desigualdades.

Em outros, aparece mais associado à maternidade, à proteção da família ou ao apoio às responsabilidades familiares. Há ainda programas que propõem ampliar serviços públicos de cuidado como forma de reduzir a sobrecarga doméstica das mulheres.

De acordo com o instituto, o ponto de convergência é o reconhecimento de que o cuidado interfere diretamente na autonomia.

“A diferença está em quem deve assumir essa responsabilidade e qual deve ser o papel do Estado. Essa disputa de significado também ajuda a compreender por que uma mesma palavra pode aparecer em projetos políticos bastante distintos”, analisou o Update.

UPA DA BARRA PASSA A OFERECER ATENDIMENTO DE PEDIATRIA POR TELESSAÚDE

Macaé/RJ - A Secretaria de Saúde ampliou os serviços de Telessaúde oferecidos à população. Após solicitação dos próprios usuários, a Unidade de Pronto Atendimento (UPA) da Barra passou a contar com atendimento online em pediatria, disponível 24 horas por dia.

A ampliação reforça a estratégia que vem sendo desenvolvida pelo município para facilitar o acesso da população aos serviços de saúde. Segundo a secretária de Saúde, Simone Sales, a implantação do atendimento pediátrico surgiu a partir da boa aceitação da Saúde Digital voltada para adultos na UPA.

“Os usuários viram que na UPA da Barra tinha uma boa adesão à Saúde Digital para adulto e solicitaram o atendimento infantil. Então, foi a própria população que solicitou”, explicou.

O novo serviço começou a funcionar em meados de agosto e, neste primeiro momento, está sendo implantado em caráter piloto para atendimentos de urgência e emergência. A proposta é ampliar e facilitar o acesso à saúde pública, especialmente em áreas de maior demanda, por meio de soluções digitais.

Simone explica que o atendimento começa de forma presencial. Ao chegar à UPA, a criança passa pela classificação de risco, realizada pela equipe de enfermagem, com aferição dos sinais vitais e a escuta inicial do paciente.



Moisés Bruno

Quando a classificação indica os níveis azul ou verde, considerados casos de menor gravidade, a família ou responsável é informado sobre a possibilidade de utilizar o atendimento digital.

“A escolha é do paciente e da família. O atendimento por Telessaúde não é obrigatório”, disse.

Caso o responsável opte pela consulta on-line, a criança é encaminhada para uma cabine de atendimento, onde um médico plantonista realiza a consulta remotamente. O serviço funciona 24 horas.

A secretária ressalta ainda que durante a consulta, o pediatra do Telessaúde pode solicitar exames, prescrever medicamentos e indicar procedimentos, de acordo com a avaliação clínica.

Mesmo após o início da

consulta digital, existe a possibilidade de encaminhamento para avaliação presencial. Se o médico identificar a necessidade de exame ou avaliação por um pediatra presencial, o paciente retorna ao atendimento convencional da unidade.

De acordo com a secretária, essa situação é pouco frequente, mas o fluxo foi estruturado para garantir que a criança receba o atendimento adequado em cada situação.

“Caso seja identificada a necessidade de internação ou outro cuidado de maior complexidade, a classificação de risco pode ser alterada. Nesses casos, o paciente deixa de ser considerado um caso elegível para o atendimento digital e retorna ao fluxo presencial, para que a equipe médica

dê continuidade à internação ou transferência, quando necessário”, pontua.

Simone Sales ressalta que o projeto ainda está em fase piloto e que a experiência na UPA da Barra poderá servir de base para uma futura ampliação do serviço.

Telessaúde no Centro de Especialidades

Além do atendimento na UPA da Barra, a Secretaria de Saúde de Macaé oferece serviços de Telessaúde no Centro de Especialidades Dona Alba.

A unidade disponibiliza atendimento no período noturno e aos sábados, com consultas médicas com especialistas mediante agendamento prévio. A população também pode contar com atendimento de Clínico Geral por demanda espontânea.

Esporte: Macaé recebe grandes desafios nas montanhas neste fim de semana

Macaé/RJ - O distrito do Sana, na região serrana, terá um fim de semana movimentado com muito esporte e contato com a natureza. Atletas de diversas partes do Brasil e até da França participarão do Ultra Desafio 80K Solo, no sábado (5), e da 18ª Corrida Ecológica do Sana, no domingo (06).

Os eventos contam com o apoio da Prefeitura de Macaé e integram o Calendário de Eventos do município. A realização é da Associação de Corredores de Rua de Macaé (Ascom), que unem esporte, aventura e preservação ambiental.

Segundo os diretores da Ascom, Adenilson Aprígio dos Santos e Vera Lúcia Mota, os eventos vêm conquistando cada vez mais participantes e reconhecimento. Esta será a 13ª edição do Ultra Desafio 80K do Sana e a 18ª edição da Corrida Ecológica do Sana.

“Estamos recebendo atletas de todo o Brasil e do exterior. Vamos receber também um atleta da França”, destaca Adenilson.

Para o secretário de Esportes de Macaé, César Maillet, a realização das provas também contribui para movimentar a economia da região serrana. “Temos no Sana a corrida de 80 quilômetros, organizada pelo Aprígio e pela Vera, levando o esporte para a região serrana e movimentando toda a parte econômica da cidade, fomentando pousadas, bares e restaurantes”, afirma.

O secretário também ressalta o potencial turístico do cenário onde as provas são realizadas. “É muito importante esses eventos e as pessoas conhecerem essa corrida que inclui um cenário maravilhoso. Nossa serra é exemplar, não só a serra, como o nosso mar também”, acrescenta.

Provas - A programação conta com provas de montanha e trilha em diferentes distâncias: 80 km, 42 km, 15 km, 7 km, Caminhada 3K e Corrida Kids.

Os participantes terão pela frente um percurso desafiador, com subidas íngremes, descidas técnicas, travessias de riachos, trechos de paralelepípedos e estradas de terra batida.

Para Vera Lúcia Mota, a experiência vai muito além da competição. “Não é apenas sobre correr. É sobre viver a natureza, superar seus limites, desafiar seu corpo e criar memórias inesquecíveis em um dos cenários mais belos do Estado do Rio de Janeiro”, destaca.

A competição deverá reunir atletas do Rio de Janeiro, São Paulo, Brasília, Minas

Gerais e Espírito Santo, além de participantes de diversas cidades do estado do Rio, como Macaé, Rio das Ostras, Casimiro de Abreu, Campos dos Goytacazes, Saquarema, Cabo Frio, Búzios, Quissamã, Valença, Iguaçu Grande e Rio Bonito.

Programação

As atividades começam no sábado (05), com o Ultra Desafio 80K Solo e a prova de 42 km. A largada está prevista para às 4h. Também haverá disputa de cinturão para o atleta que quebrar o recorde da prova. No domingo (06), será a vez das provas de 15 km, 7 km, Caminhada 3K e Corrida Kids, com largada prevista para as 7h.

Os cinco primeiros colocados na classificação geral receberão troféus. Haverá ainda troféu para todos os concluintes dos 42 km, medalhão por categoria nas provas de 7 km e 15 km e medalha Finisher para todos os participantes. A largada e a concentração das provas serão no Campo de Futebol do Sana Camping, no distrito do Sana, na região serrana de Macaé.

Conselho Tutelar de Macaé divulga novos contatos telefônicos

Macaé/RJ - Os Conselhos Tutelares de Macaé vinculados à Secretaria de Desenvolvimento Social, Direitos Humanos, Acessibilidade e Economia Solidária



Divulgação

informam à população novos contatos telefônicos, bem como o funcionamento desses locais. O atendimento na Sede é realizado de segunda a sexta-feira, das 8h às 18h.

CONSELHO TUTELAR I

Endereço: Rua da Igualdade, nº 890 - Imbetiba
Telefone - Sede: (22) 2763-6343
Telefone Plantão: (22) 99105-4976 - Sábado, domingo e feriados. Horário: 18h às 8h.

CONSELHO TUTELAR II

Endereço: Rua Doutor Zamenhoff, nº 168 - Imbetiba
Telefone - Sede: (22) 2763-6342
Telefone Plantão: (22) 99105-2447 -Sábado, domingo e feriados. Horário: 18h às 8h.

CONSELHO TUTELAR III SERRA DE MACAÉ

Endereço: Rua Valdomiro Archângelo, nº 90 - Óleo / Glicério
Telefone - Sede: (22) 3518-8863
Telefone Plantão: (22) 99288-8156 - Sábado, domingo e feriados. Horário: 18h às 8h.

‘MACAÉ COM CULTURA, ARTE E LUZ’ LEVA MÚSICA, LITERATURA, GASTRONOMIA E ARTESANATO AO SANA NESTE SÁBADO



Divulgação

Sana/RJ - A Serra de Macaé vai ganhar uma noite especial de cultura, arte e música neste sábado (5), a partir das 19h. O projeto “Macaé com Cultura, Arte e Luz”, da Secretaria Municipal de Cultura, chega ao CriaSana, no distrito do Sana, com diferentes manifestações culturais em um mesmo espaço e programação gratuita aberta ao público. Com a proposta de aproximar a população e os visitantes da produção cultural do município, a edição no Sana integra cinco vertentes: artesanato, gastronomia, música, dança e literatura. O espaço funciona das 10h às 22h.

A música e a dança estarão representadas pelo show da cantora, compositora e violonista Daniele Souza, que apresenta seu trabalho autoral na MPB. Com mais de 15 anos de carreira, a artista possui formação em Música pela Faculdade de Artes do Paraná e mais de 50 obras autorais registradas na União Brasileira de Compositores (UBC).

Com uma sonoridade que passeia pela MPB contemporânea, pop suave e folk, Daniele Souza traz para o palco canções que refletem sua trajetória artística e sua identidade musical. Entre seus trabalhos estão o álbum Alecrim Ao Vivo (2017), os singles Calma (2022), Será que é Sorte (2023) e O Novo Chega (2025), além do EP Acústico Vol. 1 (2024). Atualmente, a cantora também apresenta o trabalho “Entre Brumas e Sol”.

A secretária municipal de Cultura, Waleska Freire, destaca que a escolha do Sana para esta edição tem a proposta de descentralizar as ações culturais e valorizar os espaços e talentos da região. “Em meio às belezas naturais da Serra, o projeto cria um ambiente de encontro entre moradores, artistas, empreendedores culturais e turistas”, acrescenta.

CULTURA QUE APROXIMA

Criado pela Prefeitura de Macaé, por meio da Secretaria Municipal de Cultura, o projeto Macaé com Cultura, Arte e Luz tem como objetivo ampliar o acesso à arte, incentivar a produção cultural e valorizar os talentos locais. A iniciativa promove uma programação diversificada, com shows musicais, dança, circo, literatura, exposições, oficinas, artesanato e gastronomia, levando cultura para diferentes territórios do município. As edições anteriores já passaram pela Praia de Imbetiba e orla do Bar do Coco.



O Hotel da Cachoeira fica localizado na Colônia Finlandesa do Penedo-RJ, um destino turístico pitoresco que ainda preserva características de sua colonização escandinava. Fica entre Rio e São Paulo, aos pés das Agulhas Negras, nos limites do Parque Nacional de Itatiaia. Penedo é um precioso santuário ecológico, privilegiado pelo clima de montanha e sua natureza exuberante! Possui Mata Atlântica remanescente, que abriga espécies de animais e vegetais que só existem nela, além de diversas cachoeiras. Cenário perfeito para um passeio romântico em busca de paz, sossego e tranquilidade ou fazer caminhadas ecológicas, trilhas e até escaladas. Penedo também possui uma vida noturna agitada com uma variedade de bares e restaurante. A arquitetura do hotel respeita o relevo montanhoso da região. Sendo assim, temos escadas para o acesso ao café da manhã e chalés.



(24) 3351-1180
R. Santa Rita, 60 - Penedo, Itatiaia - RJ, 27580-000
reservas@hoteldacachoeira.com.br

CCJ APROVA RELATÓRIO PELO FIM DA ESCALA 6X1

Edilson Rodrigues/Agência Senado



A Comissão de Constituição e Justiça (CCJ) do Senado aprovou, na tarde desta quarta-feira (2/9), o relatório do senador Omar Aziz (PSD-AM) favorável à proposta que acaba com a escala de trabalho 6x1. O texto recebeu 23 votos favoráveis e quatro contrários, abrindo caminho para o avanço da matéria ao plenário da Casa. Votaram contra o relatório os senadores Teresa Cristina (PP-MS), Rogério Marinho (PL-RN), Jaime Bagattoli (PL-RO) e Hamilton Mourão (Republicanos-RS). A aprovação ocorreu em meio a uma mobilização da base governista para acelerar a tramitação da proposta, considerada uma das prioridades do governo do presidente Luiz Inácio Lula da Silva (PT) no Congresso.

SUPER ALVINHO

Guito Moreto



Priscila de Melo, mãe de Adriano Álvaro Melo, o Alvinho, de 10 anos, foi procurada por Julio Campos Filho, presidente do Mensa Brasil, que estuda a viabilização da ida do menino à Bahia para participar do encontro nacional de crianças e adolescentes superdotados, com três dias de atividades intelectuais, culturais e de integração que acontecerão de sábado à segunda-feira, em Salvador e Lauro de Freitas. A entidade também estuda o tipo de suporte que pode oferecer ao garoto. o projeto dos dois é voltar para Cabo Frio, na Região dos Lagos, para que o menino consiga retomar os estudos numa escola particular da cidade, onde foi matriculado no começo do ano, após obter uma bolsa integral. O garoto perdeu o benefício quando a mãe dele teve de retornar ao Rio para tratar da doença na Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz). A bolsa havia sido conseguida por intermédio da direção da casa de atendimento temporário e de emergência para pessoas em situação de rua, abandono ou vulnerabilidade social, onde os dois se encontravam no município da região dos Lagos.

CULTURA

SanMon
Rapidinhas
Olho Vivo

Envie suas críticas, sugestões e reclamações para o e-mail tribunadosmunicipios@gmail.com e veja-as publicadas na próxima edição.



GRACINDO JR.

Reprodução



A morte do ator e diretor Gracindo Jr., aos 83 anos, provocou uma série de homenagens de artistas e amigos nas redes sociais na quarta-feira (02). O veterano morreu na noite de terça-feira (1º), no Rio de Janeiro, após uma trajetória de mais de cinco décadas no teatro, na televisão, no cinema e no rádio. Filho do também ator Paulo Gracindo, um dos grandes nomes da dramaturgia brasileira, Gracindo Jr. construiu uma carreira própria e participou de produções marcantes da televisão nacional, entre elas “O Bem-Amado”, “O Casarão” e “Dona Beija”. Também trabalhou como diretor e esteve à frente de atrações como “Os Trapalhões”.

QUINTO DO OURO

O julgamento de cinco conselheiros do Tribunal de Contas do Estado do Rio (TCE-RJ) acusados de envolvimento em um esquema de corrupção foi adiado na quarta-feira (02) pelo Superior Tribunal de Justiça (STJ). A análise, que estava prevista para esta tarde, ficou para o dia 16 de setembro, às 9h. O adiamento ocorreu porque o processo era o último da pauta desta quarta-feira e reúne seis sustentações orais — cinco das defesas e uma do Ministério Público. Segundo o presidente do STJ, ministro Luís Felipe Salomão, os advogados informaram que pretendem usar todo o tempo disponível para as manifestações.

ORAÇÃO AO SANTO

SÃO GREGÓRIO
MAGNO

Ô glorioso São Zenão, mártir fiel e corajoso, que suportaste os mais terríveis sofrimentos por amor a Cristo, intercede por nós para que possamos ser firmes na fé e corajosos em nossas provações. Ajuda-nos a viver com a mesma entrega e confiança em Deus que tu mostraste em tua vida. Concede-nos, por tua intercessão, a graça de permanecermos sempre fiéis ao Evangelho, mesmo diante das adversidades. Amém.



Não esteja ansioso e preocupado, para não atrair moléstias para seu corpo. A ansiedade é um fator bioquímico, que influencia as secreções glandulares, produzindo demasiada adrenalina, que estimula em exagero o sistema nervoso. Dai à enfermidade é um passo. O nervosismo prejudica fundamentalmente a saúde. Portanto, não seja ansioso: faça constantemente afirmações positivas de saúde, e mantenha-se calmo e sereno.

Escobar, o Luiz Roberto já voltou...
Globo Esporte sem você não é o mesmo...
Volte logo, garoto!!!



Teatro Firjan SESI Macaé traz show de Roberta Campos e programação diversificada em setembro

Agenda reúne música, teatro, cinema e espetáculos de diferentes linguagens, com atrações gratuitas e ingressos a preços acessíveis

O Teatro Firjan SESI Macaé preparou uma programação diversificada para setembro, com atrações que percorrem diferentes linguagens artísticas e contemplam públicos variados. Ao longo do mês, a agenda reúne música, teatro, cinema e espetáculos que valorizam a cultura brasileira, a diversidade e a produção artística contemporânea. Entre os destaques estão os shows de Roberta Campos e Milton: Um Grito Negro no Rock e no Blues, além dos espetáculos Guasu e Cabaré Catarse e de uma sessão gratuita de cinema com exibição e bate-papo.

A programação começa no dia 10 de setembro, às 20h, com o show da cantora e compositora Roberta Campos. Na turnê de seu mais recente trabalho, Coisas de Viver, a artista apresenta um espetáculo intimista, conduzido exclusivamente por voz e violão. O repertório reúne as novas composições e sucessos que marcaram sua trajetória, como De Janeiro a Janeiro e Minha Felicidade, além de versões especiais de clássicos da música brasileira. O espetáculo evidencia a identidade de Roberta Campos ligada ao folk, incorporando influências do jazz, blues e pop em arranjos orgânicos e sofisticados. Os ingressos custam R\$ 40



Fotos: Divulgação

(inteira) e R\$ 20 (meia).

No dia 17 de setembro, às 20h, o público poderá conferir Guasu, pelo Mosaico Rio – Não Inéditos Teatro Adulto. A montagem acompanha cinco soldados brasileiros que, após um ataque paraguaio durante a Guerra do Paraguai, se perdem da tropa e encontram um casal paraguaio fugindo do conflito. Juntos, eles tentam retornar ao Brasil pela fronteira do Mato Grosso do Sul. Com músicas inspiradas nas danças dos Orixás, no repente nordestino, no funk carioca e no trap contemporâneo, o espetáculo apresenta a Guerra do Paraguai sob a perspectiva dos soldados, afastando-se da narrativa épica centrada nas grandes



lideranças. A montagem tem classificação de 14 anos e intérprete de Libras em cena em todas as apresentações. Os ingressos custam R\$ 30 (inteira) e R\$ 15 (meia).

A programação de cinema acontece no dia 23 de setembro, às 19h, com a exibição de Cyclone, dirigido por Flavia Castro. Ambientado em São Paulo, em 1919, o

filme acompanha uma jovem operária e dramaturga que conquista uma bolsa para estudar teatro em Paris, mas descobre que o maior obstáculo para realizar seu sonho está nas limitações impostas às mulheres de sua época. A produção tem classificação indicativa de 14 anos.

Na mesma sessão, será exibido o curta-metragem Fogo nos Macacos, dirigido por Clementino Jr. Com 30 minutos de duração e classificação livre, o filme acompanha Henrique e Débora, que pegam a estrada com o filho Juninho para apresentá-lo ao avô na capital. O reencontro, porém, faz emergir antigos ressentimentos e



traumas de uma família negra. Após as exibições, haverá bate-papo com o público. A atividade terá entrada gratuita.

No dia 24 de setembro, às 20h, o palco recebe Milton: Um Grito Negro no Rock e no Blues, pelo Mosaico – Multilinguagem. O espetáculo propõe uma

releitura da obra de Milton Nascimento, explorando a força de suas composições por meio de novas sonoridades. Mais do que um tributo, a apresentação estabelece um encontro entre tradição e reinvenção sonora, destacando as dimensões política, poética e ancestral presentes na obra do artista. Clássicos de seu repertório ganham novos arranjos em um espetáculo que celebra a música negra brasileira, a liberdade artística e a permanência de uma obra que atravessa gerações. A apresentação tem classificação livre e entrada gratuita. O espetáculo conta com vocal de Darling Mendonça, guitarra de Kael Martins, baixo de Junior Muniz, teclado de João Henrique e bateria de Diego Freitas. A direção musical é de Junior Muniz e a direção coreográfica, de Luiz Kamau. A montagem também conta com bailarinos, intérprete de Libras e equipe técnica e de produção.

Encerrando a programação do mês, no dia 26, às 20h, será apresentado Cabaré Catarse, também pelo

Mosaico – Multilinguagem. Inspirado na obra poética inédita Catarse, da escritora macaense Claudia Tenório, o espetáculo investiga o universo feminino a partir de temas como desejos, relações, opressão, sexualidade, afetos e rebeldia. A montagem integra circo, dança, teatro e literatura, transformando os versos da obra em ação cênica. A dramaturgia nasce do encontro entre a escritora e os intérpretes-criadores, que fazem do palco um cabaré e conduzem o público por uma experiência marcada pela expressão corporal, pela poesia e pela reflexão. Com classificação de 16 anos, o espetáculo terá entrada gratuita.

Com atrações que transitam entre diferentes linguagens e formatos, a programação de setembro reforça o compromisso do Teatro Firjan SESI Macaé com a democratização do acesso à cultura, a valorização da produção artística e a formação de público, oferecendo ao público da região oportunidades de contato com artistas, grupos e produções de diferentes origens e perspectivas.



Cidade realiza 3º Fórum Municipal de Mobilidade Urbana Sustentável



Rio das Ostras/RJ - Na próxima quarta, dia 9, a partir das 15h, Rio das Ostras realiza o 3º Fórum Municipal de Mobilidade Urbana Sustentável, na Câmara Municipal de Rio das Ostras, que fica na Avenida dos Bandeirantes 2.000, no Loteamento Verdes Mares.

O evento vai reunir gestores, especialistas e a população para debater o futuro do trânsito, acessibilidade e transporte sustentável no Município. E tem o objetivo de criar um espaço democrático para debater soluções locais de mobilidade urbana.

INSCRIÇÃO – A inscrição para o 3º Fórum Municipal de Mobilidade Urbana Sustentável será realizada por meio do Google Forms, no link oficial unificado de inscrição: <https://tinyurl.com/fmusro>.

Os interessados em participar do evento deverão enviar documentação consolidada em arquivo PDF, até 23h59min do dia 04 de setembro de 2026.

PROGRAMAÇÃO – A partir das 16 horas, a programação do Fórum contará com as palestras “Infraestrutura para Novos Modais: implementação da Malha

Viária sob a Ótica da Lei Municipal nº 2.831/2023”, “Acessibilidade Universal: nos deslocamentos urbanos frente às diretrizes da Lei Municipal nº 3.198/2026” e “Novas Energias e Eficiência: o papel do Transporte Limpo na Política Nacional de Mobilidade Urbana Lei Federal nº 12.587/2012”.

PROJETO MOBILITY PARK – Na programação do Fórum também está previsto o Projeto Mobility, na Lagoa de Iriry, das 18h às 18h40, que traz o debate sobre a viabilidade técnica, econômica e regulatória para implantação de frotas elétricas,

híbridas e infraestrutura de recarga no Município.

O projeto será apresentado como iniciativa voltada a mobilidade ativa; mobilidade elétrica; educação para o trânsito; educação ambiental; segurança viária; turismo científico; pesquisa, inovação e desenvolvimento sustentável; e Cidade Inteligente (Smart City).

A apresentação deste projeto será transmitida ao vivo pelo Canal Oficial da Câmara Municipal de Rio das Ostras no YouTube.

PLENÁRIA DELIBERATIVA – Encerrando o evento, a partir das 19h, a Plenária Deliberativa do 3º Fórum Municipal de Mobilidade Urbana Sustentável irá trazer a fundamentação legal do Conselho Gestor de Mobilidade Urbana e a definição dos encaminhamentos para sua instalação e funcionamento.

TRANSMISSÃO OFICIAL – O III Fórum de Mobilidade Urbana Sustentável será realizado de forma presencial, com transmissão pela internet pelo Canal Oficial da Câmara Municipal de Rio das Ostras no YouTube, possibilitando acompanhar as palestras, debates e a apresentação do Projeto Mobility Park, na Lagoa de Iriry, a Plenária e os atos de encerramento do evento.

Mais informações sobre Fórum Municipal de Mobilidade Urbana Sustentável podem ser obtidas na edição 2007 do Jornal Oficial do dia 28 de agosto de 2026.

ENEL RIO LEVA VAN EXPERIENCE E DÁ DICAS DE CONSUMO CONSCIENTE A MORADORES DE ITABORAÍ E SÃO GONÇALO

► **Veículo interativo e inclusivo proporciona ao cliente uma experiência sobre energia com tecnologia de realidade aumentada;**
► **A concessionária também irá promover a troca de lâmpadas por modelos LED.**



Rio de Janeiro/RJ – Nesta semana, a Enel Rio promove ações de sustentabilidade nas cidades de Itaboraí e São Gonçalo. Na quinta-feira (03) e na sexta-feira (04), a distribuidora vai realizar palestras e atividades com dicas de consumo consciente de energia elétrica, além da troca de lâmpadas incandescentes ou fluorescentes por modelos LED (confira datas, locais e horários abaixo).

Na sexta-feira (04), a Van Experience estará presente em São Gonçalo. No município, os clientes poderão conhecer a van interativa, que proporciona uma experiência única, com gamificação, tecnologia de realidade aumentada, segurança com a energia, telas touch screen, vídeos e itens de inclusão e acessibilidade.

Na quinta-feira (03) e na sexta-feira (04), o projeto Enel Compartilha Consumo Consciente estará presente nas cidades de São Gonçalo e Itaboraí, respectivamente, com atividades e palestras sobre o consumo eficiente de energia elétrica nas residências e com orientações sobre o uso de aparelhos eletrônicos, segurança e como evitar o desperdício.

Troca de lâmpadas

Também quinta-feira (03) e na sexta-feira (04), os clientes de São Gonçalo e Itaboraí poderão realizar a troca de até cinco lâmpadas incandescentes ou fluorescentes por outras de tecnologia LED, que são até 80% mais econômicas e com durabilidade dez vezes superior. Para participar, basta levar um documento com foto, a última conta de energia paga e as lâmpadas usadas para troca. Serão disponibilizadas até cinco lâmpadas de LED por unidade consumidora.

Serviço:
Enel Compartilha Consumo Consciente São Gonçalo
Data: quinta-feira (03)
Endereço: Quadra da Porto da Pedra – Avenida Governador Macêdo Soares, nº 3037
Bairro: Porto da Pedra
Horário: 9h às 16h

Itaboraí
Data: sexta-feira (04)
Endereço: Shopping Itaboraí Plaza
Bairro: Três Pontes
Horário: 9h às 16h

Van Experience São Gonçalo
Data: sexta-feira (4)
Endereço: Externato Santa Mônica – Rua Rodrigues da Fonseca, nº 612
Bairro: Zé Garoto
Horário: 9h às 15h

SOBRE A ENEL DISTRIBUIÇÃO RIO

A Enel Distribuição Rio atende 66 municípios do estado do Rio de Janeiro, abrangendo 73% do território estadual, com cobertura de uma área de 32.188 km². A Região Metropolitana de Niterói e São Gonçalo e os municípios de Itaboraí e Magé representam a maior concentração do total de 3 milhões de clientes atendidos pela companhia.

Eleição para Conselho de Desenvolvimento Rural

Chamada Pública define regras para eleição das instituições que irão compor o Conselho no biênio 2027-2028

A Secretaria Municipal de Pesca e Agropecuária de Rio das Ostras publicou a Chamada Pública nº 001/2026, que estabelece as regras para o processo eleitoral do Conselho Municipal de Desenvolvimento Rural Sustentável e Pesca (CMDRSP) para o biênio 2027-2028.

A eleição será realizada durante a 6ª Conferência Municipal de Desenvolvimento Rural Sustentável e Pesca e definirá as instituições que irão ocupar as 12 vagas destinadas ao Plenário do Conselho. O mandato ordinário dos novos representantes será exercido de 30 de novembro de 2026 a 29 de novembro de 2028.

O processo é conduzido pela Comissão Organizadora da 6ª Conferência Municipal de Desenvolvimento Rural Sustentável e Pesca, instituída pela Portaria nº 002/2026 – SEPAGRO. O CMDRSP foi criado pela Lei Municipal nº 627, de 7 de março de 2002, e tem entre suas atribuições a participação e o acompanhamento das políticas relacionadas ao Desenvolvimento Rural Sustentável e à pesca no Município.

VAGAS– Do total de 12 vagas, oito serão destinadas a instituições representantes da sociedade civil organizada. Para participar, as organizações devem ter sede em Rio das Ostras, estar constituídas há pelo menos dois anos antes da Conferência Municipal e comprovar atuação no Município nas áreas de pesca e/ou agropecuária.

As outras quatro vagas serão destinadas a órgãos técnicos representantes do Poder Público, nos âmbitos federal e/ou estadual, que atuem no Município e tenham participado da 6ª Conferência Municipal de Desenvolvimento Rural Sustentável e Pesca.

REPRESENTAÇÃO – A participação no Conselho será conferida às pessoas jurídicas, que deverão indicar as pessoas físicas responsáveis por representá-las.

No caso das organizações da sociedade civil, os representantes titular e suplente serão indicados pelo presidente, diretor ou gerente da instituição. Já os

órgãos públicos federais e estaduais deverão indicar seus representantes por meio do responsável legal pela instituição.

INSCRIÇÕES – Após o encerramento do período de inscrições, a Comissão Organizadora divulgará a relação das instituições habilitadas. O regulamento também estabelece prazos específicos para apresentação de impugnações e recursos, julgamento e divulgação da lista final de habilitados.

Todas as datas, locais e demais informações referentes às etapas do processo eleitoral estão disponíveis no Anexo IV da Chamada Pública.

ELEIÇÃO E POSSE – O fórum eleitoral será realizado durante a 6ª Conferência Municipal de Desenvolvimento Rural Sustentável e Pesca de Rio das Ostras, em data e local definidos no regulamento. A eleição dos membros do CMDRSP seguirá as normas previstas no Regimento Interno da Conferência, que será apresentado e submetido à aprovação durante o evento.

Após a eleição, os representantes indicados pelas instituições vencedoras serão empossados pelo presidente do Conselho/secretário municipal de Pesca e Agropecuária, conforme o cronograma estabelecido na Chamada Pública.



Jorge Ronald

DAY TRIPS PELO INTERIOR DO RIO: CONFIRA DESTINOS PARA UMA VISITA DE CARRO E OS CUIDADOS ANTES DE PEGAR A ESTRADA

De vinícolas e fazendas históricas no Vale do Café às praias da Região dos Lagos e do Norte Fluminense, cidades próximas à capital oferecem opções para viagens curtas nos fins de semana

Nem sempre é preciso planejar uma viagem longa para sair da rotina. A poucos quilômetros da capital, o estado do Rio de Janeiro reúne destinos que podem ser explorados em um fim de semana, ou até em um bate e volta de carro. Entre vinícolas, fazendas históricas, gastronomia, praias e paisagens naturais, diferentes regiões do interior fluminense oferecem roteiros para todos os perfis de viajantes.

No Vale do Café, por exemplo, cidades como Vassouras, Miguel Pereira e Paty do Alferes vêm ganhando espaço entre quem busca experiências ligadas à gastronomia, ao turismo rural e ao contato com a natureza. Já para quem prefere o litoral, Macaé e os municípios da Região dos Lagos continuam entre as principais opções para aproveitar praias, passeios ao ar livre e a gastronomia local.

Com a facilidade de acesso por rodovia, os chamados day trips e viagens de curta duração também exigem atenção antes de pegar a estrada. Mesmo em trajetos



Divulgação

relativamente curtos, uma revisão preventiva do veículo pode ajudar a evitar imprevistos e tornar o passeio mais seguro e tranquilo.

“É comum que o motorista associe a manutenção preventiva apenas a viagens longas, mas muitos dos problemas que acontecem na estrada poderiam ser evitados com uma checagem simples antes da saída. Pneus, bateria, sistema de iluminação e níveis dos fluidos, por exemplo, devem estar em boas condições independente da distância que será percorrida”, orientam os especialistas da AutoZone Brasil, maior rede de autopeças do mundo.

Destinos para uma escapada de carro pelo estado do Rio

Vassouras – Conhecida como um dos principais destinos do Vale do Café, a cidade reúne fazendas históricas, casarões preservados e roteiros que ajudam a contar a história do ciclo do café no Brasil. É uma boa opção para quem busca cultura, gastronomia e um passeio tranquilo pelo interior.

Miguel Pereira – Além do clima

agradável e das atrações voltadas para famílias, o município também funciona como ponto de partida para explorar o turismo rural e gastronômico da região. Parques, mirantes e áreas verdes completam o roteiro.

Paty do Alferes – Próxima a Miguel Pereira, a cidade é conhecida por sua produção agrícola e pelas experiências ligadas ao campo. A região também oferece roteiros gastronômicos e propriedades que atraem visitantes interessados em vinhos e outras experiências rurais.

Macaé – Conhecida nacional-

mente por sua importância para o setor de óleo e gás, a cidade também reserva opções para quem busca uma viagem de lazer, com praias, áreas de natureza e boa infraestrutura para receber visitantes. O destino ainda pode servir como base para explorar outras localidades do Norte Fluminense.

Região dos Lagos – Para quem quer trocar o interior pelo litoral, municípios como Arraial do Cabo, Cabo Frio, Búzios, São Pedro da Aldeia e Saquarema oferecem diferentes possibilidades de roteiro. Praias, esportes ao ar livre, gastronomia e paisagens naturais fazem da região uma das escolas mais tradicionais para viagens de carro saindo da capital.

Checklist antes de pegar a estrada

Mesmo para viagens curtas, vale reservar alguns minutos para conferir itens básicos do veículo:

- Verificar a calibragem e o estado dos pneus, incluindo o estepe;
- Testar a bateria e observar possíveis sinais de desgaste;
- Conferir o funcionamento dos faróis, lanternas, luzes de freio e setas;
- Verificar o estado das palhetas do para-brisa e o nível do reservatório de água;
- Checar os níveis de óleo do motor, fluido de freio e líquido de arrefecimento;
- Conferir se o veículo possui triângulo, macaco e chave de roda em boas condições;
- Organizar corretamente as bagagens

e evitar objetos soltos dentro do carro;

- Planejar o trajeto com antecedência e verificar as condições das rodovias antes da saída.

“Uma viagem curta também pode representar muitas horas ao volante, especialmente em períodos de maior movimento nas estradas. Por isso, além das condições do veículo, é importante que o motorista planeje o percurso, respeite os limites de velocidade e faça pausas sempre que necessário”, reforçam os especialistas da AutoZone Brasil.

Planejamento também faz parte da viagem

Quem viaja com crianças ou animais de estimação deve incluir alguns cuidados extras no planejamento. Crianças precisam utilizar dispositivos de retenção adequados para sua idade, altura e peso. Já os pets devem ser transportados com equipamentos apropriados, como caixas, cadeirinhas ou cintos específicos.

Com destinos para diferentes perfis e roteiros a poucas horas da capital, o estado do Rio oferece boas opções para transformar um simples fim de semana em uma nova experiência. E, antes de sair em busca de praias, vinícolas, fazendas históricas ou paisagens do interior, uma checagem rápida no carro pode ser o primeiro passo para que o passeio seja lembrado apenas pelos bons momentos.