

## TERESOPOLITANAS

Divulgação/PMT



Polo Teresópolis oferece 120 vagas para o preparatório

### Pré-vestibular Social Cecierj 2025 com inscrições abertas

O Pré-vestibular Social da Fundação Cecierj, iniciativa pública e gratuita, está com inscrições abertas para Curso Preparatório 2025 para o Enem (Exame Nacional do Ensino Médio), Vestibular Cederj e outros vestibulares, até o dia 24 de fevereiro de 2025. São 8610 vagas sendo 5.610 para as aulas na mo-

dalidade presencial e 3 mil online. Para o polo Teresópolis, serão ofertadas 120 vagas para aulas presenciais, aos sábados. Podem se inscrever os estudantes que, em 2025, estiverem matriculados no último ano do Ensino Médio em instituições de ensino públicas ou particulares.

#### Curso I

O curso inclui material didático gratuito e as aulas começam dia 22 de março. As aulas presenciais do extensivo irão ocorrer nos 45 polos instalados no estado do Rio de Janeiro.

#### Iniciativa I

Criado em 2003, o pré-vestibular social é uma iniciativa da Fundação Cecierj, vinculada à Secretaria de Ciência, Tecnologia e Inovação que prepara para as provas de acesso às universidades.

#### Curso II

Candidatos que optarem pela modalidade on-line do curso só terão direito à versão digital do material didático e toda a interação com tutores será realizada na plataforma virtual de aprendizagem do Pré-Vestibular.

#### Iniciativa II

A ação atende por ano mais de sete mil alunos em todo o Rio de Janeiro. As disciplinas oferecidas são Biologia, Espanhol, Física, Geografia, História, Inglês, Matemática, Português, Química e Redação.

## Correio Serrano

Prefeitura de Três Rios

### COMBATE

A Prefeitura de Três Rios, através da Secretaria de Ordem Pública e Políticas de Segurança, anunciou que os profissionais da Guarda Civil Municipal concluíram o curso de qualificação da Patrulha Maria da



Tratamento humanizado

Penha, em Petrópolis. O treinamento teve o objetivo de atualizar os servidores, visando um atendimento mais humanizado, abordando conceitos e jurisprudências acerca do tema violência doméstica contra a mulher.

### Abordagens especializadas

O curso abordou as questões psicológicas, sociais, jurídicas e operacionais direcionadas aos agentes da Patrulha Maria da Penha, as novas atualizações da Lei nº 11.340/06 (Lei Maria da Penha) também foram elucidadas aos agentes,

bem como abordagens especializadas em ocorrências de violência doméstica e familiar. A qualificação foi realizada na Faculdade de Medicina UNIFASE, em Petrópolis e contou com a participação de diversas instituições.

### Recuperação I

Em Cordeiro, a Secretaria de Agricultura realizou a recuperação de um trecho da estrada que liga o município ao distrito de Monnerat, que havia sido danificado por uma erosão causada pelas chuvas, representando risco para os usuários da via.

### Cesta I

Nesta semana, a Secretaria de Assistência Social de Cantagalo realizou a entrega de cestas natalinas destinadas às famílias cadastradas em Euclidelândia. As cestas natalinas foram destinadas às famílias cadastradas no CRAS e CREAS do município.

### Recuperação II

Os serviços incluíram a construção de uma contenção de arrimo com pedras rachão para estabilização do solo, a implantação de duas novas saídas para águas pluviais, visando evitar o acúmulo de água e minimizar o risco de novas erosões.

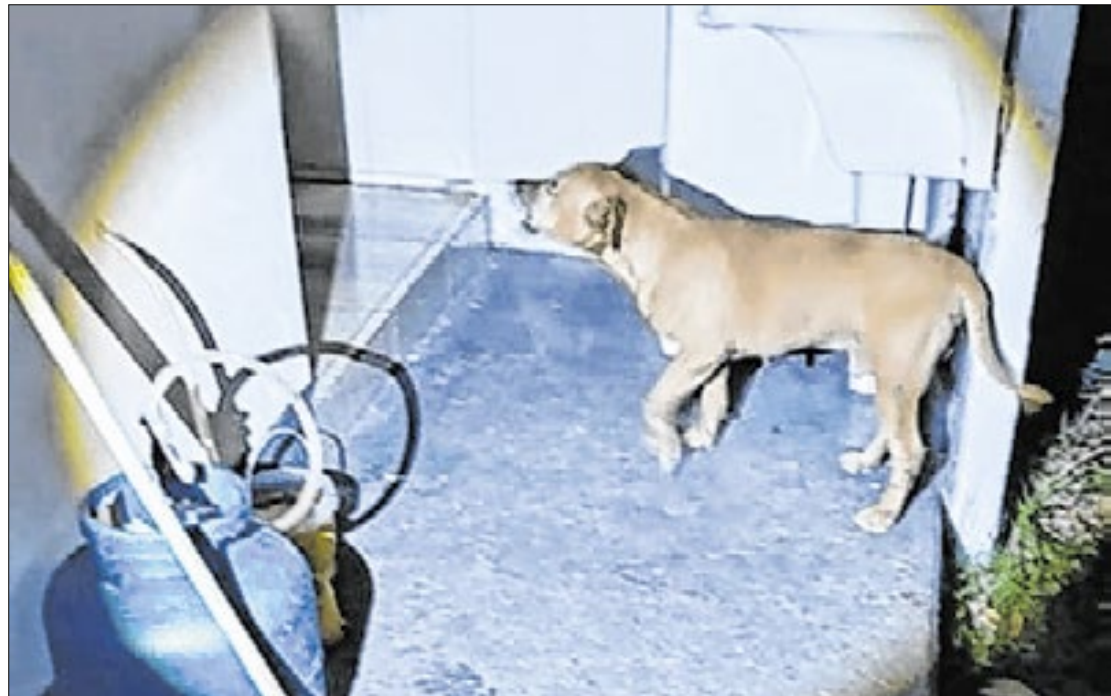
### Cesta II

Além disso os que receberam algum tipo de atendimento na unidade nos últimos três anos, também receberam o benefício. O evento contou com a participação do Papai Noel e brinquedos, proporcionando um momento de alegria e confraternização.

# Órgãos de Friburgo resgatam animal vítima de maus tratos

Cão, estava em “evidente sofrimento”, com lesões pelo corpo

Prefeitura de Nova Friburgo



Cachorro será encaminhado para uma clínica para receber assistência veterinária

Em Nova Friburgo, uma ação da Subsecretaria Municipal do Bem Estar Animal (Ssubea), que é vinculada à Secretaria Municipal de Meio Ambiente, com apoio da Guarda Civil Municipal (GCM) e da Polícia Militar, resultou na prisão em flagrante do tutor de um cachorro da raça pitbull, por maus tratos, na noite da última terça-feira (17), no bairro Vila Guarani. Essa já é a oitava pessoa detida pelo mesmo motivo no município, sendo quatro apenas em 2024, graças à atuação da Ssubea.

Elisângela Rodrigues, subsecretária da pasta, relata três testemunhas fizeram a denúncia, acompanhada de vídeos, de que o animal estaria sendo vítima de maus tratos. As imagens mostram o animal sendo agredido violentamente com o que parece ser um cinto. Chegando à residência do suspeito, o mesmo autorizou a entrada das equipes, momento em que foi possível constatar a veracidade da denúncia.

De acordo com o laudo ve-

terinário emitido pela Ssubea, o cão, de aproximadamente 9 anos, estava em “evidente estado de sofrimento”, como “lesões pelo corpo, algumas recentes e outras em processo de cicatrização, o que sugere episódios recorrentes de agressão”. Apesar de bastante dócil e sem sinais de agressividade, o animal apre-

sentava tremores, indicando medo ou estresse.

Ainda segundo aponta o laudo veterinário, “o quadro observado demonstra sofrimento físico e psicológico, decorrente de agressões frequentes e negligência nos cuidados básicos”.

Diante das evidências en-

contradas no local, o tutor do animal foi preso em flagrante e encaminhado à 151a DP, onde o caso foi registrado. Já o cachorro vítima de maus tratos será encaminhado para uma clínica para receber assistência veterinária às custas do infrator e, em seguida, será colocado para adoção responsável.

## Especialista dá dicas para evitar os malefícios dos excessos alimentares

Divulgação



Moderação e equilíbrio são os pilares para as festas

As festas de fim de ano são marcadas por momentos de celebração, fartura à mesa e reuniões com amigos e familiares. Porém, é importante prestar atenção aos excessos alimentares e no consumo de bebidas alcoólicas, que podem causar desconfortos no curto prazo e, a longo prazo, até comprometer a saúde, caso os exageros se transformem em hábitos frequentes.

De acordo com Rodrigo Carvalho, nutricionista do Hospital Santa Teresa, deslizos ocasionais durante as festas não comprometem significativamente a saúde, mas o cuidado está na moderação e no equilíbrio. “A longo prazo, só haverá impactos negativos se os exageros se consolidarem como hábitos. Nesses casos, é possível experimentar sobrepeso, obesidade, hipertensão e diabetes. No curto prazo, os excessos podem resultar em retenção de líquidos, distensão e dores abdominais, náuseas, aumento do ritmo intestinal e até cefaleia, especialmente em pessoas com comorbidades, como refluxo

gastroesofágico, diabetes ou hipertensão”, explica.

### Dicas para aproveitar sem culpa

Rodrigo compartilha algumas estratégias para curtir as festas de forma equilibrada.

Refeições leves antes das festas: Durante o dia, priorize uma alimentação leve e foque na hidratação, deixando para sair da rotina apenas nas refei-

ções festivas; Evite o hábito de “beliscar”: “Montar um prato para realizar sua refeição é ideal. O hábito de petiscar aumenta muito a ingestão calórica sem que você perceba”, orienta o nutricionista; Modere no álcool: Bebidas alcoólicas são calóricas e desidratam o corpo, contribuindo para sintomas como ressaca. Intercale o consumo de drinks com água, água de coco ou sucos naturais, e não deixe

de se alimentar antes de beber.

Alimentos digestivos: Após refeições pesadas, inclua itens como abacaxi ou chá de hortelã, que ajudam na digestão; Volte à rotina após as festas: O especialista lembra ainda que é essencial retomar a alimentação equilibrada logo após as refeições festivas. “Durante o ano todo, realizamos mais de mil refeições. Quatro ou cinco não vão impactar sua saúde ou seus resultados de emagrecimento. O problema está em transformar todas as refeições de dezembro em momentos de exagero”, reforça.

Por fim, o nutricionista alerta sobre os riscos do álcool. “A maioria dos estudos aponta que não existe uma quantidade segura para a ingestão de álcool. O ideal é moderação e planejamento. Defina uma quantidade a ser ingerida, mantenha a hidratação e não deixe de se alimentar antes ou durante as festas”, recomenda.

Com equilíbrio e planejamento, é possível aproveitar as celebrações sem abrir mão da saúde e do bem-estar.

## Vencedores do Prêmio Guerra-Peixe

Ascom/ Petrópolis



Prêmio é promovido pela Prefeitura desde 2009

A Prefeitura, por meio do Instituto Municipal de Cultura (IMC), premiou os vencedores do 14º Prêmio Guerra-Peixe de Cultura, o mais importante reconhecimento cultural da cidade e da Região Serrana. A cerimônia de entrega aconteceu na terça-feira (17), no Palácio de Cristal, como parte da programação do Natal Imperial.

Os vencedores foram escolhidos em catorze categorias: Música Popular, Música Erudita, Teatro, Dança, Artes Visuais, Literatura, Audiovisual, Comunicação, Produção Cultural, Ações Periféricas, Categoria Especial, Novos Talentos, Notório Reconhecimento da Obra e Menção Honrosa.

Os indicados foram escolhidos por uma comissão especial formada por pessoas do poder público e da sociedade civil, todos ligados à área cultural e entretenimento. “O Prêmio Guerra-Peixe já está consolidado

como a maior premiação cultural da nossa cidade e reconhece as melhores realizações dos nossos profissionais do setor, gerando visibilidade e incentivo aos seus trabalhos”, disse a secretária de Cultura, Diana Iliescu.

O Prêmio Maestro Guerra-Peixe é promovido pela Prefeitura desde 2009, com o objetivo de homenagear os principais

agentes culturais do município.

### Vencedores

Música Popular: “Aquilo Que Cê Gosta”, de Enoque Muller e Igor Oggy; Música Erudita: “Concerto Espiritual de Finados - Stabat Mater”, de Instituto dos Meninos Cantores de Petrópolis; Teatro: “PRETOpolis, o Musical”, de Simone Gonçalves e

Ariel Barbosa; Dança: “ENTRELAÇADOS”, coreografia da cerimônia de abertura do 21º Festival Sesc de Inverno de Letícia França; Artes Visuais: “Macumba Pictórica”, de Pedro Ivo Cipriano; Literatura: “Seguindo suas pegadas: uma conversa entre pai e filha”, de Janine Meirelles dos Santos Ramos e Joaquim Eloy Duarte dos Santos; Audiovisual: Videoclipe “Trixma - Friendzone”, de Rafael Constância, Junior Stutzel, Pablo Reizinger, Lucas Oliveira; Comunicação: “Giro Serra”, por Alessandro Marques; Produção Cultural: Simone Gonçalves pela atuação na “12 Mostra de Teatro de Petrópolis”, “Sarau Poemas Negros”, e “PRETOpolis, O musical”; Ações Periféricas: “Muti-rão de Graffiti Sask Vive + Ação social no Morro da Oficina”, de Leandro Sunk, Guilherme Krast; Especial: Emygdia Hoelz M. Lyrio pelos 35 anos da Bauernfest. Entre outros novos destaques.