

## CORREIO VALE PARAÍBA



Ruas foram interditadas nesta quarta-feira.

## Furlani acompanha corte de árvores em Barra Mansa

O prefeito de Barra Mansa Luiz Furlani conferiu durante a manhã desta quarta-feira (05), o corte de duas árvores de grande porte com risco de queda, entre as ruas Elias Geradine e Orlando Brandão, no bairro Ano Bom. A ação de corte de árvores é realizada de forma integrada

entre as secretarias de Ordem Pública (através da Coordenadoria Municipal de Proteção e Defesa Civil), de Manutenção Urbana e de Meio Ambiente; o Corpo de Bombeiros e a concessionária Light (responsável pela distribuição de energia elétrica no município).

## Ruas interditadas

Por conta do corte das árvores, a Rua Elias Geradine foi interditada totalmente e a Rua Orlando Brandão, ficou interditada parcialmente, até as 17h desta quarta-feira. A Guarda Municipal de Barra

Mansa está auxiliando o trânsito, que tem como rotas alternativas a Rua Cabo Cesário, vindo do bairro Parque Independência, e a Rua São Jorge, passando pela praça da Rua Orlando Brandão.

## Corte de eletricidade

Furlani aproveitou para destacar que, devido ao trabalho, foi necessário interromper o fornecimento de eletricidade na área. "A energia elétrica ficará suspensa no Ano Bom, em

virtude do corte dessas duas árvores que podem cair e vitimar alguém. O nosso intuito é preservar vidas e garantir a segurança dos nossos municípios", afirmou o prefeito.



Espaço oferece atendimento de segunda a sexta-feira.

## Barra Mansa esclarece dúvidas relacionadas a MEIs

Abrir um pequeno negócio é o sonho de muitas pessoas, sobretudo aquelas que desejam potencializar habilidades, utilizar a criatividade e ter controle sobre seu ofício. Para realizar esclarecimentos e orientar os moradores de Barra Mansa que têm interesse na área, a Sala do Empreendedor é o local de referência na Prefeitura

ra, realizando um atendimento de forma simplificada e sem burocracia. Sob a coordenação da Secretaria Municipal de Desenvolvimento Econômico, Tecnologia e Inovação, o atendimento aos microempreendedores é feito no espaço situado no pátio do Centro Administrativo Prefeito Luiz Amaral (Campla), no Centro.

## Principais atribuições

Entre as principais atribuições da Sala do Empreendedor estão a formalização do MEI, a emissão do Documento de Arrecadação do Simples Nacional (DAS), a atualização cadastral e baixa da empresa, Declaração Anual do Simples Nacional do MEI (DASN-

-SIMEI), a declaração de extinção do MEI, a entrega do Certificado da Condição do Microempreendedor Individual (CCMEI) e recebimento e triagem de currículos. A Sala do Empreendedor de Barra Mansa está aberta ao público de segunda a sexta-feira, das 8h30 às 16h30.

## Dúvidas mais comuns

Uma das dúvidas mais comuns para os principiantes no mundo do empreendedorismo é a diferença do profissional autônomo e do Microempreendedor Individual (MEI). Para o secretário de Desenvolvimento Econômico, Cesar de Carvalho, é importante entender

as características de cada um. Profissional autônomo é aquele que executa sua atividade profissional por conta própria, sem vínculo empregatício. Já os microempreendedores individuais (MEI) são profissionais que exercem seu trabalho por conta própria em caráter informal

## Interesse em vida saudável cresce depois do Carnaval

Público se torna mais fidelizado a academias e dietas depois da folia

Por Lanna Silveira

Com a virada de ano, é comum que muitas pessoas façam promessas para adotar um estilo de vida mais saudável e abandonar velhos hábitos. Entretanto, muitas pessoas esperam até o fim do Carnaval, a última festa do início do ano, para começar esse projeto, a fim de aproveitar a folia sem culpa.

Um dos pilares de uma rotina saudável é a prática de exercícios físicos. Segundo a equipe da SmartFit, franquia de academias com uma unidade em Volta Redonda, uma parcela considerável da movimentação após o Carnaval vem de matrículas de novos alunos. Embora muitas pessoas não compareçam aos treinos durante os dias de folia, a adesão dos frequentadores habituais e de pessoas novas volta a crescer com o retorno à rotina normal.

O diretor de marketing da rede na América Latina, Guilherme Costa, acrescenta que as matrículas feitas após o Carnaval costumam representar alunos que permanecem na academia por muito tempo e mantêm uma frequência alta de treinos. "Muitos adiam a rotina fitness até após as festas de início de ano devido a viagens e eventos sociais. No Brasil, o Carnaval prolonga esse período, e muitos preferem curtir antes de adotar hábitos mais regrados. Além disso, há a percepção de que o ano começa de fato após o Carnaval, trazendo motivação para mudanças. Quem se matricula após o Carnaval costuma ter maior retenção, pois já passou pelas festas e está mais propenso a manter uma rotina", justifica.

A equipe da Prime Fitness localizada também em Volta Redonda, acrescenta que o movimento nas academias motivado pelas promessas de virada de ano



A prioridade a uma alimentação mais saudável também é uma das metas para o pós-carnaval

começa sempre em janeiro, ressaltando que este é o melhor mês do ano para todas as academias, podendo registrar um aumento de 100% de alunos. Eles ressaltam que o movimento tende a reduzir durante o carnaval com as viagens para aproveitar a folia, mas apontam que a queda na adesão diminuiu nos últimos anos – principalmente após o fim da pandemia de Covid-19. "No pós-pandemia, a maioria das pessoas começaram a se preocupar mais com a saúde e houve um crescimento de interesse em qualquer estabelecimento relacionado ao mercado fitness. Temos visto esse interesse grande principalmente em 2023 e 2024", explica a equipe.

A equipe da Casalli Fitness, em Pinheiral, também afirma que o público que se matricula no pós-carnaval tende a se manter assíduo ao longo do ano, em contraste com muitos dos matriculados durante o mês de janeiro. "Quem começa depois do Carnaval geralmente é quem procura mais qualidade de vida, em vez de buscar somente a estética", justifica o dono do estabelecimento. A equipe

também expressa que sempre há um aumento anual nas matrículas do pós-carnaval, afirmando que as matrículas de 2025 registraram um aumento de 15% em relação ao último ano.

## Alimentação

Além do interesse por atividades físicas, a busca por dietas mais nutritivas também é uma prioridade de quem busca hábitos mais saudáveis no pós-carnaval. Segundo o nutricionista Rodrigo Martinho, é muito comum que clientes cheguem ao consultório após a folia de Carnaval com o objetivo de iniciar ou retomar uma alimentação mais saudável. Entretanto, muitos deles buscam compensar os exageros do período festivo com dietas muito restritivas, algo considerado prejudicial pelo profissional.

- Infelizmente, os pacientes costumam se sentir culpados por sair da dieta. Mas isso vem de uma visão errada sobre alimentação. Comer fora do planejado faz parte da vida e não estraga todo o progresso. O mais importante é não transformar deslizos em um ciclo de culpa e restrição. O foco

deve ser consistência a longo prazo e não perfeição – reforça.

Rodrigo explica que o retorno a rotina normal de alimentação no pós-carnaval deve reforçar a hidratação, o descanso e a alimentação equilibrada. Para os pacientes que o procuram para elaborar um novo plano alimentar com foco em perda de peso, o nutricionista aplica estratégias que envolvem a inclusão de alimentos que trazem saciedade, como proteínas, fibras e boas gorduras; a garantia de muitas opções de pratos, para que o cliente possa ter flexibilidade e diversidade nas escolhas alimentares; e foco na mudança do comportamento alimentar.

Para quem pretende iniciar uma rotina mais saudável sem o acompanhamento profissional de um nutricionista, Rodrigo sugere a adoção de práticas como um maior consumo de proteínas e vegetais em cada refeição; evitar exageros no açúcar e alimentos ultraprocessados; aumentar a ingestão de água ao longo do dia; adotar a prática de qualquer exercício físico; e priorizar o sono e um descanso de qualidade no fim do dia.

## 'Tô no Brilho': bloco carnavalesco pode virar Patrimônio Cultural de V.Redonda

O bloco carnavalesco "Tô no Brilho" pode virar Patrimônio Cultural e Imaterial de Volta Redonda, a partir de um Projeto de Lei (PL) de autoria do vereador Raone Ferreira (PSB). O PL foi aprovado em primeira e segunda votação na Câmara, e segue agora para sanção ou não do prefeito Antonio Francisco Neto para que se torne Lei Municipal.

- Contem comigo para valorizar nossa cultura, valorizar toda forma de diversidade, valorizar o bloco de carnaval mais importante da nossa região, que chega a arrastar mais de 30 mil foliões", disse Raone, que é presidente da Comissão de Direitos Humanos na Câmara.

Em 2025, o "Tô no Brilho" completou oito anos de história, com sua primeira edição tendo sido realizada em 2017. Segundo o organizador e criador Fábio Fernandes Vieira Júnior, o bloco é um grito de liberdade. "Um bloco livre de preconceitos, para



Projeto de lei é de autoria do vereador Raone Ferreira

todos os públicos e idades. Marca a abertura de uma das temporadas mais esperadas do ano: o Carnaval. O Tô no Brilho anuncia a chegada da festa com muita alegria, purpurina e respeito ao próximo", explicou.

Fábio disse que a ideia de promover o evento surgiu no Carnaval de 2016, quando ele estava em um bloco no Rio de Janeiro e pensou que faltava algo parecido em Volta Redonda. "No ano seguinte, fui atrás para fazer acontecer.

## Recuperação Fiscal continua em aberto

O Programa de Recuperação Fiscal (Refis) 2025 de Volta Redonda segue aberto à população para concessão de incentivo fiscal e parcelamento de créditos para contribuintes (pessoas físicas e jurídicas) que tenham débitos com o Município, inscritos em Dívida Ativa ou não, ajuizados ou não, até o dia 31 de dezembro de 2024. A iniciativa acontece por meio da Secretaria Municipal de Fazenda (SMF) e da Procurado-

ria Geral do Município (PGM). Lançado no dia 15 de janeiro, o Refis 2025 terá o prazo de 90 dias para que os contribuintes possam regularizar seus débitos, inclusive aqueles que já tenham parcelamentos anteriores, desde que sem os benefícios de outros Refis.

## Agendamento

Os interessados podem agendar o atendimento pelo site oficial da Prefeitura, por meio

do link: [voltaredonga.rj.gov.br](http://voltaredonga.rj.gov.br). Na data agendada, o cidadão será atendido nos guichês localizados no térreo da prefeitura, no bairro Atterrado, de segunda a sexta-feira, das 12h às 17h30. O atendimento presencial sem agendamento continuará sendo feito, por meio de ordem de chegada e retirada de senha. Dúvidas sobre o procedimento podem ser tiradas pelo WhatsApp, através do número (24) 99248-

3514 ou (24) 99971-7902.

De acordo com a Secretaria Municipal de Fazenda (SMF), contribuintes que optarem por pagarem os débitos à vista ou de forma parcelada (em até seis vezes) terão desconto de 100% nos juros e multas. Os interessados também podem parcelar os débitos em 12 vezes, com desconto de 70% em juros e multas; ou em 24 parcelas, com desconto de 50% nas multas e juros.