

CORREIO VALE PARAÍBA

Divulgação/PMVR



Batalha da Aposta contará com MCs em evento gratuito

Volta Redonda recebe batalha de rima neste domingo

A Praça da Chaminé, no bairro Jardim Paraíba, em Volta Redonda, será palco da primeira edição oficial 2025 da Batalha da Aposta – evento gratuito de roda de rima que tem apoio da Secretaria Municipal da Juventude (Sejuv), e que acontecerá no domingo, dia 16, das 17h30

às 22h. O local retoma sua tradição de receber esse tipo de ação, após receber melhorias estruturais. A batalha de rima contará a presença de 16 MCs (Mestres de Cerimônia), oito MCs convidados do Rio de Janeiro e de São Paulo, além de oito representantes do Sul Fluminense.

MCs confirmados

Entre os confirmados estão Mc Lya, Lion, Torvi, Peke, Pivete, Fael, Búfalo, Sereia, PHL, Kodah, Aisha, Felizona e Mano Piu. O secretário da Juventude, Munir Francisco Filho, afirma que a Sejuv está

apoiando com a parte burocrática do evento, além da divulgação. O objetivo dessa parceria é promover a cultura e o lazer para a juventude por meio do hip-hop como agente transformador social.

Importância do Hip-Hop

O subsecretário da Juventude, Serginho Loureiro, também destacou a importância do evento. “A cultura do hip-hop tem um papel essencial na construção da identidade

de da juventude. Apoiar eventos como a Batalha da Aposta fortalece esse movimento e incentiva novos talentos a se expressarem por meio da música e da poesia”, afirmou.

Divulgação/PMVR



O projeto incentiva a leitura de crianças e jovens

'Biblioteca Sobre Rodas' visita sete bairros em VR

A “Biblioteca Sobre Rodas” de Volta Redonda, visita sete bairros neste mês. O projeto de incentivo à leitura doa e troca livros de diversos títulos gratuitamente. Iniciando a agenda de março, a van adaptada estacionou no Cras (Centro de Referência de Assistência Social) Coqueiros nesta quinta-feira (13). O projeto tam-

bém oferece aos leitores atividades culturais, como contação de histórias e teatro infantil. Nesta sexta-feira (14), os usuários do Cras Belo Horizonte vão receber a van às 14h30. Na próxima segunda-feira (17), a biblioteca estará no Cras Açude às 9h30; na terça-feira (18), é a vez do Cras Caieiras, em dois horários: às 9h30 e às 14h.

Objetivo do projeto

Segundo o secretário municipal de Cultura, Anderson de Souza, o objetivo desse projeto itinerante é despertar o interesse pela leitura, distribuindo livros gratuitamente. “Há livros para crianças, adolescentes e adultos, com destaque para autores nacionais”,

explicou o secretário. Dando sequência à programação, no dia 24 é a vez do Cras Jardim Vila Rica, às 14h; no dia 28, o Cras Vila Americana receberá o projeto às 9h30; e, encerrando a agenda de março, no dia 29, a van estará na Feira Labmix, no bairro Aterrado.

Homenagem a Elis Regina em VR

O Teatro GACEMSS em Volta Redonda, irá receber no próximo dia 5 de abril, o show “Elis – Saudade do Brasil”, uma homenagem da cantora Fernanda Santanna à Elis Regina. O espetáculo terá início às 20h, e promete emocionar o público ao relembrar os grandes clássicos da artis-

ta. A apresentação integra as comemorações pelos 80 anos do GACEMSS, e o show tem classificação livre. Os ingressos variam entre R\$ 40,00 para sócios e R\$ 100,00 a inteira, com descontos para quem levar 1 kg de alimento não perecível ou optar pela meia-entrada.

Dia do Sono aborda sobre a importância do descanso

Exercícios e alimentação adequada são essenciais, diz médica

Por Lanna Silveira

O Dia Mundial do Sono é comemorado nesta sexta-feira (14), em uma iniciativa da World Sleep Society (Sociedade Mundial do Sono) para abordar questões importantes relacionadas a rotina de sono e promover novas maneiras a serem utilizadas para garantir um bom descanso diariamente.

Algumas das questões levantadas no debate do Dia Mundial do Sono são a quantidade ideal de descanso para cada indivíduo, as consequências negativas de não cultivar uma rotina de sono saudável e o que fazer para evitar episódios de insônia e garantir boas horas de descanso diariamente. Segundo a doutora Roberta Laurindo, otorrinolaringologista e especialista em Medicina do Sono da Unimed Volta Redonda, a quantidade ideal de sono diário varia de acordo com a idade: bebês recém-nascidos precisam de 20 à 22 horas de sono por dia; crianças e adolescentes precisam de dez à 12 horas; adultos precisam de sete à oito horas; e idosos precisam de seis à sete horas.

Em relação ao sono dos adultos, Roberta especifica que existem os “dormidores curtos e longos” – pessoas que, naturalmente, precisam de mais ou menos horas de sono para acordarem descansados e conseguirem completar as atividades do dia sem dificuldades. Enquanto os longos precisam de, no mínimo, nove horas de sono por dia, os curtos necessitam de menos de descanso, demandando um mínimo de seis horas diárias.

A médica alerta que, independente da faixa etária, é ideal que se durma um mínimo de seis horas todas as noites. Noites mal



Especialista recomenda que se mantenha diariamente a mesma hora de dormir e acordar

dormidas causam, a curto prazo, dificuldades de cognição e de memória, cansaço, sonolência e irritabilidade. Já a longo prazo soma-se ainda aos efeitos colaterais problemas cardiovasculares, que aumentam o risco da ocorrência de infartos, AVC e casos de morte súbita, além de alterar negativamente o metabolismo e o sistema imunológico. Roberta também aponta que o excesso de descanso, com mais de dez horas dormidas diariamente, também não é ideal para o pleno funcionamento do organismo.

Investir no descanso

Roberta explica que, para garantir um sono reparador todas as noites, é necessário cultivar hábitos diurnos e noturnos de “higiene do sono”: um conjunto de comportamentos praticados para acostumar o corpo a se desligar completamente

durante a noite e aumentar a facilidade de adormecer no horário planejado.

Alguns hábitos que podem ser feitos durante o dia são a prática regular de atividade física, que garante um gasto extra de energia que aumenta a vontade de descansar durante a noite. A médica também recomenda, para quem não consegue dormir por problemas de ansiedade, o uso de um caderno para anotar todas as obrigações da rotina; dessa forma, caso ela volte a pensar com urgência nesses tópicos antes de dormir, ela possa registrar que aquilo já está a notado e pode ser checado com calma no dia seguinte. “Muitas vezes, a insônia acontece devido aos nossos hábitos diurnos. Estamos sempre com o pensamento acelerado e sentido a necessidade de resolver as coi-

sas imediatamente, gerando ansiedade na hora de dormir”, acrescenta.

Para os hábitos noturnos, Roberta costuma recomendar aos seus pacientes um método intitulado por ela “3, 2, 1”, que consiste em: deixar de resolver questões urgentes do trabalho e da vida pessoal três horas antes de dormir; começar a diminuir o tempo de tela duas horas antes de se deitar, utilizando eletrônicos apenas para o lazer; se desligar completamente das telas uma hora antes de dormir, realizando apenas atividades leves como leituras, orações e meditações, evitando também a ingestão de alimentos de difícil digestão e bebidas estimulantes, como café e refrigerante. A médica também ressalta que para fazer os métodos de higiene do sono serem eficazes é necessário manter sempre o mesmo horário de dormir e de acordar.

Tiro de Guerra de Barra Mansa recebe 40 novos atiradores

O Tiro de Guerra de Barra Mansa (TG 01-016) promoveu a Formatura de Incorporação da turma de 2025, que integrou quarenta novos atiradores à tropa. A solenidade aconteceu no Parque da Cidade, no Centro, e contou com a presença da secretária de Assistência Social e Direitos Humanos, Joseane Ricarte; do chefe de instrução do TG, 1º Sargento Wagner Bernardo do Carmo; e do presidente da Câmara Municipal, vereador Paulo Sandro.

Na formatura, o chefe de instrução do TG, 1º Sargento Carmo, destacou os avanços que são realizados em parceria com o poder público e frisou a importância de trabalhar em prol do futuro dos atiradores.

- Feliz por estar aqui vendo todos os presentes nesta cerimônia. Gostaria de agradecer o apoio de nossos parceiros, Sest Senat, Transfuturo, Microlins... Além destas empresas, todas as parcerias com o poder público, com a Câmara de Vereadores e todos que estão trabalhando para o crescimento de nossos jovens que são preparados para a vida. Temos atiradores fazendo faculdade, já integrado ao mercado de trabalho e esse é o nosso propósito – frisou o sargento.

A secretária Joseane Ricarte enfatizou o desenvolvimento dos atiradores e comunicou que a Pasta se coloca à disposição. “Parabênize os novos soldados e seus familiares. Este ano será



Solenidade foi realizada no Parque da Cidade

muito importante em suas vidas. Tenho certeza que eles vão sair com outra visão de mundo. Esses meninos vão reforçar seus valores, coisas que eles já trazem de família, mas através do trabalho do Tiro de Guerra, será intensificado. A nossa Secretaria de Assistência Social, bem como o poder público, está de portas abertas para apoiar esses jovens e garantir uma formação não apenas profissional, mas de caráter para sociedade”, enfatizou.

Em nome do deputado estadual, Munir Neto, o assessor, Ricardo Lisboa, ressaltou o empenho do parlamentar nas causas sociais e destacou a parceria de Munir com o prefeito Luiz Furlani. “O deputado Munir Neto é presidente da comissão

da Pessoa Idosa, da Criança e do Adolescente e tem uma grande preocupação com o futuro das pessoas, com a sociedade e com a educação. O exército é exemplo, no caso o Tiro de Guerra de Barra Mansa, deste tipo de trabalho, de sentimento que os jovens devem ter. E a parceria com a Prefeitura de Barra Mansa, com o prefeito Furlani é de grande valia. Temos uma relação estreita e nos colocamos à disposição para apoiar a gestão municipal no que for possível”, disse.

Formação para a vida

O ex-atirador e instrutor, Iverson Sandim, conduziu os novos membros do Tiro de Guerra. O jovem pontuou o valor adquirido em seu período de atirador.

“Através da minha experiência aqui no TG eu pude abrir portas, me desenvolver como homem, e passo aos novos atiradores essa consciência de respeitar a família, ser responsável, e evoluir o meio em que vive, desenvolvendo até a própria cidade de Barra Mansa”.

Também estiveram presentes na cerimônia de formatura no TG, o assessor do deputado estadual Munir Neto, Ricardo Lisboa; o coordenador da Coordenadoria de Políticas Públicas sobre Álcool e outras Drogas (Compod), César Thomé; os vereadores Eduardo Pimentel, Marcell Castro, Everton Pesão e Jefferson Mamede; além dos veteranos do Tiro de Guerra, familiares dos atiradores e populares.