

TERESOPOLITANAS

Prefeitura de Teresópolis



A matrícula, deve ser feita na Escola Maçom Lino Oroña

Matrícula para o programa do IFRJ é prorrogada

O Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio de Janeiro (IFRJ), prorrogou até a próxima quinta-feira (17), o prazo para efetivação da matrícula dos alunos contemplados no programa "#PartiuIF no Campus Teresópolis". As aulas de reforço escolar para 40 alunos do 9º Ano

do Ensino Fundamental, visando ingresso ao Ensino Médio ou Técnico na instituição federal, começam no próximo dia 26, na Escola Municipal Maçom Lino Oroña. Os contemplados receberam comunicação do instituto com as orientações sobre a matrícula e o início das aulas.

Entrevista

Para os 8 candidatos que concorreram às vagas para pretos pardos ou indígenas e foram selecionados (os 8 primeiros da Lista Oficial - vaga EP + PPI) haverá uma entrevista com a comissão de heteroidentificação.

Projeto I

O Projeto tem como objetivo oferecer aos estudantes em situação de vulnerabilidade social, o aprendizado de conteúdos referentes às áreas de Português, Matemática e Ciências da Natureza alinhados ao 9º ano.

Processo

A matrícula, que deve ser feita na Escola Municipal Maçom Lino Oroña, na Secretaria do IFRJ, começou no último sábado (12) e seguirá nesta terça (15), das 9h às 12h; quarta (16) e quinta (17), das 13h30 às 17h.

Projeto II

Puderam participar do edital estudantes regularmente matriculados no 9º ano do Ensino Fundamental em instituições públicas e que tenham, no máximo, 17 anos até a data da matrícula.

Nova entrega de móveis e itens aos afetados pela chuva

Ação integra as medidas de apoio à população em vulnerabilidade

Jonathan Martins e Lara Benevenuti



A iniciativa deu continuidade às ações realizadas anteriormente na Ilha do Caxangá

No último sábado (12), a Prefeitura de Teresópolis realizou a entrega de kits de móveis e itens essenciais a 39 famílias do bairro Vargem Grande, atingidas pelas recentes enchentes que afetaram diversos pontos da cidade. A iniciativa é parte do conjunto de ações coordenadas pelo governo municipal para oferecer apoio às comunidades em situação de vulnerabilidade após os temporais.

Os kits, compostos por cama, colchão, geladeira, filtro de barro, material de limpeza, entre outros itens, foram arrecadados por meio de doações de pessoas físicas e da iniciativa privada. A mobilização foi viabilizada através do Fundo de Solidariedade do Município de Teresópolis (FST), instituído pela Lei Municipal nº 4.526/2025, com o objetivo de desenvolver e apoiar ações sociais voltadas à população em risco social.

A ação contou com a presença do prefeito Leonardo Vasconcellos, acompanhado da primeira-dama Cláudia Soares, da vice-prefeita Dra. Afaf Ribeiro, de secretários e subsecretários da equipe de governo, além do vereador Bruninho Almeida. A entrega foi marcada por um clima de acolhimento e

reconhecimento da importância do apoio público em momentos de crise.

"Estamos aqui fazendo essa entrega para que vocês continuem reescrivendo a vida de vocês. A nossa mensagem é essa: a chuva passou, mas a vida continua e a Prefeitura vai continuar ao lado de vocês", declarou o prefeito Leonardo.

A iniciativa deu continuidade às ações realizadas anteriormente na Ilha do Caxangá, onde foram distribuídas cestas básicas, água potável e kits de higiene, de móveis e limpeza à

população atingida pelo transbordamento do Rio Paquequer.

Moradores de Vargem Grande destacaram a relevância da ação. Geremias Rodrigues da Silva, que vive no bairro há 52 anos, relatou nunca ter presenciado uma mobilização semelhante. "Semana passada a gente passou por aquela chuva, perdeu muita coisa, e hoje a gente tá vivendo um dia histórico. Eu não tenho nem como descrever a alegria que estou sentindo", afirmou.

Já Solange Ferreira Rodriguez, que enfrentou perdas em

enchentes anteriores, destacou o impacto da solidariedade. "Pra mim tá sendo muito emocionante. Eu já chorei bastante porque é a primeira vez que isso acontece. A gente estar aqui ganhando nossos móveis é muito gratificante", disse.

Com ações como esta, o município reforça seu compromisso com a reconstrução da dignidade das famílias atingidas, promovendo não apenas o suporte material, mas também o fortalecimento dos laços de solidariedade em momentos de adversidade.

Via Sacra 2025: Espetáculo que fala de Jesus emociona o público em Terê

Jonathan Martins

Mais uma vez, a Via Sacra, interpretada pela equipe de teatro do Instituto Saber, tem revivido, ao longo de nove anos, os últimos momentos da vida de Jesus Cristo na Terra, tocando o coração da população com a encenação da Paixão de Cristo. A representação incluiu a entrada de Jesus em Jerusalém, sua condenação, a crucificação e, por fim, a Ressurreição. O espetáculo é uma verdadeira celebração de emoção, cultura e fé, marcando a Páscoa na cidade.

O projeto foi idealizado para promover a cultura e evangelizar através da narrativa da Paixão de Cristo, resultando em uma produção grandiosa que une a comunidade artística e religiosa local. A iniciativa conta com o apoio da Prefeitura de Teresópolis, por meio das secretarias municipais de Cultura e Turismo, além da Paróquia de Santa Teresa.



O evento é uma das mais renomadas Via Sacra na região

A secretária de Turismo, Nina Benedito, ressaltou que a Secretaria continuará a trabalhar em parceria com diversos setores para apoiar e promover eventos que enriqueçam a experiência de visitantes e turistas, contribuindo para o desenvolvimento econô-

mico e social de Teresópolis. "O sucesso da Via Sacra do último fim de semana reafirma nosso compromisso em investir no potencial do turismo religioso, cultural e histórico do nosso município. Estamos certos de que, com o apoio contínuo a eventos

como esse, nossa cidade se consolidará cada vez mais como um destino turístico diversificado e acolhedor, capaz de encantar tanto moradores quanto visitantes," afirmou Nina Benedito.

O evento é reconhecido como uma das mais renomadas representações da Via Sacra na região Serrana do Rio de Janeiro.

O subsecretário de Cultura, Arnaldo Almeida, enfatizou a importância cultural da Via Sacra. "É uma apresentação de grande importância, que nos faz refletir sobre o verdadeiro significado da Páscoa - a celebração e a Ressurreição de Cristo. Com o apoio da Prefeitura, buscamos valorizar, através dos artistas locais, a riqueza que Teresópolis possui, como sua cultura, suas cores e seu povo, promovendo, assim, a nossa cultura local," comentou Arnaldo.

CORREIO SERRANO

Ascom/ Areal

CONJUNTO

O prefeito de Areal, Gutinho Bernardes informou que a nova quadra sintética Maria Luiza da Silva, no Conjunto Habitacional Carmem Portinho, foi entregue. Segundo Gutinho, o conjunto ficou mais



Quadra leva nome de moradora

de uma década abandonado e está sendo revitalizado com auxílio do Governo do Estado. Na entrega o prefeito agradeceu o governador Cláudio Castro pelo apoio, que o município vem recebendo.

Laboratório de Viticultura

Foi lançado, também em Areal, o Laboratório Melhoramento e Aprimoramento da Viticultura Fluminense, em parceria com a PESA-GRO-RJ. O dispositivo será instalado no antigo prédio da Escola Municipal da Vila Dantas. O espaço, que esta-

va abandonado há décadas, será totalmente revitalizado para abrigar o laboratório que oferecerá suporte técnico e capacitação para os nossos produtores, e promete impulsionar a produção de vinhos na nossa região através de parcerias.

CODIN I

Na última semana, Cantagalo foi palco de mais uma edição do "CODIN Incentiva - Portas Abertas para o Desenvolvimento", iniciativa da Companhia de Desenvolvimento Industrial do Estado do Rio de Janeiro (CODIN), em parceria com a Prefeitura Municipal.

Obras I

A Secretaria Executiva de Desenvolvimento Regional (SEDER), por meio da Subprefeitura de Conselheiro Paulino de Nova Friburgo, concluiu, na última semana, a construção de uma rede de drenagem e de uma escadaria em uma servidão do bairro Jardim.

CODIN II

A ação faz parte de um projeto itinerante que percorre os municípios fluminenses, reforçando o compromisso da CODIN em incentivar o crescimento econômico e atrair investimentos para todas as regiões do estado.

Obras II

Outra via beneficiada foi a Rua Mário Aloe, no bairro Rui Sanglard, que recebeu aplicação de bica corrida, proporcionando significativa melhoria para a circulação de pedestres e veículos. Já na esquina das ruas Epitácio Pessoa e Antônio Malheiros.

Benefícios e malefícios do chocolate

Com a chegada da Páscoa, o chocolate se torna uma das grandes estrelas das celebrações. Mas será que ele é realmente um vilão para a saúde ou pode ser considerado um mocinho, trazendo benefícios quando consumido de forma consciente e moderada? A resposta está no tipo de chocolate escolhido e na quantidade ingerida.

De acordo com Camila Mognatti, nutricionista e professora da Estácio, existem diferentes tipos de chocolate no mercado, e nem todos oferecem os mesmos benefícios. O chocolate amargo, especialmente aqueles com mais de 70% de cacau, é o mais indicado quando o assunto é saúde. "O chocolate amargo é rico em flavonoides, antioxidantes naturais que desempenham um papel crucial na proteção cardiovascular. Esses compostos ajudam a melhorar a circulação, reduzir a pressão arterial e proteger o

coração", afirma a especialista. Além disso, o chocolate amargo é conhecido por suas propriedades anti-inflamatórias e por promover o bem-estar, devido ao seu efeito positivo sobre o humor, provocado pelo aumento da produção de serotonina no cérebro.

Por outro lado, o chocolate ao leite, embora ainda contenha cacau, possui um teor bem menor de flavonoides e, por ser mais doce, tende a ser mais rico em açúcar. Isso reduz significativamente seus potenciais benefícios à saúde. Portanto deve ser consumido com bastante cautela.

Já o chocolate branco não oferece os benefícios do cacau, uma vez que é feito basicamente de manteiga de cacau, sem a presença dos flavonoides e compostos antioxidantes encontrados no chocolate amargo. Por ser também rico em açúcar e gordura saturada, o chocolate branco não traz benefícios à saúde e deve ser consumi-

do com ainda mais moderação.

Mas será que é possível aproveitar a Páscoa sem comprometer a saúde?

A resposta é sim, desde que se adote uma abordagem equilibrada. A chave está na moderação. Optar por chocolates com mais de 70% de cacau e consumir porções pequenas pode ser uma excelente forma de saborear o chocolate de maneira saudável, sem abrir mão dos prazeres da Páscoa.

O cacau, presente nos chocolates mais amargos, é uma verdadeira fonte de benefícios para o corpo e a mente. Ele é uma das fontes mais ricas de flavonoides, compostos que combatem os radicais livres e ajudam a prevenir o envelhecimento precoce das células. Além disso, o cacau pode ajudar a reduzir a pressão arterial, melhorar a circulação sanguínea e diminuir o colesterol LDL, o "mau colesterol", promovendo uma saúde cardiovascular mais

robusta. O cacau também é conhecido por suas propriedades anti-inflamatórias, ajudando a reduzir inflamações crônicas, que são associadas a doenças como diabetes e problemas cardíacos.

Para a mente, o cacau também oferece benefícios significativos. Ele é rico em triptofano, um aminoácido essencial que o corpo utiliza para produzir serotonina, o neurotransmissor associado ao bem-estar, bom humor e uma boa qualidade do sono. Esses efeitos podem melhorar o humor e ajudar a aliviar os sintomas de estresse e ansiedade.

Portanto, é possível aproveitar o chocolate na Páscoa sem prejudicar a alimentação saudável, desde que se faça escolhas conscientes. Optar por chocolates com maior teor de cacau e consumir com moderação permitirá que você desfrute dos benefícios do cacau, mantendo o equilíbrio e a saúde em primeiro lugar.