

## CORREIO VALE PARAÍBA

Divulgação/PMVR



Centro Oportunizar ganha unidade de Telecentro

## Volta Redonda inaugura novo polo de Inclusão Digital

A prefeitura de Volta Redonda inaugurou nesta segunda-feira (14), a unidade de Telecentro no Centro Oportunizar, localizado na Vila Santa Cecília. O espaço passa a integrar a rede do Projeto de Inclusão Digital e Qualificação Juvenil, que já funciona nos Centros

de Referência de Assistência Social e em outros Centros de Convivência da cidade. O projeto oferece formação gratuita em informática básica e intermediária, com foco em ferramentas do Pacote Office, além de atividades que estimulam o uso da tecnologia no dia a dia.

## Horário das aulas

O novo polo de inclusão digital, instalado em uma área central e de fácil acesso, tem como diferencial a capacidade de atender jovens de toda a cidade, fortalecendo a inclusão digital e social.

As aulas no Centro Oportunizar acontecerão duas vezes por semana, sempre às segundas e quartas-feiras, em quatro horários diferentes: 8h30 às 10h, 10h às 11h30, 14h às 15h30 e 15h30 às 17h.

## Limpeza no cemitério de Amparo

A prefeitura de Barra Mansa concluiu nesta segunda-feira (14) uma série de serviços de manutenção e limpeza no cemitério do Distrito de Amparo. Ações incluíram capina da grama,

remoção do lixo e poda de árvores. Os trabalhos integram o cronograma de organização e melhorias nos cemitérios públicos, com o objetivo de manter as áreas limpas e acessíveis.

Divulgação/PMBM



O objetivo foi proporcionar um momento terapêutico

## CAPS AD faz oficina para familiares de pacientes

A Secretaria de Saúde de Barra Mansa, por meio do Programa de Saúde Mental, realizou, nesta segunda-feira (14), uma oficina coletiva para os familiares dos pacientes atendidos no Centro de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas (CAPS AD). Através do 'Projeto Economia Solidária Oficina de Sabonete', os fa-

miliares aprendem como manusear e produzir o artesanato. A iniciativa teve como objetivo proporcionar um momento terapêutico para os familiares das pessoas assistidas pela unidade, além de desenvolver o aprendizado que pode complementar a renda e agregar na vida financeira das famílias.

## Importância do projeto

A coordenadora do CAPS AD, Denise da Cunha, falou da importância das ações desenvolvidas na unidade. "O serviço se concentra em receber e prestar o cuidado com os pacientes que necessitam passar por atendimentos na atenção psicossocial. Também realizamos aten-

dimentos com a população em situação de rua", disse. O CAPS AD está situado na Rua Professor Pedro Vaz, no Centro, próximo ao Colégio Estadual Barão de Aiuruoca, e funciona de segunda a sexta-feira, de 8h às 18h. Os telefones da unidade são: (24) 3512-0758 e (24)3512-0784.

## Angra sedia SENIPA

Angra dos Reis será sede no dia 16 de maio do Seminário Nacional de Corrosão, Integridade e Proteção Anticorrosiva (SENIPA), um dos principais encontros técnicos do país voltado à manutenção industrial, integridade de ativos e revestimentos anticorrosivos. O

evento, promovido pela Secretaria de Parcerias e Inovação Tecnológica, será realizado das 7h30 às 18h30, no Centro de Estudos Ambientais (CEA), na Praia da Chácara. As inscrições já estão abertas e podem ser feitas pelo link: <https://ctqff.org/ficha-de-inscricao/>.

## Semana Santa: como manter segurança na alimentação

Nutricionista orienta sobre consumo seguro de pescados no feriado

Além de ser uma tradição religiosa, a Semana Santa também representa uma mudança de hábitos alimentares; na Quinta-Feira Santa (17), na Sexta-Feira da Paixão (18) e no Sábado de Aleluia (19), quando o significado religioso da data causa um aumento significativo no consumo de peixes e frutos do mar. Para manter a segurança alimentar na cozinha durante esse período, é necessário seguir algumas orientações sobre como armazenar e preparar os pescados.

A nutricionista e professora do curso de Nutrição da Estácio, Eva Andrade, explica que os cuidados para garantir um consumo seguro desses produtos acontece já no momento da compra. Segundo a especialista, o local onde o peixe será comprado deve ser limpo, os produtos devem estar bem armazenados e as mãos dos vendedores também precisam estar devidamente higienizadas ao manusear os pescados. "Sempre que possível, compre peixes e frutos do mar de fornecedores confiáveis, que armazenam os alimentos de maneira adequada, cobertos de gelo ou congelados", recomenda Eva.

Já em casa, é importante higienizar os alimentos antes de consumir ou congelar. Os peixes precisam ser lavados cuidadosamente em água corrente, retirando as vísceras e escamas, caso necessário. A especialista recomenda o uso de escova para limpar bem a pele, ressaltando a importância de fazer a higienização da superfície onde o peixe foi manipulado. Já para camarões e mariscos, como mexilhões e ostras, deve-se lavar bem para remover sujeiras,



Freepik

Peixes e frutos do mar são alimentos preferenciais nas dietas de quaresma

areia e impurezas e se certificar de descartar os mexilhões ou ostras que estiverem abertos antes de cozinhar, conforme orienta a nutricionista.

A professora da Estácio alerta ainda para os riscos da falta de limpeza antes do consumo de pescados, que pode resultar em infecções gastrointestinais. "A higienização inadequada pode resultar na ingestão de bactérias e parasitas presentes nos alimentos, como Salmonella, Vibrio cholerae, Listeria e Norovírus, que podem causar intoxicações alimentares. Esses microrganismos podem afetar o sistema gastrointestinal, provocando diarreia, vômitos e dores abdominais, entre outros sintomas", destaca.

Para o armazenamento adequado, os peixes devem ser guardados na geladeira, com temperatura entre 0°C e 4°C, e consumidos preferencialmente em até dois dias. Se for neces-

sário armazená-los por mais tempo, o ideal é congelar. Ao congelar, o peixe pode durar de um a três meses, dependendo do tipo.

- Frutos do mar também devem ser refrigerados ou congelados imediatamente após a compra. Os camarões, por exemplo, podem ser armazenados por até três meses no congelador. O mesmo vale para outros mariscos, como mexilhões e ostras, que devem ser consumidos frescos e armazenados em temperaturas baixas - continua Eva.

## Benefícios e consumo excessivo

Para uma alimentação saudável e equilibrada, é importante ter uma diversidade de alimentos, incluindo peixes e frutos do mar. A nutricionista explica que os pescados são ricos em vitaminas e minerais, como selênio e zinco, também

contêm ácidos graxos ômega-3, que são benéficos para a saúde cardiovascular, ajudam a reduzir a inflamação e favorecem o bom funcionamento cerebral. Além disso, esses alimentos são relativamente baixos em calorias e gorduras saturadas, o que os torna opções saudáveis.

Ela enfatiza, porém, que é importante ter cuidado com os excessos e manter sempre uma dieta balanceada, principalmente em um período como a Semana Santa. Alguns peixes, como o atum, podem conter altos níveis de mercúrio, que é prejudicial à saúde, especialmente para gestantes e crianças.

- Embora peixes e frutos do mar sejam saudáveis, o consumo exagerado de pescados ricos em colesterol, como camarões, pode impactar negativamente a saúde cardiovascular, caso não seja balanceado com outros tipos de alimentos - finaliza.

## K-Infra alerta sobre a importância da manutenção veicular para o feriado

Divulgação



Concessionária indica medidas a serem tomadas antes de viajar

Com a aproximação do feriado prolongado que une a Sexta-feira Santa (18 de abril), o Domingo de Páscoa (20 de abril) e o feriado de Tiradentes (segunda-feira, 21 de abril), a K-Infra Rodovia do Aço prevê um aumento significativo no fluxo de veículos na BR-393 e em outras rodovias. Diante deste cenário, a concessionária reforça aos motoristas a importância de realizar uma revisão preventiva nos veículos antes de pegar a estrada.

A concessionária recomenda que os motoristas que viajarão durante o feriado verifiquem: a calibragem, desgaste e estado geral dos pneus, incluindo do estepe; os discos, pastilhas e nível do fluido de freio, com atenção a ruídos ou pedal baixo; o nível e validade do óleo do motor, água/

líquido de arrefecimento do radiador e fluido de direção hidráulica; o funcionamento de todas as luzes (faróis alto e baixo, setas, luzes de freio, ré, pisca-alerta), bateria, motor de partida e alternador; ruí-

dos ou instabilidade na suspensão do veículo; o estado das palhetas e nível do reservatório de água do para-brisa; os equipamentos obrigatórios, como triângulo, macaco, chave de roda e estepe; se há

algum recall pendente para o veículo; e garantir que todos os cintos estejam funcionando e que não haja luzes de aviso do airbag acenas.

A K-Infra ressalta que a checagem preventiva reduz o risco de falhas mecânicas que podem causar acidentes graves, como problemas nos freios, estouros nos pneus e falhas na suspensão; evita gastos maiores com reparos emergenciais na estrada, além de evitar transtornos; evita a possibilidade de multa, já que conduzir um veículo em mau estado de conservação é uma infração de trânsito passível de multa e retenção do veículo; proporciona uma viagem mais tranquila, devido a certeza de que o veículo está em boas condições; e pode diminuir a emissão de poluentes.

## OAB-RJ regulariza inadimplentes

A partir desta segunda-feira (14), os advogados e advogadas que estão afastados da OAB-RJ (Ordem dos Advogados do Brasil) devido a atrasos no pagamento das anuidades terão a oportunidade de regularizar sua situação por meio da campanha 'Ordem em dia', idealizada pela nova gestão da Seccional para fortalecer a advocacia fluminense com a reintegração dos profissionais que hoje estão inadimplentes.

Com a adesão ao plano de recuperação, será possível quitar as dívidas com o parcelamento do valor histórico, sem acréscimo de multas, juros ou correção monetária. O dia 23 de maio é a data limite para a adesão, sendo R\$30 o valor mínimo de cada parcela. Os pagamentos poderão ser feitos em até 18 vezes no cartão de crédito; em até 48 vezes no cartão de forma recorrente, com o valor debitado mês a mês, sem prejudicar o limite

de crédito total do titular; ou em até 48 vezes no boleto.

- Queremos viabilizar que os profissionais em débito voltem à Ordem de cabeça em pé, resgatando o direito de usufruir de todas as vantagens de estar adimplente. Buscamos várias formas de facilitar o pagamento dos atrasados, sem descartar a promessa de reduzir o valor da anuidade no segundo ano da gestão - explica a presidente da OAB-RJ, Ana Tereza Basilio.

Com a adesão ao plano, os profissionais resgatam de imediato todos os serviços que a OAB-RJ oferece para facilitar a rotina profissional. Podem participar todos os profissionais com débitos de exercícios anteriores, incluindo aqueles que foram cancelados ou os que estão com processo de execução judicial em andamento. Os advogados que estão com a anuidade em dia ou que apresentam parcelamentos antigos em curso também podem participar.