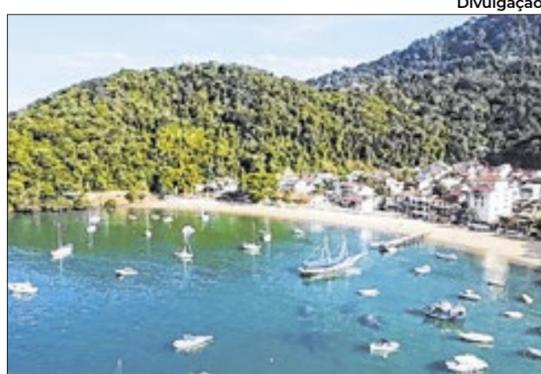


## CORREIO VALE PARAÍBA



Divulgação

Ação acontecerá durante o recesso de julho

## Angra lança projeto "Agente Jovem de Defesa Civil"

A Prefeitura de Angra dos Reis vai organizar, pela primeira vez, o projeto "Agente Jovem de Defesa Civil". A iniciativa propõe atividades educativas voltadas a estudantes de 8 a 12 anos, matriculados na rede pública municipal e residentes em áreas de vulnerabilidade mapeadas pela

Defesa Civil. A ação vai atender 160 crianças, divididas em dois grupos, com atividades programadas em quatro dias consecutivos para cada turma. As atividades ocorrerão entre os dias 15 e 25 de julho de 2025, nos locais listados no site oficial da Prefeitura de Angra dos Reis.

## Atividades previstas

Oficinas, jogos, trilhas, atividades esportivas e ações de conscientização sobre prevenção de desastres, preservação ambiental e noções de cidadania farão parte do projeto, que visa ensinar como agir em situ-

ações de risco e promover o senso de responsabilidade ambiental e social. A alimentação será garantida pelo Programa de Alimentação Escolar, e os participantes receberão uniforme e materiais pedagógicos.

## Inscrições abertas

As inscrições para o programa podem ser efetuadas de 18 a 24 de junho pelo site oficial da Prefeitura de Angra. Os jovens que tiverem dificuldade para se inscrever na pla-

taforma online podem comparecer à sede da Defesa Civil Municipal, no bairro São Bento, nos dias 18, 23 e 24 de junho (quarta, segunda e terça-feira), das 10h às 16h.



Divulgação

Competição acontece no próximo sábado (28)

## Resende promove torneio estudantil de Xadrez

A Secretaria Municipal de Educação de Resende realizará o 2º Torneio Estudantil de Xadrez no dia 28 de junho, reunindo estudantes da rede pública. O evento acontecerá na Quadra da Escola Municipal Oswaldo da Rocha Camões, localizada no bairro Alambari, com início da primeira rodada às 13h. As partidas serão

disputadas em diversas categorias, tanto no masculino quanto no feminino: Sub-8, Sub-10, Sub-12, Sub-14 e Sub-18. As inscrições são gratuitas e podem ser feitas até o dia 24 de junho através do link <https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScvJydu5mgG0U1CIM7aJw-q24dNsvpze3JTPH8zBc-8n72N3qA/viewform>.

## Apoio e propósito

A competição conta com o apoio da Federação de Xadrez do Estado do Rio de Janeiro (FEXERJ) e faz parte das ações da Secretaria Municipal de Educação voltadas ao incentivo da prática do xadrez na região Sul Fluminense e fomentar a intelectualidade através

da difusão de um esporte mental. "Por meio do xadrez, nossos alunos desenvolvem habilidades essenciais para a vida escolar e pessoal, como paciência, estratégia e respeito ao adversário", destacou a secretária municipal de Educação, Rosa Frech.

## Torneio de truco em Quatis

A Prefeitura de Quatis está com inscrições abertas para o 1º Torneio de Truco da Secretaria Municipal de Esporte e Lazer (Smel), que acontecerá no dia 3 de agosto, a partir das 9h, na praça do distrito de Falcão. Iniciativa do governo municipal, o objetivo é promover atividades de la-

zer em diversas modalidades esportivas. Os interessados em participar têm até o dia 31 de julho para se inscreverem na sede da Smel, situada no Centro Administrativo 25 de Novembro. As inscrições são gratuitas e podem participar munícipes maiores de 18 anos de idade.

## Inverno: baixas temperaturas exigem cuidados com pele

Especialista dá dicas para prevenir e remediar os danos do frio

As temperaturas frias dos últimos dias se anteciparam à chegada oficial do inverno, que ocorre nesta sexta-feira (20). A combinação de baixa umidade, frio, ventos, uso de aquecedores e banhos quentes favorece a perda de água e enfraquece a barreira protetora da pele, podendo resultar em uma pele mais áspera, repuxada ou até com leves descamações.

A especialista em Biomedicina Estética e professora do curso de Biomedicina da Estácio Resende, Luciana Carletto, explica que alguns cuidados devem ser tomados durante a estação mais fria do ano. "A pele sente muito essa mudança de tempo. Os ventos fortes e gelados, a temperatura mais baixa e a temperatura do banho, que nesta época costumam ser bem mais quentes, acabam afetando a hidratação natural da pele, contribuindo para ressecamentos e podendo levar a coceira, rachaduras e diversas sensibilidades. Por isso, nessa época do ano é essencial investir em hidratantes corporais e faciais potentes, que devem ser aplicados no corpo inteiro e no rosto, preferencialmente após o banho", afirma.

A biomédica indica o uso de hidratantes em forma de creme - especialmente em fórmulas densas -, além de óleos de banho para ajudar a pele a manter sua hidratação natural.

Mesmo com dias nublados e frios, em que os raios UVA e UVB continuam atuando, a biomédica reforça a importância do uso de proteção solar diariamente, além da ingestão de água.

- Outra característica comum do inverno são os dias



Marlus Renato

Partes do corpo mais afetadas pelas alterações climáticas são a pele do rosto e os lábios

nublados, e apesar de o sol estar aparecendo um pouco menos, a radiação solar ainda existe e continua passando pelas nuvens. Sendo assim, o uso de protetor solar, principalmente quando for se expor a áreas abertas, continua sendo indispensável. E mesmo que esteja um dia um pouco mais frio, não podemos esquecer de beber bastante água - de dois a dois litros e meio por dia - para conseguir manter nosso corpo hidratado como deve ser - destaca Luciana.

## Lábios ressecados

Outra parte do corpo que sofre com a queda das temperaturas são os lábios, que ficam rachados ao perderem sua hidratação natural. Segundo a biomédica, a sensibilidade da pele dos lábios facilita a agressão do frio e dos ventos. "Os lábios podem ficar ressecados,

soltando algumas 'pelinhas', descamando e também rachando. Essas feridas vão além da aparência estética e podem ser porta de entrada para algumas bactérias e vírus causadores de doenças e neste caso a prevenção é ainda mais importante. Os lábios devem estar sempre protegidos, de preferência com um bom hidratante labial, porque ele vai criar uma película protetora sobre os lábios, protegendo do frio e do vento; e também, de preferência, que ele tenha em sua composição alguns ativos que vão regenerar a pele dos lábios, nutrir e hidratar profundamente", aconselha, frisando que se o hidratante tiver uma proteção solar é melhor, pois o sol não pode ser substituído nessa época do ano.

Para quem já está sofrendo com os lábios rachados e com feridas, a especialista garante que ainda há solução.

- Em casos assim, há alguns cuidados específicos a serem tomados e somente um profissional capacitado, depois de uma avaliação, pode orientar qual a melhor pomada a ser usada, por exemplo. Não é qualquer medicação que se pode passar na boca, já que é uma região bem sensível. O ideal é mantê-lo sempre protegido, e há um produto fácil de encontrar e que criará uma barreira oclusiva para impedir maior agressão à ferida e também a entrada de bactérias e outros microrganismos que podem causar doenças: a vaselina, passando nos lábios principalmente na hora de dormir, pois assim o produto ficará um tempo maior na boca, criando uma barreira protetora, impedindo o agravamento dessa rachadura e ajudando seu corpo a se regenerar, porque a região estará protegida", observa.

## Volta Redonda anuncia economia de R\$ 1,8 mi aos cofres públicos com projeto

O projeto "Recuperando a Casa", lançado pela prefeitura de Volta Redonda em agosto de 2021, já proporcionou uma economia de R\$ 1.891.863,87 aos cofres públicos. A ação busca a recuperação móveis, eletrodomésticos e equipamentos danificados da administração pública. Em três anos e nove meses de atuação, o projeto já restaurou 4.256 itens, que voltaram a ser utilizados em repartições do município, evitando o descarte ou a compra de novos.

O projeto funciona com uma oficina própria, localizada na Rua Paulo Marçal, no bairro Aterrado. Nesse espaço são realizados serviços de solda, serralheria, refrigeração, pintura, estofamento e conserto de eletroeletrônicos e aparelhos de ar-condicionado. A equipe é formada por profissionais como técnicos em eletrônica e refrigeração, soldador, estofador, pintor e motorista.



Jean Alves/PMVR

Iniciativa já recuperou e transformou mais de 4 mil itens

Segundo a gerente administrativa do projeto, Fabiane Alves Ferreira, a proposta nasceu da observação de que muitos materiais se tornavam sucata por pequenos defeitos, que poderiam ser corrigidos com re-

paros simples. "Às vezes era só um parafuso faltando ou uma ferrugem no pé de um eletrodoméstico. Era um absurdo retirar aquele equipamento de uso, sendo que havia outras unidades precisando dele", contou.

## Consertos e expansão

Com a recuperação desses bens patrimoniais, o projeto evita a necessidade de novas compras e elimina a realização de licitações para aquisição ou reparo, processos que costumam levar de 60 a 90 dias. Também há uma economia significativa de tempo e dinheiro, já que muitos consertos são feitos em poucas horas e com baixo custo, utilizando mão de obra própria. Além disso, ao recuperar equipamentos que estavam armazenados e expostos ao tempo, o projeto contribui para a otimização dos espaços públicos e para a sustentabilidade ambiental.

Outro avanço previsto com o projeto é a criação de oficinas de capacitação, voltadas às pessoas em situação de vulnerabilidade atendidas pelas unidades de assistência social do município.

## RJ + Casamentos chega em Resende

Em uma iniciativa para levar atendimentos gratuitos de cidadania e assistência social à população, o programa RJ para Todos chega nesta terça-feira (17) na cidade de Resende. O projeto, desta vez, trará a campanha RJ + Casamentos, que oferece cerimônia civil gratuita a 100 casais que se encontram em situação de vulnerabilidade.

Para participar da seleção, os casais devem comparecer pessoalmente a uma das ações do programa no Espaço Z, levando documentos como: certidão de nascimento com no máximo seis meses de emissão, CPF e comprovante de residência. Também é necessário que o casal esteja inscrito no CadÚnico.

Durante as ações, também

estarão disponíveis serviços como emissão de 1ª e 2ª via da carteira de identidade, isenção para certidões de nascimento, casamento e óbito, e outros.

Para participar do casamento coletivo, que será realizado no Palácio Guanabara, em setembro, os casais precisam já estar com a certidão de casamento civil em mãos. Essa certidão deve ser obtida a

partir da habilitação de casamento, que pode ser feita gratuitamente durante as ações itinerantes do RJ para Todos, ao longo dos meses de junho e julho, ou no mutirão especial do dia 30 de agosto, na Quinta da Boa Vista, na cidade do Rio de Janeiro. Depois da habilitação, os casais vão ao cartório de Registro Civil realizar o casamento, sem qualquer custo.