

Saquarema lança novo concurso público para guarda-vidas

Inscrições estão em aberto e provas acontecerão no fim de setembro

Da Redação

A Prefeitura de Saquarema lançou o segundo edital do Concurso Público 2026. Após a abertura do concurso para a Educação, desta vez, as vagas serão disponibilizadas para a área de Segurança. Com 80 vagas para Guarda-Vidas, o edital prevê salários de R\$ 1.690,05. A prova objetiva, que também será aplicada pelo Instituto Brasileiro de Administração Municipal – IBAM, acontecerá no dia 27 de setembro.

“Seguindo o planejamento de dividir os editais, iniciamos com as vagas da área da Educação, com o intuito de atender às demandas do próximo ano letivo. Agora, damos mais um importante passo para a liberação de novo edital, voltado para os profissionais guarda-vidas, tão importantes para a segurança das nossas praias e lagoas”, afirmou o Presidente da Comissão do Concurso e Secretário Municipal de Administração, Hailson Alves Ramalho.

Em Saquarema, os guarda-vidas integram o Grupamento Marítimo, conhecido como Salvamar, vinculado à Secretaria Municipal de Segurança e Ordem Pública. A corporação é responsável por promover a segurança de banhistas e frequentadores ao longo dos 38 quilôme-



DIVULGAÇÃO

No Portal da Prefeitura, estão todos os documentos relativos a Editais e demais publicações do concurso

tros de praias do município, abrangendo toda a orla, de Jaconé a Vilatur.

Durante a alta temporada, que compreende o período de férias escolares e o verão, entre os meses de dezembro e março, 35 postos de guarda-vidas permanecem em funcionamento. Na baixa temporada, o serviço é mantido por meio de 25 postos estrategicamente distribuídos ao longo das praias e lagoas, assegurando o monitoramento contínuo e a pronta atuação das equipes de salvamento aquático.

O Grupamento Marítimo de Saquarema promove treinamentos permanentes para seus guarda-vidas, com foco em técnicas de resgate aquático, atuação em arrebentação, reboque de vítimas, primeiros socorros, condicionamento físico e aperfeiçoamento operacional. Nos últimos anos, a corporação recebeu importantes investimentos destinados à modernização de sua estrutura e ao fortalecimento da capacidade de resposta das equipes, com a aquisição de motos aquáticas (jet skis),

pranchões de salvamento, viaturas e triciclos motorizados. Esses equipamentos contribuem para tornar o atendimento e o salvamento de banhistas mais ágeis, eficientes e seguros.

Todas as informações sobre inscrições, taxas e demais procedimentos poderão ser obtidas na página do Concurso de Saquarema, no site do IBAM. No Portal da Prefeitura de Saquarema, também estão disponíveis todos os documentos relativos a editais e demais publicações oficiais de concursos.

Macaé celebra o Dia Internacional da Mulher Negra Latino-Americana e Caribenha

Da Redação

A Prefeitura de Macaé fará, na terça-feira, (21), no Campinho da Ilha Leocádia, das 9h às 17h, uma programação especial em celebração ao Dia Internacional da Mulher Negra Latino-Americana e Caribenha. A iniciativa reforça o compromisso do município com a promoção da equidade em saúde, reconhecendo que a população negra apresenta maior vulnerabilidade a determinadas doenças e enfrenta desigualdades históricas no acesso aos serviços.

Durante a ação, os participantes terão acesso à testagem rápida para hepatites



MAURÍCIO PORÃO

Sede da Prefeitura Municipal de Macaé

virais e sífilis, orientações em saúde, aferição da pressão arterial, verificação da glicemia, imunização, atualização da caderneta de vacinação

e atendimento do Balcão de Empregos da Secretaria Municipal de Trabalho e Renda. No período da tarde, também serão disponibilizados servi-

ços de isenção para emissão de documentos, em parceria com a Fundação Leão XIII.

A programação terá continuidade nos dias 4 e 11 de agosto, respectivamente nos bairros Ingazeira e Lagomar, sempre das 9h às 17h. A iniciativa reúne diversos programas da Secretaria Municipal de Saúde, entre eles Hepatites Virais, IST, Doenças e Agravos Não Transmissíveis (DANTs), Saúde da Mulher, Saúde do Trabalhador e Saúde do Homem, além da participação da Fundação Leão XIII, da Secretaria Municipal de Trabalho e Renda e da Secretaria Municipal de Políticas de Promoção da Igualdade Racial.

Clínica de saúde de Campos passa a ter serviço de reflexologia

Da Redação

A Academia da Saúde de da UBSF Jamil Ábido passou a oferecer atendimentos de reflexologia, ampliando o acesso da população às Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. A atividade será realizada semanalmente, sempre às sextas-feiras, das 8h30 às 12h30.

A reflexologia é uma técnica terapêutica milenar baseada na estimulação de pontos específicos localizados, principalmente nos pés e nas mãos. Esses pontos correspondem a diferentes órgãos e regiões do corpo e, quando estimulados por meio de massagens, podem favorecer o relaxamento, aliviar dores, reduzir o estresse e a ansiedade, melhorar a qualidade do sono e contribuir para o equilíbrio físico e emocional.

Embora atualmente faça parte das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, a técnica possui registros históricos que remontam a aproximadamente 2.500 a.C., encontrados em pinturas do Egito Antigo. Posteriormente, o conhecimento foi difundido por culturas orientais, especialmente na Índia e na China, onde se desenvolveu a compreensão dos meridianos de energia, caminhos por onde circula a energia vital, conhecida como Qi. Segundo essa tradição, os pés concentram importantes pontos de estímulo capazes de favorecer o equilíbrio do organismo.



IGOR AZEREDO

Atividade fortalece o bem-estar à população