

Cidade

COVID-19

Saúde e bem-estar através do Crossfit online

Coach de Crossfit lança série de exercícios que podem ser feitos em casa e ressalta os seus benefícios

ALEX MAIA

Seguindo as recomendações necessárias de combate ao COVID-19, os boxes de Crossfit de Macaé também precisaram fechar e suspender as suas atividades físicas temporariamente, porém, apesar disso, pensando em manter os amantes desta expressiva modalidade não só na cidade, mas por todo o Brasil nos últimos anos, Vito Pacheco, coach desta modalidade na Monkey Soul Crossfit, explica que os treinamentos podem ser feitos em casa.

Diante da pandemia do coronavírus, onde é necessário que as pessoas se resguardem dentro de suas casas evitando o contágio por meio do vírus e, com isso, a sua proliferação, série de exercícios físicos são passadas aos praticantes, cooperando com a saúde e com o bem-estar da população, neste momento de confinamento.

“Como o Crossfit trabalha a variabilidade de movimentos grande aliado nesse momento - visto que pode-se usar o que tiver disponível em casa para fazer um trabalho bacana, com uma garrafa de 5 litros de amaciante, um saco de arroz ou apenas o próprio peso corporal com movimentos funcionais que normalmente fazem parte da nossa movimentação diária, como sentar e levantar de uma cadeira, a modalidade pode ser praticada dentro da nossa própria casa”, revela o coach.

Segundo Vito, Crossfit é um programa de treinamentos variados que proporciona a mais ampla adaptação fisiológica possível para qualquer tipo de pessoa, independente de idade ou nível físico, gerando assim, uma maior otimização de todas as capacidades físicas, como resistência cardiorrespiratória, resistência muscular, força, flexibilidade, potência, velocidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão.



Vito Pacheco, coach de Crossfit, no box da Monkey Soul Crossfit.

“Os benefícios do Crossfit são muitos, além dos mais conhecidos como condicionamento físico, independência de movimentos e controle de marcadores de saúde, ainda temos o lado psicológico que, nesse momento, fazer algo que não seja sentar no sofá e se lamentar, faz bem a cabeça e oxigena a mente para passar por este período de forma mais tranquila”, ressalta.

De acordo com o coach, uma explicação mais abrangente que nos remete a um dado preocupante é o fato de que, 80% das pessoas morrem por doenças associadas ao sedentarismo e a má alimentação, como a obesidade, doenças cardíacas, diabetes, hipertensão, entre outras.

“A nossa base no Crossfit é a alimentação saudável, ter uma boa alimentação associa-

da com a atividade física, é a fórmula do sucesso do nosso esporte. Não esqueça o motivo que te levou a procurar o Crossfit, seja por uma melhor forma corporal, válvula de escape ou pela socialização que a modalidade proporciona e, continue praticando, pois esta fase vai passar e suas prioridades se manterão vivas, mesmo treinando em casa”, pontua.

Aos interessados em praticar os exercícios da Monkey de modo online e saber mais informações, basta acessar as mídias sociais, no Facebook <https://www.facebook.com/crossfitmonkey soul/> e no Instagram, <https://instagram.com/monkey soul crossfit?igshid=llk3a9osml8r> ou ligar no telefone (22)99266-2913 e pedir para falar com a Moara.

COVID-19

Serra Macaense segue treinando em casa

Série de exercícios físicos são passados aos atletas para praticarem dentro de suas casas

VISANDO NÃO PREJUDICAR os seus atletas diante da pandemia do coronavírus, onde o isolamento social se faz necessário no combate à propagação do vírus, o Serra Macaense Futebol Clube adotou por meio do Mário Ferro, diretor de futebol do clube e, do Joaquim Costa, preparador físico, uma série de atividades físicas para os atletas desempenharem de suas casas, neste período de confinamento.

Esta medida que acomete os atletas que já estavam em treinamentos através do Projeto Refinar, reforça ainda a necessidade dos jogadores continuarem aderindo os cuidados necessários, o que demonstra a preocupação da equipe técnica que viu nesta alternativa, um modo dos atletas irem se exercitando através das atividades passadas por vídeos, às segundas-feiras.

“Independente da situação que estamos vivenciando, não podemos deixar de ter esse cuidado e esse olhar com os



Joaquim Costa, preparador físico do Serra Macaense

nostros atletas e, as coisas estão bem avançadas nesse processo de acompanhamento e prescrição dos treinamentos”, ressalta Marcelo Soares, diretor-executivo do Serra Macaense, ao se referir à conexão entre a preparação física e os seus jogadores, almejando bons resultados.

Vale lembrar que com o objetivo de ajudar os seus atletas diante da crise econômica acerca do COVID-19, o Serra Macaense lançou a campanha

social ‘Serra Macaense Solidário’, visando doar cestas básicas aos seus atletas - muitos desses de comunidades carentes - e suas famílias. Para doações e mais informações basta ligar no telefone (22) 2773-5880 ou acessar as mídias do clube, no site <https://serramacaensefc.com.br>, Facebook, <https://www.facebook.com/serramacaensefc/> e Instagram, <https://instagram.com/serramacaensefc?igshid=rtch307txe5s>.

O DEBATE EM MEMÓRIA

EDIÇÃO Nº 552 DE 14-04-1984

Municípios terão “royalties” em 1985

Foi aprovado pelo Senado quinta-feira último projeto de emenda constitucional estabelecendo que a partir de 1º de janeiro de 1985 os Estado e Municípios passarão a receber da Petrobrás, a título de indenização percentual sobre o valor do petróleo que for extraído da plataforma continental pela empresa estatal.

Luta pela conclusão da Estrada Serramar reúne representantes de quatro municípios

Em reunião que durou cerca de três horas e contando com a presença de quatro representantes de quatro municípios, ficou decidido, sexta-feira, que uma comissão vai elaborar “Carta Serramar”, documento que será discutido em duas outras reuniões para ser encaminhado às autoridades estaduais e federais, solicitando a conclusão da estrada que faz a ligação Nova Friburgo-Rio das Ostras.

Comício Pró-diretas adiado para 3ª feira

Reunidos às 18 hs de quarta-feira na Escola São José, alguns membros da comissão Pró-diretas resolveram, após reunião com o Prefeito Alcides Ramos em seu gabinete, adiar para a próxima terça-feira a realização do comício que havia sido marcado para ser realizado na noite de sexta-feira.



Corrida Rústica do Mirante continua a atrair dezenas de pessoas para a prova

Desde segunda-feira, quando foram abertas as inscrições, dezenas de pessoas têm procurado a redação de O DEBATE e Assessoria de Turismo e a Emil, buscando informações a respeito da VII Corrida Rústica do Mirante, que será realizada às 18 hs do dia 1º de maio, dedicada ao “Dia do Trabalho” e também ao oitavo aniversário de fundação deste jornal.

COVID-19

A importância da alimentação saudável

Nutricionista esclarece dúvidas e dá dicas necessárias sobre alimentação saudável

ORIENTANDO SOBRE A importância de uma boa alimentação durante o período de isolamento social, Paula Barbosa, nutricionista e uma das profissionais da clínica Maxclin, presta esclarecimentos visando a saúde e o bem-estar da população macaense.

Segundo Paula, diante da pandemia do coronavírus, onde as pessoas precisam se manter em confinamento, a alimentação saudável pode auxiliar no fortalecimento da imunidade, bem como contribuir para a diminuição da ansiedade e promoção do bem estar, tão importante em tempos de quarentena.

“Além disso, a alimentação saudável pode controlar e prevenir doenças crônicas degenerativas, como hipertensão, diabetes, obesidade, entre outras (doenças classificadas de risco para o coronavírus)”, ressalta.

Sobre os alimentos indispensáveis durante o isolamento social, de acordo com a nutricionista, o contexto de uma alimentação saudável em si é indispensável nesse momento. Cabe frisar que não existem alimentos milagrosos e sim alimentos que no contexto de uma alimentação saudável e de bons hábitos (bom sono e prática de atividade física), podem auxiliar no fortalecimento do sistema imune e combate à ansiedade.

“Para o combate à ansiedade podemos citar alimentos como banana, kiwi, abacate, oleaginosas, aveia, semente de girassol, semente de abóbora, chocolate 70%, grão de bico, chás de melissa, camomila e erva doce, entre outros. Já para o fortalecimento do sistema imune, destacamos alimentos como limão, própolis, gengibre; frutas ricas em vitamina C, como kiwi e acerola; alimentos ricos



Nutricionista Paula Barbosa, da clínica Maxclin

em Zinco e Magnésio, como castanhas, sementes, leguminosas, vegetais verde escuro; bem como alimentos ricos em antioxidantes, como as frutas vermelhas, alho, cebola, cúrcuma, canela, etc”, pontua.

De acordo com a nutricionista, existem dicas valiosas para as pessoas se alimentarem saudavelmente, visto que o importante agora, é tentar se alimentar de forma equilibrada, incluindo mais frutas, legumes e verduras em suas compras e, evitando comprar guloseimas com o acesso às compras limitado, fica mais fácil controlar o que você terá em casa.

“Uma dica legal para se manter saudável na quarentena é cozinhar a sua própria comida e aproveitar o momento para adquirir um novo hábito e se cuidar. Além de controlar a ansiedade, cozinhar é um grande passo rumo a alimentação saudável. É importante ressaltar

ainda que durante a quarentena, dietas muito restritivas como as dietas da moda, não são interessantes, pois elas podem levar a queda do sistema imune”, esclarece.

Nutricionista e mestre pela Faculdade Federal de Viçosa, em Minas Gerais, Paula ainda é pós-graduada em Nutrição Esportiva Funcional e uma das profissionais da área da saúde da clínica Maxclin, que possui uma equipe de médicos, nutricionistas e psicólogos capacitados para total suporte neste momento.

Além disso, situada na Avenida Nossa Senhora da Glória, número 1891, na Praia dos Cavaleiros, a Maxclin está oferecendo atendimento on-line, visando o melhor dos seus pacientes que, atualmente, não pode se deslocar, no combate ao COVID-19. Para saber mais, basta entrar em contato pelo telefone (22) 99853-4921.

Política

ECONOMIA

Superação resgata ânimo da base econômica de Macaé

Francisco Navega escreveu carta aberta para destacar superação

Impactados pelas restrições impostas pelo COVID-19, comércio e segmento offshore avaliam danos ao apostarem em fase de retomada. Ainda em meio às incertezas sobre os danos causados pelas restrições impostas pelo Coronavírus, dois dos principais pilares da economia de Macaé apostam no espírito de superação para buscar saídas que aliviem o cenário de recessão iminente.

Com a certeza de que a redução das atividades comerciais no Brasil e no mundo impõe uma nova realidade sobre a expectativa de consumo da população, as lideranças que representam essas instituições apostam verdadeiramente na capacidade de Macaé se reinventar, da mesma maneira que encarou outras crises recentes.

Em carta aberta direcionada ao povo macaense, o presidente da Associação Comercial e Industrial de Macaé (ACIM), Francisco Navega, expressa as dificuldades encaradas pelo setor-matriz da economia da cidade. Entusiasta da nova dinâmica comercial baseada no poder de alcance da internet, ele explica que a sobrevivência dos empresários depende de um diálogo franco com o poder público, da busca pela modernização das operações e também pela confiança que a união de forças garante a superação.

“Vivemos um cenário complexo a nível mundial. Mas já enfrentamos outras crises e conseguimos vencê-las. Hoje, as atividades econômicas dependem da união de forças de todos nós que acreditamos na superação”, avalia Navega.

Desde o início das restrições que definem o isolamento social foram determinadas em Macaé, a ACIM estabeleceu medidas para ajudar os empresários associados a encarar o momento difícil. Além de impulsionar a venda por delivery, estratégias de marketing foram lançadas para garantir que a manuten-



O presidente da ACIM, Francisco Navega, expressa as dificuldades encaradas pelo setor-matriz da economia da cidade

ção do estímulo de consumo via telefone e sistemas de entrega.

“Agora é a hora da força do associativismo. Não importa a minha situação como empresário, se o meu parceiro está em dificuldade. A economia é uma engrenagem viva, que depende de cada um de nós. A ACIM busca na força da sua essência para enfrentar esse período ao lado dos seus associados, de todos os empresários e de Macaé”, afirma Francisco Navega.

SEGMENTO OFFSHORE
SOLIDÁRIO

Também afetado pelas restrições, o desafio de recuperação do setor de óleo e gás encara ainda expectativas e variáveis do campo internacional, que pressionam decisões a serem tomadas no cotidiano do principal pilar da economia local.

E através do diálogo, ações conjuntas foram estabelecidas com o poder público que ajudaram a manter operações essenciais ao cotidiano das unidades de produção na Bacia de Campos.

“Estamos atentos ao com-

portamento do mercado internacional, mas especialmente permanecemos ao lado de Macaé, que é a nossa essência de trabalho. Conseguimos encontrar o caminho do diálogo e nos colocamos a disposição do poder público municipal para investir em medidas que possam assegurar a vida dos nossos colaboradores e de toda a população. Estamos certos de que tudo isso vai passar”, afirma Gilson Coelho, secretário executivo da Associação Brasileira das Empresas de Serviços de Petróleo (Abespetro).

PONTO DE VISTA

Disputa pelo poder

As redes sociais que esta semana sofreram um revés com a decisão de o aplicativo WhatsApp ter estabelecido o encaminhamento de qualquer postagem para apenas uma pessoa do grupo, em vez das cinco vezes em que era permitido o que infernizava mais rapidamente a vida dos atores políticos, os que mais utilizam a ferramenta para disseminar suas ações, críticas, vídeos, enfim, todo tipo de matéria que possa servir para se manter vivo ou dirigir ataques aos adversários, parece que vai diminuir um pouco a disseminação de acusações ou elogios que podem prejudicar ou favorecer alguém que esteja pronto para a disputa pelo poder.

Mas e o WhatsApp assim o faz, outros aplicativos como o facebook, instagram, Telegram, dentre outros, são territórios livres onde cada um fala o que quer e recebe o troco de volta do que não quer. Como, primeiro o Carnaval, e depois a crise de combate ao Corona Virus, vem deixando os pré-candidatos na muda, não quer dizer que todos eles pararam. Apenas diminuíram de viralizar ações porque enquanto alguns imaginavam que haveria o adiamento das elei-

ções ou até mesmo a prorrogação de mandatos até 2022, a tese parece não ter ecoado bem nos corredores do Tribunal Superior Eleitoral que cumpre o calendário estabelecido, tão pouco no governo, que torce para que a democracia não seja mais uma vez manchada com atos que tiram do eleitor o seu direito pleno do voto. Então, mesmo um pouco “mudos” mas não quietos, os pretensos candidatos estão ainda brigando pelo poder. Você aí, já escolheu o seu?

Influência política

Desde a década de 70, quando a Petrobras começou a invadir Macaé e a ocupar seus espaços para sediar todas as unidades de exploração e produção da plataforma continental da Bacia de Campos, o município sem estar preparado para receber tamanho impacto com a transferência da sede em Vitória para a ponta de Imbetiba, e atraído em consequência as empresas de apoio que também fincaram suas bases por aqui, muitos imaginaram que a mudança então de forma brusca, poderia influir nas ações políticas do município que sempre dependia das usinas de açúcar e álcool de Carapebus e Quissamã, além da pecuária, como forte fontes de renda.

Mas veio a luta para mudar a lei que acabou permitindo o pagamento dos royalties e pelo menos os cinco principais municípios listados na Zona de Produção Principal da Bacia de Campos, começaram a “nadar” em dinheiro, só que não se pensou em criar um fundo para guardar um pouco para hoje estar fazendo a diferença. Resultado?

Qualquer crise relacionada ao petróleo, como agora, quando os países exportadores voltaram a abrir as torneiras levando o preço do barril a cair para até US\$ 20 dólares, crise aliada ao vírus disseminado pela China que atinge o mundo, voltam os países exportadores, a tentar um acordo para fazer um corte de até 10 milhões de

barris por dia, para viabilizar a recuperação do preço do produto. Bem, mas com toda a força que a Petrobras trouxe para Macaé, chegando a ter no seu quadro mais de 20 mil postos de trabalho, sem contar as terceirizadas, até os dias atuais, nunca venceu o desafio de eleger um representante para a Câmara Municipal ou para a prefeitura, o que foi tentado por alguns mas nunca chegaram lá. E, mesmo com a força de um sindicato influente, a história continua a mesma e, se depender da vontade dos eleitores, parece que esse desafio vai continuar. Como este ano é de eleições e é outra oportunidade, será que haverá algum pretendente para mostrar a força da Petrobras?

PONTADA

E já que falamos em Petrobras, a empresa anunciou que tem um novo programa para incentivar a aposentadoria de empregados, com a expectativa de economizar R\$ 7,6 bilhões até 2025. A empresa que tem cerca de 47 mil empregados, calcula que possa haver a adesão de 3.800 funcionários aos programas. A decisão faz parte de um plano de resiliência para reduzir custos e sobreviver ao cenário de preços baixos do barril.

Os funcionários da prefeitura que, segundo estimativas, chegam a 13 mil, estão sem receber reajuste salarial há pelo menos quatro anos ou mais. Tudo para ser respeitada a Lei de Responsabilidade Fiscal que não permite ultrapassar o limite estabelecido. Mas os gestores ainda não acreditam que os gastos perdulários com os royalties, denunciados em 2007 pelo presidente da ANP Haroldo Lima, tenham contribuído para isso. Gastar, gastar, gastar... guardar para quê?

Um juiz federal de Brasília, bloqueou o dinheiro dos fundos partidário e eleitoral mandando que eles fossem usados no combate contra o coronavírus. Itagiba Catta Preta Neto, decidiu que a verba ficaria à disposição do Governo Federal mas à disposição do Tribunal Superior Eleitoral. Mas “famintos” por dinheiro fácil para financiar as campanhas o Congresso e a AGU ingressaram com recursos. Uma pena.

Até domingo.

CALENDÁRIO

Governo cumpre exigência eleitoral ao exonerar secretários

Exoneração reafirma pré-candidatura de Léo Gomes

MEDIDA REFORÇA PRÉ-CANDIDATURA de Léo Gomes e agita cenário político da cidade

Aguardada desde o último dia 4, a exoneração de seis secretários municipais agita o cenário político da cidade que ainda tenta encontrar clima para discutir eleição diante de um cenário de incertezas provocado pela pandemia do Coronavírus.

Apesar do ato representar uma exigência do Calendário Eleitoral, que impede pré-candidatos de ocupar cargos no Executivo até seis meses antes do pleito, uma das exonerações, representa a disposição do governo de apoiar o projeto construído pelo agora ex-secretário municipal de Relações Institucionais, Léo Gomes.

Em suas redes sociais, Léo reiterou o posicionamento contrário a realização das eleições

neste momento, ao defender que o poder público, em todas as suas esferas, deve estar focado em salvar a vida das pessoas.

“Faço parte de um governo, conduzido por um prefeito e médico, que se dedica 100% a salvar a vida das pessoas. Não há clima para se discutir eleição no momento em que todos nós vivemos, dia a dia, na esperança de proteger a nossa família e a dos nossos amigos. Infelizmente, é preciso cumprir regras no momento em que Macaé precisa de todos nós”, disse Léo.

Além de Léo Gomes, foram exonerados os secretários de Educação, Guto Garcia, e de Agroeconomia, George Jardim. Ambos reassumem os seus mandatos de vereador na Câmara Municipal.

Os secretários de Infraestrutura, Célio Chapeta, e de Esporte, Andreia Freitas, perderam as pastas e assumiram cargos de Categoria I. Embora a legislação eleitoral gere uma série de dúvidas, há a expectativa de que ambos também participem das eleições como candidatos.



Léo Gomes reiterou o posicionamento contrário a realização das eleições neste momento

Opinião

EDITORIAL

Guerra sem fim

A expectativa vivida pela população brasileira desde o momen- to em que a Organização da Saúde - OMS, alertou o mundo sobre o perigo de infecção do Corona Virus detectado na China no início de dezembro mas só revelada após ter aquele país tomado todas as providências para evitar a propagação, sitiando apenas Wuhan, que mereceu medidas eficazes e rápidas para combater o mortal vírus, é de intensa preocupação porque o exemplo não seguido pelos países europeus e até os Estados Unidos que depois se viu obrigado a tomar providências emergenciais, mostra o quadro tenebroso quando di- vulgado pelos veículos de comunicação de todos os meios.

O Brasil, que entrou depois do Carnaval na guerra con- tra o coronavírus, registrou sua primeira vítima fatal no dia 26 de fevereiro, em pleno Carna- val, e daí para a frente, começa- ram as autoridades a se manifes- tar e a montar uma força tarefa capaz de enfrentar esse inimigo invisível, obrigando a população a seguir métodos de isolamento social para que a situação não saia do controle, exigindo que municípios, estados decretas- sem estado de emergência e o governo federal de calamidade pública, para que o Congresso Nacional aprove medidas capa- zes de sustentar a guerra travada mas que, por influência política, os rumos parecem não estar con- vergindo, embora haja a orienta- ção do Ministério da Saúde para que estados e municípios ado- tem medidas preventivas, pre- parando todo o sistema do SUS para o perigo maior previsto para atingir seu ápice daqui a 30 até 60 dias, ainda.

Não foi diferente nos estados e as capitais mais populosas como São Paulo, Rio de Janeiro, Ama- zonas e Ceará venham figuran- do nas estatísticas como os mais preocupantes e registrando o maior número de óbitos. Para- lelo a essa guerra, os políticos que deveriam estar preocupa- dos em aliar o bom senso para se aliar ao governo no combate ao coronavírus, vêm travando uma série de brigas de interesse de grupos políticos, para mostrar quem tem mais força, esquecen-

do o Congresso que o povo, esse sim, tem a maior força, o que foi demonstrado nas manifestações realizadas até então.

O Congresso até encontrou tempo para, no escurinho das câ- meras considerando que a apre- ciação legislativa vem sendo feita por meio virtual, reverter e re- aver o direito de gastar os R\$ 2 bi- lhões do Fundo Eleitoral e mais R\$ 1 bilhão do Fundo Partidário, nas eleições previstas para este ano, quando os mais de 5.570 municípios estarão escolhendo os novos prefeitos e vereadores, ato considerado insensível pelos eleitores que acompanham o dia a dia do Poder Legislativo.

E Macaé não ficou para trás nessa guerra. O prefeito que é médico, de início vem toman- do uma série de providências acertadas e embora o município esteja situado numa posição de heterogênea nacionalidade, são poucos os casos positivos e ape- nas dois óbitos registrados até quinta-feira passada. Outras medidas eficazes como o isola- mento social e a suspensão das aulas e do funcionamento do co- mércio, foram também atos para a guerra contra o Corona. Nem todos ficaram satisfeitos, mas parece que os resultados obti- dos têm sido considerados de eficácia e todos, reunidos agora na Semana Santa, fazendo suas orações e reunidos em família, no isolamento social, torcem para que vençamos esta guerra sem fim de um inimigo ainda não fácil de ser combatido.

ESPAÇO ABERTO

Expostos para proteger

Vivem tempos de profundas incertezas frente a uma ameaça nova e com alto potencial de letalidade. Um inimigo silencioso. Um vírus de fácil contágio que trouxe ao mundo uma enorme crise que ain- da vai trazer consequências econômicas e uma recessão global. No entanto, ainda estamos diante do desafio de frear a disseminação, no qual o isolamento social é a principal medida.

A vida é a prioridade e por ela vários profissionais se arriscam todos os dias em prol da população, dentre eles toda a área da saúde que reali- zam um excelente trabalho e a força de segurança que, além da manutenção da ordem, estão na rua orientando e conscien- tizando os mais insistentes sobre a importância de cumprirem a determinação da Organização Mundial da Saúde (OMS) e das autoridades para que fiquem em casa.

Certamente, médicos, enfer- meiros e todos os profissionais envolvidos direta ou indireta- mente no atendimento aos pa- cientes são motivos de orgulho de todos nós nesse momento de profunda tensão. São horas dentro dos hospitais dedicadas a salvar vidas e amenizar sofri- mentos.

Na parte da segurança, o efe- tivo também mantém a sua ro- tina também com o objetivo de preservar a saúde dos cidadãos, essencialmente aqueles mais resistentes ao confinamento. Não é por acaso que policiais militares foram afastados dos trabalhos nas ruas por suspeita de contaminação pelo novo co- ronavírus.

Habilitados para trabalhar no combate a violência, no qual

ficam na linha de frente do con- fronto com narcotraficantes, esses profissionais se apresen- tam neste momento atípico, capacitados para lidar com a pandemia, tanto na preven- ção, começando nos próprios batalhões, aonde há diretri- zes de higienização, inclusive com policiais higienizado a viatura, quanto nas ruas junto à população, orientando e aler- tando para o perigo do contágio, essencialmente em ambientes de aglomeração.

Esse papel de cuidado e de preservação da cidadania é uma das premissas da força de segu- rança. Ficar ao lado da socieda- de nos momentos mais difíceis, sempre com foco na manuten- ção da ordem, no bem-estar de cada um e na garantia dos direi- tos constitucionais da segurança no seu sentido mais amplo.

E ainda tem outros profissio- nais, como comerciantes em padarias, hortifrutis, mercados, garis, caminhoneiros, entre ou- tros profissionais que não pa- raram suas rotinas e vão para a rua para servir a sociedade e merecem o reconhecimento de toda a sociedade.

Marcos Espínola, Advogado
Criminalista e Especialista em Segurança Pública

FOTOLEGENDA



Os correios não estão entregando as encomendas. Remédios e outros produtos via Sedex ou Pac ficam na agência e quem quiser ir buscar tem um prazo. Pessoas em isolamento e maiores de idade não podem ir e ficam sem os produtos. O Correios é uma empresa pública e deve igual a outras, consideradas indispensáveis, manter o atendimento com EPIs. Tem algo errado. O prefeito não proibiu o Correios de funcionar.

PAINEL

Contingenciamento

A arrecadação dos Royalties de Rio das Ostras já está comprometida com a redu- ção permanente do repasse e fez com que a administração reavaliasse mais uma vez a previsão orçamentária anual para o exer- cício financeiro deste ano. O contingencia- mento somente será reavaliado à medida que as contas públicas voltarem a ficar equilibradas, a ponto da Lei Orçamentária para o exercício financeiros ter sido resta- belecida.

Calamidade

Em mais uma votação por videoconferên- cia na Assembleia Legislativa do Estado do Rio, os deputados fluminenses aprova- ram um projeto de lei que ratifica o estado de calamidade pública no Estado do Rio. A medida, que tem prazo até 1º de dezem- bro de 2020, foi aprovada em discussão e estabelece novo prazo da calamidade, que pode ser renovado através de novo decreto.

Macabu

Chegaram os testes rápidos para identificar o Covid-19 em Conceição de Macabu. Até o momento, são 1000 kits disponibilizados no Centro de Referência de Síndromes Gri- pais. A Prefeitura, por meio da Secretaria de Saúde, solicitou mais testes, que chegarão em breve. O teste é aplicado conforme ava- liação médica e fica pronto em 10 minutos. Esse diagnóstico precoce é essencial para respostas adequadas e para o controle da transmissão do Covid-19.

Mulher

Vítimas de violência doméstica con- tinuam recebendo atendimento por parte da Prefeitura de Macaé, mes- mo durante o período de isolamento social - uma das medidas adotadas pelo poder público municipal, se- guindo orientação do Ministério da Saúde e da Organização Mundial da Saúde (OMS), para auxiliar no com- bate à pandemia do coronavírus (Co- vid-19). Mulheres podem ligar para (22) 99817-0976.

Chamada

Visando minimizar os impactos nega- tivos na economia causados pela pan- demia, a prefeitura de Rio das Ostras publicou mais uma Chamada Pública disponibilizando áreas, reincorporadas ao patrimônio municipal, para receber novas empresas na Zona Especial de Negócios (ZEN). O objetivo é atrair em- presas, aumentar a empregabilidade e a arrecadação.

Social

Engana-se quem pensa que os proble- mas sociais de Macaé são resumidos ao crescente número de moradores em situação de rua. Há tempo, a população cobra do governo ações que evitem crianças vendendo bala em sinais, def- cientes físicos pedindo esmolas e, mais recentemente, a ocupação do Calça- dão da Avenida Rui Barbosa por vendedores de produto.

Água

A falta d'água em bairros e comunidades da cidade causa um alto clima de revol- ta na população devido a pandemia. O problema afeta principalmente as regiões mais afastadas do Centro, onde estão si- tuadas as maiores áreas de concentração de moradores de menor renda, que pas- sam a ser obrigados a contratar serviços de caminhão-pipa.

Segurança

É questão de tempo para que a re- pressão ao tráfico de drogas gere a migração do crime organizado para as cidades do interior. Por conta disso, é preciso que o governo do Estado ga- ranta apoio aos municípios que estão na mira das organizações que atuam nos grandes centros do Rio de Janeiro. Por isso, Macaé e Cabo Frio precisam efe- tivar medidas de apoio às Polícias Civil e Militar.

Esporte

O Vasco vem passando por uma grande reformulação no departa- mento de futebol. Mesmo diante da paralisação por conta da pandemia do coronavírus, a diretoria vem tra- balhando nos bastidores e fechando a contratação de novos profissionais. Após anunciar a contratação do téc- nico Ramon e Junior Lopes para a função de auxiliar, o Cruz-Maltino está muito perto de anunciar um novo preparador físico.

EXPEDIENTE

EJORAN - Editora de Jornais, Revistas e agências de Notícias

CNPJ: 29699.626/0001-10 - Registrado na forma de lei.

DIRETOR RESPONSÁVEL: Oscar Pires.

SEDE PRÓPRIA: Rua Benedito Peixoto, 90 - Centro - Macaé - RJ.

Confeccionado pelo Sistema de Editoração AICS e CTP (Computer to Plate). Impresso pelo Sistema Offset.

CIRCULAÇÃO: Macaé, Quissamã, Conceição de Macabu, Carapebus, Rio das Ostras, Campos dos Goytacazes e Casimiro de Abreu.

A direção do O DEBATE não se responsabiliza e nem endossa os conceitos emitidos por seus colaboradores em ações ou artigos assinados, sendo de total responsabilidade do autor.

Filiado à ADJORI-RJ - Associação dos Diretores de Jornais do Estado do Rio de Janeiro e à ADJORI-Brasil - Associação Brasileira de Jornais do Interior. ANJ - Associação Nacional de Jornais. ADI Brasil - Associação dos Jornais Diários do Interior. ABI - Associação Brasileira de Imprensa.

REPRESENTANTE: Tráfego Publicidade e Marketing

Rio de Janeiro: Av. Rio Branco, 185 - Sala 1813 - Centro. Tel: (21) 2532-1329

Macaé - Tel/fax: (22) 2106-6060, acesse: <http://www.odebateon.com.br>,

COMERCIAL: Ligue (22) 2106-6060 - Ramal: 215, E-MAIL: comercial@odebateon.com.br. com.br, classificados: E-mail: classificados@odebateon.com.br

O DEBATE
DIÁRIO DE MACAÉ

ANJ ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE JORNAIS
www.anj.org.br

FILIADO A
ABRAJORI
Associação Brasileira de Jornais Diários do Interior

ADI-RJ
Associação dos Jornais Diários do Interior do Estado do Rio de Janeiro

ADJORI
Associação dos Jornais do Interior do Estado do Rio de Janeiro

GUIA DO LEITOR

Telefones úteis

| | |
|---|---|
| POLÍCIA MILITAR | 190 |
| POLÍCIA RODoviÁRIA FEDERAL | 191 |
| SAMU | 192 |
| CORPO DE BOMBEIROS | 193 |
| DEFESA CIVIL | 199 |
| POLÍCIA CIVIL 123º DP | 2791-4019 |
| DISQUE-DENÚNCIA (POLÍCIA MILITAR) | 2791-5379 |
| DELEGACIA DE POLÍCIA FEDERAL (24 HORAS) | 2796-8330 |
| DELEGACIA DE POLÍCIA FEDERAL (OPERAÇÕES) | 2796-8320 |
| DELEGACIA DE POLÍCIA FEDERAL (PASSAPORTE/VISTO) | 2796-8320 |
| CÂMARA DE MACAÉ | 2772-2288 |
| HPM | 2773-0061 |
| CEDAE: | 2772-5090 |
| AMPLA | 0800-28-00-120 |
| PREFEITURA MUNICIPAL | 2791-9008 |
| DELEGACIA DA MULHER | 2772-0620 |
| GUARDA MUNICIPAL | 2773-0440 |
| AEROPORTO DE MACAÉ | 2763-5700 |
| CARTÓRIO ELEITORAL 109ª ZONA | 2772-3520 |
| CARTÓRIO ELEITORAL 254ª ZONA | 2772-2256 |
| CORREIOS (SEDE) | 2759-3390 |
| CORREIOS CENTRO | 2762-7527 |
| CEG RIO | 0800-28-20-205 |
| RÁDIO TAXI MACAÉ | 2772-6058 |
| CONSELHO TUTELAR I | 2762-0405/ 2796-1108 PLANTÃO: 8837-4314 |
| CONSELHO TUTELAR II | 2762-9971/ 2762-9179 PLANTÃO: 8837-3294 |
| CONSELHO TUTELAR III (SERRA) | 2793-4050/2793-4044 PLANTÃO: 8837-4441 |

Polícia

NEGLIGÊNCIA

Moradores denunciam festas em comunidades durante pandemia

O jornal o DEBATE tem recebido várias denúncias de pessoas que residem nas comunidade Malvinas e Fronteira, onde muitos têm ignorado a recomendação

CRISTIAN KUPFER

Não é de hoje que os moradores das comunidades macaenses relatam a falta de conscientização por parte da grande maioria que reside nas localidades de Malvinas e Fronteira. Nas Malvinas, moradores denunciam que alguns comércios abertos atraem aglomeração de pessoas, e que geralmente a concentração das festas se iniciam das 19h às 5h da madrugada do dia seguinte, especificamente na Rua D, que além de descumprir o Decreto Municipal - que é para ficar em casa e evitar o contato próximo das pessoas -, o som alto também é um dos principais incômodos, que além de não respeitar a recomendação nacional, a Lei do Silêncio nunca foi cumprida nas comunidades.

“Boa parte dos moradores da comunidade é ocupada por idosos, que precisam dormir, e com o som alto até madrugada do dia seguinte tem sido um grande desafio para os moradores das Malvinas que enfrentam a falta de conscientização pelo momento que estamos vivendo”, desabafou um morador que reside na Rua Principal da comunidade, que teme que o vírus chegue até a localidade devido ao registro de aglomeração de pessoas que acontece todos os dias, e que não existe uma fiscalização para



Som alto e aglomeração são registradas durante toda a semana nas principais vias da comunidade das Malvinas

coibir essa prática que pode ser potencialmente fatal.

Outro morador que também não pode ser identificado, por residir no local que é dominado pelo tráfico, reforça a denúncia: “A Rua D é a principal das Malvinas, parece festa de fim de ano. Tem funcionários de oficina mecânica que acabam fazendo festa dentro do imóvel e a aglomeração é garantida. Ninguém consegue dormir. Cadê o poder público e a Polícia Militar?”. A ousadia por parte das pessoas negligentes não para por aí. um baile funk foi realizado no último fim de semana na comunidade da Fronteira, que fica localizada entre a divisa do bairro Barra de Macaé e da comunidade Nova Holanda.

Segundo informações, traficantes seriam apontados como organizadores do evento que atraiu quase 100 pessoas.

Além da aglomeração, moradores da Fronteira também denunciam som alto e consumo de drogas em via pública. “É inadmissível conviver com as desordens nas comunidades, principalmente aqui na Fronteira que fica bem ao lado do Batalhão da Polícia Militar. Cansamos de ligar e fazer denúncia, mas não vimos viatura aqui na nossa região”, disse uma moradora, que prefere não se identificar com medo de represália por parte do tráfico.

TRÂNSITO



Com o movimento menor nas rodovias, a PRF estuda se terá necessidade de reforço de policiais nas estradas durante o feriado

Sem movimento nas estradas, veículos pesados são liberados no feriado

Devido o momento de muita cautela por conta da pandemia do coronavírus, o trânsito de veículos pesados está liberado nas rodovias durante o feriado de Páscoa

NUM ANO NORMAL, na época da Páscoa, o feriado de Semana Santa costumava a atrair turistas da capital para Região dos Lagos e Baixada Litorânea. Nesse período, as concessionárias costumavam receber nas principais rodovias (BR-101 /

Via Lagos) que ligam ao interior do estado do Rio, mais de 200 mil veículos durante o feriado prolongado.

Devido o momento de muita cautela por conta da pandemia do coronavírus, o trânsito de veículos pesados está liberado nas rodovias durante o feriado de Páscoa. Apesar da orientação dos órgãos de saúde para a população ficar em casa, a autorização aconteceu porque, segundo a Polícia Rodoviária Federal (PRF), a expectativa é de pouco movimento nas estradas.

Ainda de acordo com o órgão, a liberação para caminhões e ve-

ículos com carga excedente também vai acontecer nos próximos feriados do dia 21 e 23 de abril (Tiradentes), 23 (São Jorge) e 1º de maio (Dia do Trabalhador).

Com o movimento menor nas rodovias, a PRF ainda estuda se terá necessidade de reforço de policiais nas estradas durante a Páscoa, como acontecia em todos os feriados prolongados.

“Vamos continuar com a informação de que as pessoas continuem em casa. Estamos avaliando se terá necessidade de ter reforço policial nas rodovias”, explicou o porta-voz da PRF.

MACAÉ

Pacientes em grupo de risco se aglomeram na Farmácia Popular em busca de remédios

Na manhã de quinta-feira (9), grupo foi flagrado em busca de senhas para a retirada de medicamentos na Farmácia Popular Municipal, no bairro Visconde

MESMO A FARMÁCIA Popular Municipal da secretaria

de Saúde de Macaé ter suspenso desde o meado do mês de março o atendimento presencial, dezenas de pessoas se aglomeraram no início da manhã desta quinta-feira (9), no prédio da secretaria de Saúde, que fica no bairro Visconde de Araújo.

Ao serem questionados pela aglomeração, os pacientes que estavam no local sendo considerados grupo de riscos para a doença, afirmaram que

estavam em busca de senha de atendimento para fazer a retirada dos medicamentos gratuitos.

A distribuição das senhas é realizada, no período da manhã, e à tarde os beneficiários vão buscar os remédios, porém os pacientes (hipertensos, diabéticos, entre outros) não têm a conscientização e se aglomeram nesse período de pandemia, em que a recomendação é o isolamento social.



Pacientes em grupo de riscos aglomerados em busca de medicamentos na Farmácia Popular de Macaé

COVID-19

Sindicato de petroleiros denuncia onda de demissões em empresas prestadoras de serviços

Elfe Engenharia anunciou a demissão mais de 300 trabalhadores de seu quadro operacional na Bacia de Campos devido às incertezas impostas pela COVID-19

Uma onda de demissões está varrendo muitas empresas do setor de petróleo e gás. Uma preocupação que está sendo manifestada pelo Sindipetro-NF que denuncia a saída de pelo menos 500 pessoas nas empresas prestadoras de serviço para a Petrobrás. Na semana passada a empresa, segundo o sindicato, a Elfe Engenharia anunciou a demissão mais de 300 trabalhadores de seu quadro operacional na Bacia de Campos devido às incertezas impostas pela COVID-19. Uma informação que não pudemos confirmar porque não conseguimos contato com a companhia. Esses trabalhadores foram demitidos no dia 27 de março.

O Grupo Cobra que possui contratos na área de manutenção também demitiu 25 trabalhadores de sua base onshore em Macaé, e há relatos dos trabalhadores que mais 150, que atuam em operações offshore também terão mesmo destino, já que os contratos destes são intermitentes e não há previ-



A Elfe Engenharia anunciou a demissão mais de 300 trabalhadores de seu quadro operacional na Bacia de Campos

são de retomada por parte da Petrobrás. Em um comunicado a diretoria do Sindipetro-NF diz que “está muito preocupada com essas demissões em um momento crítico para a classe trabalhadora, não só por conta da pandemia como por causa da crise do petróleo que vem acontecendo no mundo. É preciso garantir uma renda e a estabilidade para os trabalhadores. É importante que as empresas conversem com os sindicatos e negociem uma forma melhor de atuar nesse momento para que todos não sejam prejudicados.”

O Coordenador do sindicato, Tezeu Bezerra, diz que “o governo brasileiro tinha que parar imediatamente com as importações de petróleo para impulsionar o mercado interno e a cadeia de petróleo, atividade essencial para manter os empregos e a economia do país. Documentos solicitando a suspensão das demissões já foram protocolados pelo sindicato na Petrobrás, mas a empresa mantém sua postura.”

ECONOMIA

Macaé Convention & Visitors Bureau comemora 12 anos de atividades

NA ÚLTIMA QUARTA-FEIRA (8), o Convention & Visitors Bureau Macaé comemorou seus 12 anos de existência com uma linda homenagem em vários vídeos feitos por associados da instituição.

Em uma das mensagens, o presidente do Convention Macaé, Guilherme Abreu, disse que o trabalho tem sido árduo, mas ao mesmo tempo muito gratificante. “Só em estar vendo todos esses vídeos que foram colocados parabenizando a instituição pela jornada, ao longo desses doze anos, isso já é uma grande satisfação para mim e para toda minha diretoria, tenho certeza disso. Eu tenho muito a agradecer a toda a minha diretoria, principalmente. Agradecer a todos os associados, a todas as instituições empresariais de Macaé, que com parcerias com o Convention nós conseguimos estar

evoluindo, trazendo um retorno para o município e para a região. Temos sim trabalhado bastante com muito afinho, com muita seriedade e comprometimento, para que isso venha trazer retorno para cada um de vocês que apostam na instituição, que é associado e que contribui todo mês com a nossa instituição”, disse.

Guilherme também frisou a luta que tem feito à frente do CVB em estar trazendo o melhor para Macaé, elevando o nome da cidade por vários lugares do Brasil e do mundo. Ele fala que são incansáveis em buscar o retorno merecido para a cidade. “Essa cidade que eu amo do fundo do meu coração, que eu escolhi pra viver, essa cidade que eu escolhi para ter os meus filhos e criá-los”, frisou o presidente.

“Eu deixo aqui do fundo do co-

ração meu agradecimento. Agradeço a todos vocês, porque sem vocês nada disso seria possível. Sem vocês não teríamos esses doze anos. E que venham mais doze anos de felicidade e que essa cidade prospere; prospere muito mais do que já prosperou, não só com os negócios mas com turismo de lazer também”, finaliza Guilherme.

A missão do Macaé Convention & Visitors Bureau é contribuir para o desenvolvimento econômico e social de cidade, através do incentivo à atividade turística na região.

Contribui para o incremento dos negócios dos associados mantenedores, pois são instrumento de planejamento, promoção, apoio, captação e geração de eventos e incentivo ao turismo de entretenimento e lazer para

Macaé.

A visão do Convention Macaé é de ser reconhecido como a entidade referencial e representativa do setor turístico privado de Macaé.

A instituição visa ainda desenvolver e implantar um plano de promoção turística para a região de Macaé, com a intenção de consolidar, na região, no Brasil e no exterior, a marca de capital do turismo de natureza & aventura.

A proposta da instituição é ainda desenvolver produtos e serviços que ajudem o visitante da cidade a aproveitar melhor sua estada na região; ajudar o setor hoteleiro e todo o trade a melhorar o ambiente de negócios e a qualidade da mão de obra; consolidar a representatividade profissional e institucional da entidade como interlocutora do poder público em assuntos de turismo.



Guilherme Abreu, presidente do Convention Macaé

COVID-19

53 petroleiros contaminados pelo COVID-19 ficarão em hotel da Grande Vitória

A informação foi passada na noite desta quarta-feira (8) pelo subsecretário de Vigilância em Saúde, Luiz Carlos Reblin

UM GRUPO DE 53 trabalhadores que atuam numa plataforma de petróleo da Petrobras, localizada na Bacia de Campos, está contaminado com o novo coronavírus. Todos serão levados para um hotel na Grande Vitória e serão mantidos em isolamento total até que o período de quarentena termine.

A informação foi passada na

noite desta quarta-feira (8) pelo subsecretário de Vigilância em Saúde, Luiz Carlos Reblin. O hotel, segundo ele, não está com nenhum cliente externo hospedado. Foi totalmente reservado para essa operação e ficará assim até que os 14 dias de quarentena acabem. Dos 53 trabalhadores, 29 já estão no hotel, que não teve o nome divulgado.

Segundo Luiz Carlos Reblin, a contaminação aconteceu na plataforma e o motivo da transferência deles para a Grande Vitória é o fato da logística de transporte da Petrobras passar pela região metropolitana do Estado.



Todos os trabalhadores serão levados para um hotel na Grande Vitória e serão mantidos em isolamento total

CHOPP GELADO E COMIDINHAS

SINCE 2018

Barzão

De terça a sábado a partir das 16h.
Aconchegante para curar stress.
Rua Teixeira de Gouveia, em frente ao Brazão

PANDEMIA

Dr. Gleison lança plataforma digital e tranquiliza população

Visando tranquilizar a população macaense diante da pandemia do coronavírus, o médico lança plataforma digital e promove lives através de suas redes sociais

ALEX MAIA

Com o objetivo de ajudar diante da pandemia do coronavírus, o principal assunto do momento no mundo, o Dr. Gleison Guimarães, médico pneumologista de Macaé, tem realizado ‘lives’ através de suas redes sociais, informando, conscientizando e esclarecendo dúvidas da população macaense.

Segundo o Dr. Gleison na live realizada na noite da última terça-feira (07), entre vários assuntos abordados acerca do tema, um desses foi sobre o modo em que as pessoas devem se vigiar, caso apresentem os sintomas do COVID-19 e se manterem em alerta, sobre o tempo de duração.

“Se o indivíduo apresentar tosse e falta de ar persistentes, é necessário buscar ajuda médica, pois pode ser a segunda fase da doença se instalando, o que requer atenção redobrada, visto que o vírus acometeu a pessoa de maneira mais intensa”.

Na última sexta-feira (03), o médico abriu a live do dia salientando a frequência de notícias falsas sobre o coronavírus circulando, o que torna a situação ainda mais frágil, gerando pânico nas pessoas e até atrapalhando os profissionais da saúde na hora de passarem as suas orientações.

Durante as lives, o Dr. Gleison tem falado não só sobre o coronavírus e seus sintomas, como

também do uso de máscaras, pessoas que possuem doenças como asma, bronquite e outras diante desse cenário, sobre a higienização das compras ao chegarem em casa, contatos com motoboys e uso de cartões e dinheiro nesses casos devido aos pedidos delivery e vários outros assuntos pertinentes.

“A vacina contra a pneumonia protege ou imuniza as pessoas do COVID-19?”, perguntou uma seguidora na live do médico. Já uma outra, aproveitou o momento para agradecer ao Dr. Gleison. “com os seus cuidados, o meu pulmão já está quase 100%”, se referindo ao atendimento prestado.

Para conseguir atender aos seus pacientes de forma online, além das redes sociais o pneumologista está agora com uma plataforma digital, onde realizará atendimentos particulares à distância. Em caráter excepcional, o Conselho Federal de Medicina liberou a prática da telemedicina, enquanto houver a pandemia do coronavírus, representando um grande avanço, visto que os consultórios da cidade encontram-se fechados temporariamente, devido ao decreto de combate ao vírus.

O atendimento digital é dividido em três categorias, a teleorientação, o telemonitoramento e a teleinterconsulta. Para se consultar com o Dr. Gleison ou esclarecer demais dúvidas, basta acessar o link <http://www.gleisonguimaraes.med.br/>.



Dr. Gleison Guimarães atua na medicina há mais de 20 anos

DIVULGAÇÃO

MACAÉ

Vacinação contra a Influenza tem 25 mil pessoas imunizadas

A SECRETARIA DE Saúde de Macaé realizou, nesta quarta-feira (8), mais uma mobilização da Campanha Nacional de Vacinação contra a Influenza. Nos três postos de atendimento, o Centro de Especialidades Dona Alba, o Pronto Socorro do Aeroporto e o Centro de Convenções, 2.254 pessoas foram vacinadas, somando um total de 25.293 mil imunizados no município entre idosos, com idade acima de 60 anos, e profissionais da área da saúde. No dia 16 de abril, a pre-

feitura iniciará uma nova etapa, ampliando público-alvo.

Nesta segunda fase, a vacinação contra a influenza será destinada a pessoas que fazem parte dos seguintes grupos prioritários: profissionais das forças de segurança e salvamento; portadores de doenças crônicas não transmissíveis e outras condições clínicas especiais; adolescentes e jovens de 12 a 21 anos, sob medidas socioeducativas; população privada de liberdade; funcionários do

sistema prisional e caminhoneiros, motoristas de transporte coletivo e portuários.

Já na terceira fase da campanha, que começará no dia 9 de maio, o público-alvo será formado por: professores das escolas públicas e privadas; crianças de 6 meses a menores de 6 anos; gestantes; puérperas até 45 dias após o parto; pessoas com deficiência e adultos de 55 a 59 anos de idade.

A estratégia a ser adotada com os locais dos postos de vacinação



No próximo dia 16, município iniciará mais uma fase da campanha, incluindo outros grupos prioritários

DIVULGAÇÃO

e o horário de funcionamento será informada posteriormente pela Secretaria de Saúde.

A campanha de vacinação,

iniciada no dia 23 de março, busca imunizar contra três vírus da gripe Influenza A (H1N1), Influenza A (H3N2) e

Influenza B. De acordo com o calendário nacional, a previsão é de que a imunização aconteça até o dia 22 de maio

AUXÍLIO EMERGENCIAL

Saiba quem tem direito e como receber

A PREFEITURA DE Macaé, por meio da Secretaria de Desenvolvimento Social, Direitos Humanos e Acessibilidade, esclarece dúvidas sobre o Auxílio Emergencial, um benefício financeiro no valor de R\$ 600, concedido pelo Governo Federal e destinado aos trabalhadores informais, microempreendedores individuais (MEI), autônomos e desempregados. O objetivo é fornecer proteção no período de enfrentamento à crise causada pela pandemia do coronavírus - Covid 19, nos meses de abril, maio e junho.

De acordo com a assistente social responsável pelos programas Cadastro Único (CadÚnico), Bolsa Família e Auxílio Emergencial no município, Mila Soares Barbosa, terá direito ao benefício o cidadão maior de 18 anos que não tiver emprego formal e cuja renda familiar

mensal seja de até três salários mínimos (R\$ 3.135) ou de até R\$ 522,50 por pessoa e que atenda aos seguintes requisitos: esteja desempregado ou exerça atividade na condição de microempreendedores individuais (MEI); contribuinte individual da Previdência Social; trabalhador informal, autônomos.

Os beneficiários do programa Bolsa Família com renda menor que R\$ 600 terão esse valor substituído, automaticamente, pelo auxílio emergencial no valor de R\$ 600, que será pago no calendário de pagamento que se inicia no dia 16 e segue até 30 de abril. Nesse grupo, o valor do auxílio pode chegar até R\$ 1.200, pois a proposta permite que até dois membros da mesma família recebam o benefício, somando uma renda domiciliar de R\$ 1.200.

Já para os cidadãos que estão cadastrados no CadÚnico, porém, não recebem o Bolsa Família, o governo vai avaliar quem se encaixa nas regras do auxílio e o beneficiário deverá verificar por meio do canal de comunicação do auxílio emergencial: auxílio.caixa.gov.br. Nesse caso, não é necessário realizar nenhum outro tipo de cadastro, somente acompanhar e aguardar.

Para aqueles que não estão inscritos no CadÚnico, mas que têm direito ao auxílio, poderá se cadastrar no site do auxílio emergencial: auxílio.caixa.gov.br ou aplicativo da Caixa Econômica Federal.

De acordo com informações da Caixa, serão abertas contas digitais gratuitas para os beneficiados do auxílio que não têm conta bancária atualmente. Essa conta digital vai permitir que os beneficiários façam pa-

gamentos de contas e também transferências gratuitamente. Quem já tiver conta em outro banco, poderá receber o auxílio por meio dessa conta e não precisa fazer a conta digital da Caixa. O auxílio emergencial será protegido de débitos existentes que o beneficiário tiver com qualquer banco.

QUEM NÃO TEM DIREITO AO AUXÍLIO

- Tem emprego formal ativo;
- Pertence a família com renda superior a três salários mínimos (R\$ 3.135,00) ou cuja renda mensal por pessoa maior que meio salário mínimo (R\$ 522,50);
- Está recebendo Seguro Desemprego;
- Está recebendo benefícios previdenciários, assistenciais ou benefício de transferência



Legenda

de renda federal, com exceção do Bolsa Família;

- Recebeu rendimentos tributáveis acima do teto de R\$ 28.559,70 em 2018, de acordo com declaração do Imposto de Renda.

COMO SEI SE ESTOU NO CADASTRO ÚNICO (CADÚNICO)?

Para consultar o seu cadastro, o Ministério da Cidadania disponibilizou o aplicativo para celular Meu CadÚnico, que está

disponível para baixar nas lojas Android, Apple e no site do Ministério da Cidadania.

TELEFONE EMERGENCIAL

A secretaria municipal disponibilizou contato direto para quem precisa de informações sobre o Auxílio Emergencial, programa Bolsa Família e Cadastro Único. O atendimento acontece de segunda a sexta-feira, de 8h às 17h, por meio do telefone 99922-8238

DIVULGAÇÃO

MISSA

Semana Santa

Programação - 05 a 12 de abril de 2020.

| | |
|--|--|
| 05/04: Domingo de Ramos 9h - Santa Missa e bênção dos Ramos | 09/04: Quinta-feira Santa 19h - Instituição da Eucaristia |
| 06/04: Segunda-feira Santa 19h - Via Sacra | 10/04: Sexta-feira Santa 15h - Celebração da Paixão |
| 07/04: Terça-feira Santa 19h - Santa Missa | 11/04: Sábado Santo 19h - Vigília Pascal |
| 08/04: Quarta-feira Santa 19h - Terço em Família | 12/04: Domingo da Ressurreição 9h - Santa Missa |

Ao vivo pelo  

Paróquia Santo Antônio Macaé

Todas as celebrações da Semana Santa da Igreja Santo Antônio terão transmissão pelas redes sociais



Paróquia Santo Antônio comemora a Semana Santa sem a presença dos fieis

Missas e outras atividades da igreja serão transmitidas pelas redes sociais

Aos seus 86 anos de idade, a diretora de Honra da Sociedade Musical Nova Aurora, Maria Ignez do Patrocínio, costumava prestigiar com a sua presença eventos culturais de Macaé, como vernissages de exposições no Solar dos Mellos - Museu da cidade e projetos de música e poesia neste espaço. Dona Ignez, que era reconhecida como exemplo de amor pela cultura e pela cidade, faleceu na manhã desta quinta-feira (2), no Rio de Janeiro, onde havia se submetido a uma cirurgia. Devido à pandemia da Covid-19, não houve velório. O sepultamento aconteceu na sexta-feira (3), às 9h30, no ce-

mitério Memorial da Igualdade, no bairro Virgem Santa, em Macaé. Desde o dia 9 de março, Dona Ignez estava internada no Hospital Casa de Portugal, no bairro Rio Comprido do Rio de Janeiro, onde veio a óbito em decorrência de um traumatismo craniano. Dona Ignez deixa, em Macaé, as irmãs Lúcia Maria e Lena Maria do Patrocínio, além dos sobrinhos Juliana, João Alexandre, Lécio, Liliane, Luiz Fernando e Gláucia. A macaense, nascida em 18 de junho de 1933, dirigiu a Nova Aurora, um dos importantes patrimônios culturais e memoriais da cidade, por mais de duas décadas, vindo a se

tornar, nos últimos anos, presidente de Honra da instituição. Dona Ignez, formada pela Escola de Música Villa-Lobos, no Rio de Janeiro, dedicou a sua vida a lecionar piano. Ela integrou o quadro de professores do Conservatório de Música de Macaé e o grupo May Day, formado por artistas que arrecadavam em favor das pessoas portadoras de HIV no município. A professora foi membra fundadora da Sociedade Musical Macaense e ainda fez parte dos corais As Seresteiras de Macaé e da Bariloche. Dona Ignez contribuiu para a formação de muitos musicistas no município e para a vida cultural da cidade.

SEMANA SANTA

Acesso ao Mercado de Peixes com restrições

Secretaria de Pesca orienta o consumidor sobre cuidados na frequência do Mercado de Peixes

COM O OBJETIVO de garantir o pescado, um dos principais alimentos consumidos na Semana Santa e cumprir as recomendações do combate ao contágio do Covid-19, a Secretaria de Pesca orienta o consumidor sobre cuidados na frequência do Mercado de Peixes. Desde que voltou a funcionar, após publicação do decreto municipal 44/2020, o Mercado Muni-



O Mercado Municipal busca cumprir critérios para que se evite aglomeração no local

cipal busca cumprir critérios para que se evite aglomeração no local. Apenas cinco pessoas por vez podem entrar, passando ainda por triagem. Além disso, a população deve ir de forma consciente e antecipada

ao local nesse período, evitando dessa forma filas e aglomeração no final de semana. O Mercado de Peixes funciona de segunda a sexta-feira de 7h às 17h, sábado de 7h às 15h e domingo até às 13h.



Aqui o seu almoço é a melhor refeição do dia

Venha saborear nossos deliciosos pratos e conhecer a arte da boa GASTRONOMIA.
Todos os dias para almoço das 11h às 15h.

BRAZÃO
GASTRONOMIA
3 Ambientes com ar condicionado

Rua Teixeira de Gouveia, 734
Centro - Macaé/RJ
Tel: (22) 2762-3817

 
Siga. Curta. Compartilhe.

ACABANDO AS FÉRIAS QUE TAL IR PARA PRAIA?

ED. INFANTIL a partir de 04 meses
E FUND. 01 até a 5ª série



DO MATERNAL AO PRÉ VESTIBULAR

MATRÍCULAS ABERTAS

C O L É G I O
ATLÂNTICO
NA PRAIA DO PECADO

2773.2849

Agende sua consulta
22 2210.9000
Segunda a sexta das 08h às 20h




Compromisso com a vida

ANS - nº 30.295-3

Centro de ESPECIALIDADES Médicas
Unimed Costa do Sol

Consultas eletivas para beneficiários Unimed e particular

Rua Grajaú, 216 | Novo Rio das Ostras | Rio das Ostras

Unimed
Costa do Sol