



FREEPIK

Relato de uma mãe. “Hoje eu levantei não querendo levantar. Quem me conhece sabe que odeio acordar cedo, mas essa é a constante na minha vida. Depois de vestir, dar café da manhã, escovar os dentes, lá foi a pequena para a escola. Peguei meu celular para ver os recados e lá estava a mensagem de uma amiga com uma propaganda de leite em pó para os dias das mães dizendo “olha que lindo!”. Respirei e fui ver. Realmente lindo. Muito bem filmado, fotografia maravilhosa e uma música que é de cortar o coração. Me peguei emocionada. Mas ao mesmo tempo indignada.

Todos os dias levantamos da cama e a primeira missão que nos acorda são nossos filhos. Todos os dias temos uma sobrecarga a enfrentar, umas mais outras menos, mas nunca vi uma mãe que não tivesse o tríptico filho/casa/trabalho para enfrentar.

Não existe o dia das mães, simplesmente porque não deixamos de ser mães numa segunda-feira. E todos os dias, como mães, comemoramos fracassos e vitórias, obstáculos e fluidez. E quem sabe neste domingo, eu durma até às 10h, com direito a praticar o ócio, criativo ou não, simplesmente o ócio, e assim ter um feliz e merecido Dia das Mães!

Confira as matérias sobre o tema MÃE, no Caderno Z, a partir de amanhã! Bom fim de semana e um feliz domingo para todo tipo de mãe!

Morre a ex-prefeita Saudade Braga

Faleceu na noite de quarta-feira, 8, aos 75 anos, de insuficiência respiratória, a ex-prefeita e ex-vereadora de Nova Friburgo, a dra. Saudade Braga, nascida em Natal, Rio Grande do Norte. Mãe do deputado federal Glauber Braga (PSOL-RJ), que anunciou a morte da mãe pelas redes sociais, Saudade sofria de Alzheimer e teve o quadro agravado durante a pandemia de Covid.

Saudade Braga foi vereadora entre 1992 e 1996, e prefeita em dois mandatos — 2001/2004 e 2005/2008. Durante os oito anos em que governou o município, reformou e ampliou escolas, executou obras que estavam em fase

de projetos do governo anterior, como a construção do Corredor Cultural da Praça do Suspiro, o Teatro Municipal (hoje com o nome do patrono de A Voz da Serra, Laercio Ventura), a Oficina Escola de Artes, e melhorias em setores do Hospital Municipal Raul Sertã.

Também criou diversos conselhos de participação popular no governo e alugou imóveis na cidade para instalação de creches. Durante seu governo, dedicou atenção especial às questões educacionais do município.

Seu corpo foi velado na capela do Cemitério São João Batista, no centro da cidade, onde foi sepultado às 17h. A ex-prefeita era casada com o médi-

co Roberto Braga e, além de Glauber, deixa uma filha, Ivana, e dois netos, Lis e Hugo. O prefeito de Nova Friburgo, Johnny Maycon, decretou luto de três dias no município, e lamentou a morte em uma publicação nas redes.

Várias entidades também emitiram notas de pesar sobre a morte de Saudade manifestando admiração pelo importante papel de dra. Saudade na história política de Nova Friburgo, como a Câmara de Dirigentes Lojistas (CDL) e o Sindicato do Comércio Varejista (Sincomércio).

A direção e funcionários de A VOZ DA SERRA se solidarizam com a família neste momento de profunda dor.



Curso gratuito vai ensinar como lidar com o estresse e ansiedade

HENRIQUE PINHEIRO



Entre a próxima terça-feira, 14, e o dia 2 de julho, o Instituto de Saúde de Nova Friburgo (ISNF), unidade de ensino superior da Universidade Federal Fluminense (UFF) no município, vai oferecer o curso gratuito Mindfulness: Meditação, Atenção Plena e Consciência. O evento, promovido pela Liga Acadêmica de Saúde e Espiritualidade (Liase), é destinado a pessoas com mais de 15 anos e que sofrem com sintomas de estresse e ansiedade.

Osencontrosserãopresenciais e há a disponibilidade de 12 vagas. As aulas ocorrerão sempre das 18h às 20h, na sala 1 do ISNF. A participação é gratuita, mas os organizadores solicitam a doação de dois quilos de alimento não perecível que serão doados para instituições sociais de Nova Friburgo.

O curso será ministrado por Wantuil Araújo Filho, instrutor do método Mindfulness Trainings International e professor do ISNF. Ele es-

clarece que o programa proporciona benefícios físicos e emocionais. “O Mindfulness cultiva as habilidades inatas da mente para o foco, a transparência, a criatividade e a tranquilidade. Com o tempo e com a prática, o programa ajuda a desenvolver resiliência e clareza mental para lidar com o estresse relacional e profissional, permitindo enfrentar com sucesso momentos de perda de sentido, situações de incerteza, ansiedade, pânico, cansaço, distúrbios

de sono, dores crônicas, entre tantos outros desafios da vida”, garante o professor.

Ainda segundo Wantuil, os benefícios da prática Mindfulness são comprovados por estudos científicos, como a redução do cortisol no sangue, hormônio do estresse, melhora das funções cognitivas, aumento da massa cinzenta no cérebro, redução das sensações de ansiedade, melhora na qualidade do sono, redução do envelhecimento do cérebro e dos níveis

de estresse em até 36%, melhoria da resiliência, melhor tomada de decisões, melhoria da performance em mais de 60 minutos por semana e das relações interpessoais, além de obter maior capacidade de

liderança, criatividade e inovação. Mais informações no perfil da Liase no Instagram (@liase.uff) ou pelo WhatsApp (22) 9 8819-9958, onde é possível obter o link para inscrição no curso.



Estado do Rio de Janeiro

Câmara Municipal de Nova Friburgo

RESOLUÇÃO LEGISLATIVA Nº 2.658

A CÂMARA MUNICIPAL DE NOVA FRIBURGO decreta e eu promulgo a seguinte Resolução Legislativa:

Dá denominação de Assessor Parlamentar Bruno Medeiros da Silva ao hall de entrada da Câmara Municipal de Nova Friburgo.

Art. 1º Passa denominar-se Assessor Parlamentar Bruno Medeiros da Silva o hall de entrada do prédio da Câmara Municipal de Nova Friburgo que fica situada à Rua Farinha Filho, nº 50, nesta cidade.

Art. 2º Esta Resolução entra em vigor na data de sua publicação.

Nova Friburgo, 01 de abril de 2024.

VEREADOR MAX BILL MONTEIRO RATAMERO
PRESIDENTE

Vereador Joelson José de Almeida Martins – 1º Vice-Presidente
Vereador André Luiz Silva de Moraes – 2º Vice-Presidente
Vereador Dirceu Silvestre Tardem – 1º Secretário
Vereadora Vanderleia Pereira Lima – 2º Secretário

AUTORIA: VEREADOR JOELSON DO POTE – PRE. 195/2024

A VOZ DA SERRA

O Diário de Nova Friburgo
www.avozdaserra.com.br

jornal@avozdaserra.com.br - anuncio@avozdaserra.com.br - comercial@avozdaserra.com.br
Propriedade da Editora Nova Friburgo Ltda. CNPJ (MF) nº 28.600.377/0001-09 Reg. no I.N.P.I nº 81.0659999.

Patronos: Américo Ventura Filho - Laercio Rangel Ventura

Diretora: Adriana Ventura - Jornalista responsável: Ana Borges (MTB - RJ 4712)

Declarado Órgão Oficial dos seguintes Municípios: Bom Jardim/Cachoeiras de Macacu/Cantagalo/Carmo/Cordeiro/Duas Barras/Nova Friburgo/Santa Maria Madalena/São Sebastião do Alto/Sumidouro/Trajano de Moraes.

Administração e Redação: Av. Conselheiro Julius Arp, 80, Bloco 10, Lojas 108 e 110 - Centro - Telefones: (22) 2522-2035/2523-7912. CEP: 28623-000 - Oficina: Av. Conselheiro Julius Arp, 80 - Bloco 12 - 116 E - Centro - Nova Friburgo - RJ.

A Direção de AVOZ DA SERRA não é solidária, não se responsabiliza e nem endossa os conceitos emitidos por seus colaboradores em seções ou artigos assinados. AVOZ DA SERRA publica em sua seção “A Voz dos Leitores” opiniões sobre quaisquer assuntos, reservando-se, todavia, ao direito de rejeitar acusações insultuosas e sem a devida comprovação. Só serão levados em consideração cartas, faxes e e-mails com nome e endereço completos do remetente, além de nº da identidade, CPF e telefone para contato. As cartas só serão divulgadas após comprovação destes dados e frisamos que o jornal se reserva ao direito de não publicar insultos a cidadãos e instituições.

Os originais, mesmo não sendo publicados, não serão devolvidos. Além da identificação do autor, e-mails, cujo conteúdo não traduz de forma clara e precisa, estarão sujeitos à edição, antes de serem publicados. ATENÇÃO: É proibida a reprodução de quaisquer artes, fotos, classificados, editais e matérias sem nossa expressa autorização.

Exemplar avulso de 3ª à 6ª R\$ 2,50
Exemplar avulso sábado R\$ 3,00
Número atrasado R\$ 3,50

ASSINATURAS
Trimestral R\$ 114,00
Semestral R\$ 228,00
Anual R\$ 456,00



TRÁFEGO PUBLICIDADE E MARKETING LTDA
RIO DE JANEIRO / RJ - Avenida Rio Branco, 185 - grupo 1.813 - Centro - CEP 20040-902
- Rio de Janeiro / RJ - PABX (21) 2532-1329 - Fax (21) 2544-0964