

# Últimos dias do verão devem ser ensolarados em Friburgo

O tardio verão 2022, que só deu as caras no carnaval, no fim de fevereiro, só dura mais alguns dias e deve fechar com chave de ouro. O outono chega no próximo domingo, 20, trazendo chuva a partir da segunda-feira, 21. A frente fria prevista para chegar no fim de semana passado perdeu força, graças ao bloqueio atmosférico que atua sobre o Sudeste, conforme noticiou A VOZ DA SERRA. Chuvas, se ocorrerem, serão de forma isolada, como aconteceu no

fim de semana e também na tarde da última terça-feira, 15, em algumas localidades de Nova Friburgo.

O outono, que começa às 12h33 do domingo que vem, será marcado pelo frio precoce. Nas previsões do Instituto Climatempo, as primeiras ondas de frio este ano chegarão mais cedo, já em abril. Maio deve ser um mês com bastante oscilação de temperaturas, variando de dias muito quentes para dias frios devido ao avanço



HENRIQUE PINHEIRO

de massas de ar de origem polar. Abril e maio deverão ser secos no Sudeste.

Como também foi explicado por A VOZ DA SERRA, o Brasil teve uma primavera e um verão bastante chuvoso devido à influência do La Niña (resfriamento das águas do Oceano Pacífico), que facilitou a formação de ZCAs (Zonas de Convergência do Atlântico Sul), um dos principais sistemas meteorológicos formadores de chuvas abundantes.

## Abertas as inscrições para o programa Ambiente Jovem

O Governo do Estado do Rio de Janeiro, por meio da Secretaria do Ambiente e Sustentabilidade, abriu as inscrições para o programa Ambiente Jovem. A iniciativa, voltada para a faixa etária de 16 a 24 anos, tem como objetivo formar agentes de transformação ambiental e social em suas comunidades. Os interessados podem acessar o site <http://ambientejovem.com.br/> para efetuar a inscrição.

“Este é um dos maiores programas de educação ambiental do país. Desenvolvemos o Ambiente Jovem com foco naqueles que estão em situação de vulnerabilidade social. A potencialidade da juventude fluminense é enorme e queremos incentivá-la. Nesse programa, haverá cursos e oficinas para os inscritos que, ao final,

estarão prontos para buscar vaga no mercado de trabalho no âmbito da sustentabilidade urbana”, disse o governador Cláudio Castro.

De acordo com a Secretaria do Ambiente e Sustentabilidade, a meta é abranger cerca de seis mil jovens em todo o Estado do Rio de Janeiro. Serão 120 núcleos no território fluminense. Haverá, ainda, a oferta de uma bolsa-estudo no valor de R\$ 200. “Mais do que promover a inserção destes jovens no mercado, nosso trabalho também busca desenvolver a visão empreendedora que possibilite alternativas para geração de renda própria. Além disso, falar com a juventude sobre sustentabilidade é acreditar nas gerações futuras uma possibilidade de melhoria na qualidade de vida dos cidadãos fluminenses em

*Iniciativa vai beneficiar seis mil pessoas com bolsa-estudo de R\$ 200 e capacitação profissional com foco em sustentabilidade*



FREEPIK

seus respectivos territórios”, destaca o secretário estadual do Ambiente e Sustentabilidade, Thiago Pampolha.

### EDUCADORES AMBIENTAIS

Após passarem pelo processo de capacitação sobre sustentabilidade e cidadania, os participantes estarão aptos a exercitarem e multiplicarem esse conhecimento e vão construir um plano de sustentabilidade para suas comunidades. As atividades práticas propostas pelas oficinas de arte-educação vão servir como base para executar esse plano com o apoio de um educador ambiental. Receberão a bolsa-auxílio por até oito meses os alunos que cumprirem a frequência mínima de 75%.



Estado do Rio de Janeiro  
**Câmara Municipal de Nova Friburgo**

#### INEXIGIBILIDADE DE LICITAÇÃO Nº 005/2022

Processo Administrativo/CPL: 028/2022. Empresa: VISUAL SISTEMAS ELETRÔNICOS LTDA. CNPJ nº 23.921.349/0001-61. End: Rua Rio Espera, 368 – Belo Horizonte/MG. Objeto: Manutenção preventiva e corretiva mensal do sistema do Painel de Votação do Plenário da Câmara Municipal de Nova Friburgo. FUNDAMENTO LEGAL: Lei Federal nº 8.666/93, artigo 25, caput. Valor mensal: R\$ 4.525,58 (quatro mil quinhentos e vinte e cinco reais e cinquenta e oito centavos), totalizando R\$ 54.306,96 (cinquenta e quatro mil trezentos e seis reais e noventa e seis centavos) por um período de 12 (doze) meses, de 05 de maio de 2022 a 04 de maio de 2023. Dotação: 3.3.90.39.000 (SERVIÇOS DE TERCEIROS – PESSOA JURÍDICA), programa de trabalho 01.001.01.031.0107.2298. Nova Friburgo, 15 de março de 2022.

**VEREADOR WELLINGTON MOREIRA**  
Presidente da Câmara Municipal de Nova Friburgo



**Saúde Mental e você**

Cesar Vasconcellos

[consultorio@portalnatural.com.br](mailto:consultorio@portalnatural.com.br)

## Consequências psicológicas do trauma e Justiça

Sofremos com a guerra Rússia-Ucrânia. Entristece ver a crueldade. Ninguém ganha numa guerra, mesmo tendo um vencedor. Agressores numa guerra podem ser pessoas assustadas, com medo de serem vítimas de ataques e como defesa, atacam. Disfarçam o medo praticando poder cruel.

Vivemos traumas no dia a dia. Notícias de violência social, corrupção generalizada que prejudica a população, enchentes, desabamentos, assaltos, fraudes, maldade, seca destruindo plantações, incêndio florestal, terremotos, ganância material, ideologias de gênero perturbando as crianças, tudo isso e mais causam traumas.

O Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) define trauma como uma experiência pessoal direta de um evento que envolve morte real ou lesão grave ou outra ameaça à integridade física de si mesmo ou de uma outra que você tememunha. Ou seja, trauma é algo que você experimenta pessoalmente, vê acontecer ou fica sabendo que ocorreu com alguém que você ama. A grande maioria das pessoas terá pelo menos uma experiência traumática em sua vida, mas nem todos respondem de igual forma. Estudos tentam entender por que pessoas que vivem o mesmo trauma respondem de maneira diferente.

Muitas vezes um trauma nos leva a mudar a vida drasticamente. O propósito da existência muda, alguns seguem car-

reiras num serviço filantrópico, passam a educar seus filhos de nova maneira, desenvolvem uma fé, se tornam mais misericordiosos e altruístas.

Por outro lado, pessoas após um trauma desenvolvem o Transtorno de Estresse Pós-Traumático com sintomas variados como já descrevi aqui em outro artigo. Por exemplo, a pandemia da Covid-19 produziu muito deste tipo de estresse nos pacientes afetados pela doença assim como em profissionais lidando com ela.

Em sociedade podemos viver com traumas agudos e crônicos. É bem diferente a repercussão sobre nossa saúde mental viver um episódio traumático ou viver constantemente com trauma crônico. É comum perder-se a esperança vivendo trauma crônico e especialmente na família e na sociedade via a política corrupta.

Quando uma pessoa vive um estado crônico de estresse o corpo dela pode entrar em desconexão, desligamento e depressão, diferente do que ocorre num trauma agudo quando surge ansiedade, pesadelos, lembranças dolorosas, imagens trágicas.

As guerras acabam, mas não significa que o trauma obrigatoriamente acabe. A cura do trauma é uma jornada. Muitas vezes é um processo para toda a vida, num nível pessoal, familiar, comunitário, quanto num aspecto amplo da sociedade. Pessoas vítimas de traumas precisam

de ajuda para aprenderem a desabafar suas dores, medos, tristezas e revolta. Também podem aprender a lidar melhor com seus sentimentos, com sintomas como insônia, ansiedade e a raiva.

Pensa-se que uma forma de tratar traumas sociais é com a justiça. Se alguém matou um parente seu num assalto, e o criminoso foi preso e condenado, isto significa que foi feita justiça? E a vida da pessoa que morreu? Qual a justiça para ela? Que justiça seria justiça plena? Prender um criminoso satisfaz o anseio de justiça? E se o condenado roubou a população anos à fio no seu cargo político e com a corrupção praticada muitas pessoas morreram, por exemplo, porque foi desviado dinheiro que seria usado na construção de hospitais públicos?

O que queremos dizer com justiça? Uma maneira importante de chegar a isso é perguntar às próprias comunidades e indivíduos. O que a justiça significa para eles? O que a construção da paz significa para eles? E para você?

**Dr. Cesar Vasconcellos, médico psiquiatra escreve neste espaço às 5as. feiras. Apresenta nas 2as., 4as. e 6as. às 16:25 e reprise às 9:25 o programa Claramente dentro do Vida e Saúde na TV Novo Tempo - RCA 23 - Sky 31 - Net 184 e 684 - Vivo 240 - Vivo Fibra 401 - Oi 1 - Claro 27 e 527. Programas maiores em [www.youtube.com/claramentent](http://www.youtube.com/claramentent) e atuais em [www.youtube.com/vidaesaudent](http://www.youtube.com/vidaesaudent). Ele também apresenta de 2a. à 6a. às 8:30 e 14h o programa Equilíbrio na Rádio Novo Tempo - [www.novotempo.com/radioaovivo](http://www.novotempo.com/radioaovivo)**



Estado do Rio de Janeiro  
**Prefeitura Municipal de Nova Friburgo**

#### ADJUDICAÇÃO E HOMOLOGAÇÃO DE LICITAÇÃO E AUTORIZAÇÃO DE DESPESA

PROCESSO Nº26047/2021  
PREGÃO ELETRÔNICO Nº.020/2022  
OBJETO: REGISTRO DE PREÇOS para aquisição, sob demanda, de ÁGUA MINERAL, para atender as necessidades da Rede Municipal de Saúde, conforme condições, especificações, quantidade, exigências e estimativas, estabelecidas nas requisições, cem como nas demais cláusulas deste instrumento. ADJUDICO E HOMOLOGO A LICITAÇÃO NA MODALIDADE DE PREGÃO ELETRÔNICO Nº020/2020.

A empresa DISTRIBUIDORA FRIMINERAL LTDA cotou o menor preço para o item 01 com valor unitário de R\$ 7,21, perfazendo o valor total de R\$ 175.231,84 (Cento e setenta e cinco mil duzentos e trinta e um reais e oitenta e quatro centavos).

Totalizando o certame em R\$ 175.231,84 (Cento e setenta e cinco mil duzentos e trinta e um reais e oitenta e quatro centavos).

**Nova Friburgo/RJ, 16 de março 2022.**  
**Nicole Ribeiro Lessa Cipriano**  
Secretária Municipal de Saúde  
Matrícula: 106.137

Anote nosso e-mail.

[jornal@avozdaserra.com.br](mailto:jornal@avozdaserra.com.br)

