

13 DE NOVEMBRO - DIA MUNDIAL DA GENTILEZA

# Um olhar sobre a simplicidade que transforma relações

Liz Tamane  
Especial para A VOZ DA SERRA

O Dia Mundial da Gentileza, celebrado nesta quarta-feira, 13, é uma data que, embora discreta, carrega um potencial transformador para as interações cotidianas e para a vida em comunidade. O objetivo da data é lembrar a importância de gestos simples, mas significativos, que podem construir pontes entre as pessoas, fortalecer laços de convivência e, em uma escala maior, contribuir para uma sociedade mais harmoniosa. Em um mundo com desafios globais como desigualdade social, mudanças climáticas e crise de saúde mental, a prática da gentileza é um poderoso lembrete de que a empatia e o cuidado com o outro são indispensáveis.

Pequenos gestos de gentileza trazem impactos positivos comprovados pela psicologia. Ato de bondade são capazes de promover a liberação de ocitocina, o “hormônio do amor”, que melhora o bem-estar emocional e reduz a pressão arterial. Demonstrar gentileza regularmente pode reduzir níveis de estresse, ansiedade e depressão, além de fortalecer o sistema imunoló-

gico e ajudar na construção de uma autoimagem positiva. A gentileza, ao contrário do que muitos podem perceber como um ato altruísta, oferece benefícios tangíveis tanto para quem a pratica quanto para quem a recebe.

Socialmente, esses gestos também são poderosos. Em uma sociedade onde a polarização e a pressa predominam, uma palavra gentil ou um ato de ajuda mútua pode criar uma cadeia de reciprocidade, influenciando outras pessoas a agirem de forma semelhante.

## NO COTIDIANO: PEQUENOS GESTOS, GRANDES IMPACTOS

A ideia de que gestos simples podem fazer a diferença é o cerne do Dia Mundial da Gentileza. Ações no cotidiano, como ceder um assento no transporte, sorrir para estranhos ou oferecer ajuda a alguém, são práticas que todos podem adotar.

A pandemia da Covid-19 também evidenciou a importância da gentileza e da empatia. Durante o período de distanciamento social, redes

de apoio se formaram para ajudar grupos vulneráveis, mostrando como a solidariedade foi fundamental em um dos períodos mais desafiadores da história recente.

Qualquer pessoa pode celebrar o Dia Mundial da Gentileza através de pequenos gestos e apoio ao próximo. Instituições de caridade, ONGs e comunidades incentivam campanhas e mutirões de voluntariado, permitindo que cada pessoa participe com o que puder.

Uma forma simples de aderir ao espírito do dia é observar as necessidades ao redor e agir para ajudar o próximo, seja no trabalho, na escola, na rua ou dentro de casa. Pequenas atitudes ajudam a espalhar o espírito do Dia Mundial da Gentileza e inspiram outras pessoas a fazerem o mesmo.

Essa data é um convite para refletir sobre a sociedade que desejamos construir. Em um mundo onde muitas vezes a competitividade e o individualismo prevalecem, a prática da gentileza surge como uma força de transformação.

Ao melhorar as relações entre as pessoas, ela fortalece comunidades e inspira mudanças duradouras. Como bem disse a escrito-



*A importância de gestos simples, que podem construir pontes entre as pessoas, fortalecer laços de convivência e contribuir para uma sociedade mais harmoniosa*

ra e ativista Maya Angelou: “as pessoas esquecerão o que você disse, as pessoas esquecerão o que você fez, mas nunca esquecerão como você as fez sentir”.

Que o Dia Mundial da Gentileza nos inspire a agir com mais empatia e a valorizar os gestos simples que têm o poder de transformar a vida de todos.

Afinal, é na simplicidade da gentileza que reside o verdadeiro potencial de mudança para um futuro mais humano e solidário.

## Secretaria de Turismo de Maricá terá um titular friburguense

Atendendo a recomendação do prefeito eleito de Maricá, Washington Quaquá (PT), que pretende transformar Maricá numa referência de turismo internacional, o empresário friburguense com experiência no trade turístico, José Alexandre Almeida, assumirá a Secretaria Municipal de Turismo de Maricá, a partir de janeiro de 2025. Sua meta será fortalecer a promoção da cidade litorânea no Brasil e no exterior; resgatar o antigo projeto turístico Serra-Mar; e, criar parcerias com a iniciativa privada para melhorar a infraestrutura de Maricá.

Atual, José Alexandre é secretário de Promoção e Projetos Especiais de Maricá, e esteve licenciado do cargo recentemente quando disputou a Prefeitura de Nova Friburgo nas eleições municipais do mês passado, pelo PT. Além de vasta experiência no turismo, tanto na área pública como privada, ele quer fortalecer a parceria de Maricá não só com a sua cidade natal como também com Petrópolis, Teresópolis e cidades vizinhas da Região dos Lagos.

A escolha de José Alexandre foi anunciada por Quaquá du-

rante uma visita ao ministro do Turismo, Celso Sabino, que disse estar com carta branca para investir em Maricá. “São quase 30 anos de aprendizado e dedicação. Quando decidi seguir o caminho da produção de eventos, potencializando em especial o turismo, a cultura e o artesanato, acabei descobrindo um sentido especial para a minha vida. Sou eternamente grato ao prefeito Fabiano Horta (PT), do qual sou secretário, e ao prefeito eleito Washington Quaquá para ajudá-lo a cumprir a meta que é transformar Maricá como referência no turismo”, disse José Alexandre.

O prefeito eleito comemorou o sucesso do encontro com o ministro do Turismo: “Discutimos ideias e projetos estratégicos que transformarão Maricá em um grande polo turístico, reconhecido no Brasil e no mundo”, destacou Quaquá.

Autor de diversos projetos de sucesso em Nova Friburgo, o futuro secretário de Turismo de Maricá anunciou que pretende organizar e dar regularidade ao calendário de eventos da cidade, no qual está inserido o Maricá Bier Fest, que acontece no próximo fim de semana na Lona Cultural de Itaipuaçu com várias atrações,

entre as quais os shows das bandas Faixa Etária e Thunderock.

-- Vamos fortalecer a promoção dos projetos, a capacitação do trade turístico e o trabalho com a iniciativa privada. Planejamos trabalhar muito com a integração das outras cidades, fortalecendo a conexão da Serra com o Mar. Fui candidato a prefeito em Nova Friburgo e por isso conheço bem a realidade da Região Serrana – concluiu.

*José Alexandre Almeida assumirá o cargo em janeiro de 2025*



Quaquá, com o ministro do Turismo, Celso Sabino, e José Alexandre, em Brasília

**Sindicato dos Trabalhadores Vestuários de Nova Friburgo, Cachoeiras de Macacu, Bom Jardim, Cordeiro, Cantagalo, Macuco, Carmo, Duas Barras e Sumidouro.**  
Reconhecido pelo Decreto Lei N° 5452 de 1° de maio de 1943  
Sede: Av. Alberto Braune, 04 Sala 113 - Centro - CEP 28.613-000

**ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA**  
(Prestação de contas)

Nos termos do Estatuto e da legislação vigente, convocamos os senhores associados para a Assembleia Geral Ordinária, a realizar-se na sede a Avenida Alberto Braune, 04 sala 115, centro, Nova Friburgo, e online (link será disponibilizado uma hora antes da primeira convocação da Assembleia) em 28 de Novembro de 2024 – Quinta – Feira, às 17h30min em primeira convocação e às 18h00min em segunda convocação com maioria simples dos presentes, para deliberar sobre: 1) Previsão Orçamentária para 2025, 2) Relatório da Diretoria referente ao exercício de 2022 e 2023 e respectivo parecer do Conselho Fiscal. Nova Friburgo, 13 de novembro de 2024 – Demize da Silva Felix – Secretária Geral.

Estado do Rio de Janeiro  
**Câmara Municipal de Nova Friburgo**  
PORTARIA Nº 2.949/2024

O Vereador Max Bill, Presidente da Câmara Municipal de Nova Friburgo, no uso de suas atribuições legais e de acordo com o §8º, do artigo 67, do Regimento Interno ...

**RESOLVE:**

Art. 1º – Prorrogar, pelo prazo de 30 (trinta) dias, os trabalhos da Comissão Parlamentar de Inquérito constituída pela Portaria nº 2.858/2023, de 24 de novembro de 2023, anteriormente prorrogada pelas Portarias nº 2.899/2024 e 2.934/2024.

Art. 2º - Esta Portaria entra em vigor na data de sua publicação, produzindo efeitos a partir do fim do prazo de vigência da última prorrogação, revogadas as disposições em contrário.

Registre-se, publique-se e cumpra-se.

Nova Friburgo, 12 de novembro de 2024.

**VEREADOR MAX BILL**  
Presidente

Anote nosso e-mail.

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

