

5ª EDIÇÃO

03  
2019

# Jornal do SERVIDOR

PREFEITURA DE RIO DAS OSTRAS

## Esporte e qualidade de vida

Servidores contam sobre as suas trajetórias de dedicação às práticas desportivas, que garantem uma rotina mais feliz e saudável (pág. 03)

### **Aposta na economia**

Uso de ramais diminuiu despesas da Prefeitura (pág. 02)

### **Força feminina**

Servidoras buscam qualificação permanente (pág. 05)



## Jornal do SERVIDOR

Uma nova edição do **JORNAL DO SERVIDOR**, preparada com muito carinho, chega agora às suas mãos.

Na página 03, será possível conhecer as trajetórias de dois servidores esportistas. Não deixe de ler e aproveite para se inspirar a ter uma vida mais saudável.

Março é o mês dedicado às mulheres. Na página 05, mostramos como nossas servidoras conciliam vida profissional, familiar e ainda encontram espaço para o estudo e a qualificação.

No Segundo Tempo (página 06), a fotografia ganha destaque. Apaixonada por viagens, a arquiteta Veronica Alves dos Santos começou a registrar imagens como hobby, mas as fotos ficaram cada vez melhores e estão expostas no Parque dos Pássaros.

Confira também a Coluna do OstrasPrev (página 07), que apresenta o servidor efetivo eleito para nos representar no Conselho Fiscal do Instituto, o GM Paulo Roberto da Silva Porto.

Nesta edição você ainda vai saber mais sobre o funcionamento dos ramais (leia a matéria ao lado), ficar informado sobre ações do serviço público no **Curtas**, aprender uma deliciosa **Receita**, acompanhar a **Agenda** de eventos da Cidade e divertir-se com a coluna **Passa-tempo**.

Aguardamos suas sugestões de matérias e fotos para a próxima edição pelo e-mail

[jornaldoservidor.riodasostras@gmail.com](mailto:jornaldoservidor.riodasostras@gmail.com)

A sua participação é fundamental.

**Boa leitura e  
até a próxima!**



O ramal do setor ou departamento equivale aos quatro últimos dígitos do número telefônico

## Ligações entre ramais gera economia

Um gesto muito simples pode colaborar com a economia dos cofres públicos. Ao telefonar de um setor da Prefeitura para outro, basta que o servidor tecele o ramal (quatro últimos dígitos) e a ligação não será cobrada.

A ligação completa, clicando o zero para chamar a linha e depois o restante do número, gera tarifa na conta de telefone, além de ser mais demorada.

Para encontrar os ramais, basta entrar no site da Prefeitura:

[www.riodasostras.rj.gov.br](http://www.riodasostras.rj.gov.br)

Clique no ícone "Cidadão" e, em seguida, na "Lista de Telefones", que reúne todos os ramais da Administração Municipal.

A dica do JS é que você imprima a lista e deixe ao lado do aparelho telefônico de seu departamento.

## EXPEDIENTE

### REDAÇÃO:

Alexandre Trápaga  
Ana Cristina Hermano  
André Areas  
Bruno Pirozi  
Jessica Schumacker  
Luciane Chame  
Simone Belloti  
Valéria Pinheiro  
Verônica Côrtes

### FOTOGRAFIA:

Allexandre Costa  
Gabriel Sales  
Jorge Ronald  
Maurício Rocha

### PROJETO GRÁFICO & DIAGRAMAÇÃO:

Maria Izabel Cruz  
Leonardo Mattos

### PUBLICIDADE & MARKETING

Carol Oliveira  
Lidiane Cortez  
Nancy da Silva  
Nilton Teixeira

### ILUSTRAÇÃO:

Maurício Rocha

O **JORNAL DO SERVIDOR** é uma produção da equipe da Assessoria de Comunicação Social.

# Servidores Atletas:

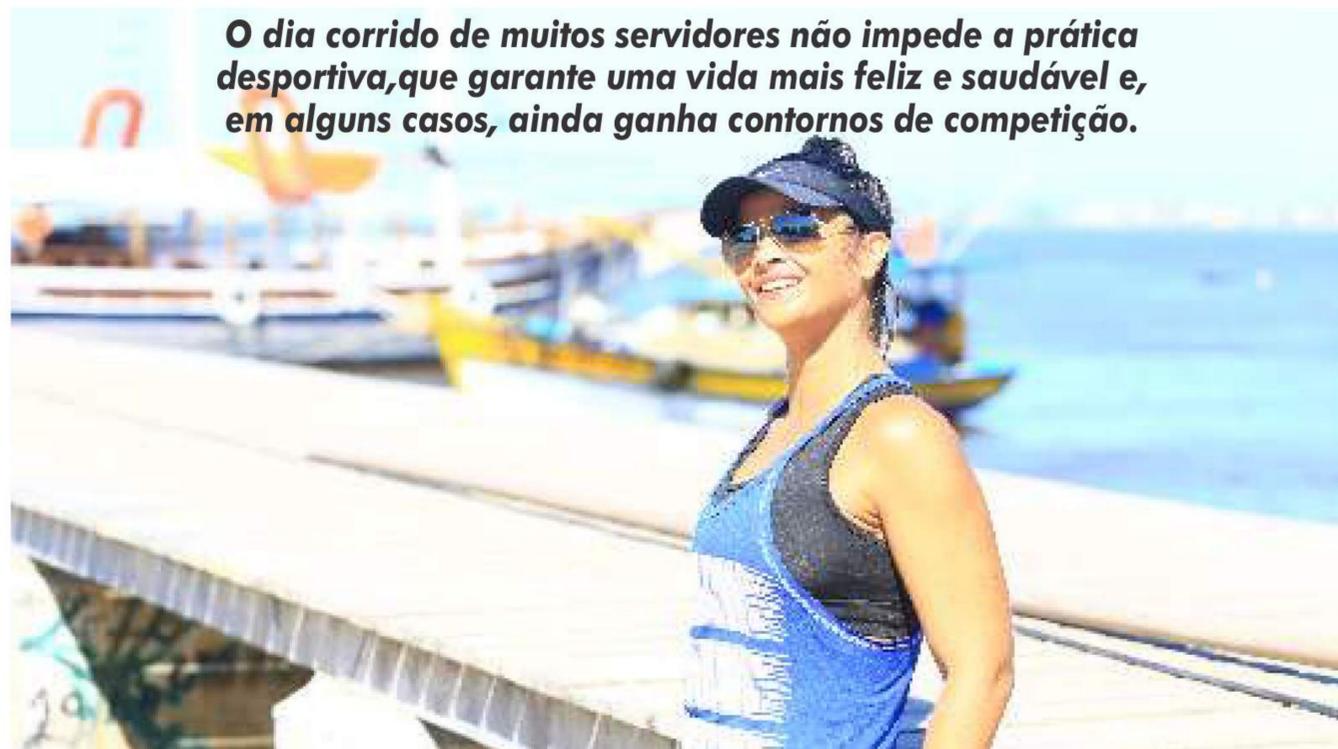
qualidade de vida em primeiro lugar

Diversos funcionários públicos municipais mantêm uma rotina de atividades físicas, algo muito importante para garantir corpo e mente ativos e saudáveis. É o caso da auxiliar administrativo **Paolla Mara Dutra Pessanha**, que trabalha no **COGA/ SEMUSA** e estuda Educação Física.

Praticante de corrida, participando inclusive de competições, Paolla tem uma história antiga com a prática desportiva.

“O contato com o esporte começou bem cedo na minha vida”, conta a servidora, lembrando que graças ao incentivo do pai, um apaixonado por futebol, passou a gostar e a fazer atividades físicas.

Quando ainda era uma menina, Paolla se apaixonou pelo vôlei e chegou a competir nesse esporte representando o município vizinho de Macaé. Depois foi incorporando outras práticas desportivas ao seu cotidiano, mas a vida corrida e compromissos profissionais acabaram a afastando das atividades físicas durante um tempo.



**O dia corrido de muitos servidores não impede a prática desportiva, que garante uma vida mais feliz e saudável e, em alguns casos, ainda ganha contornos de competição.**

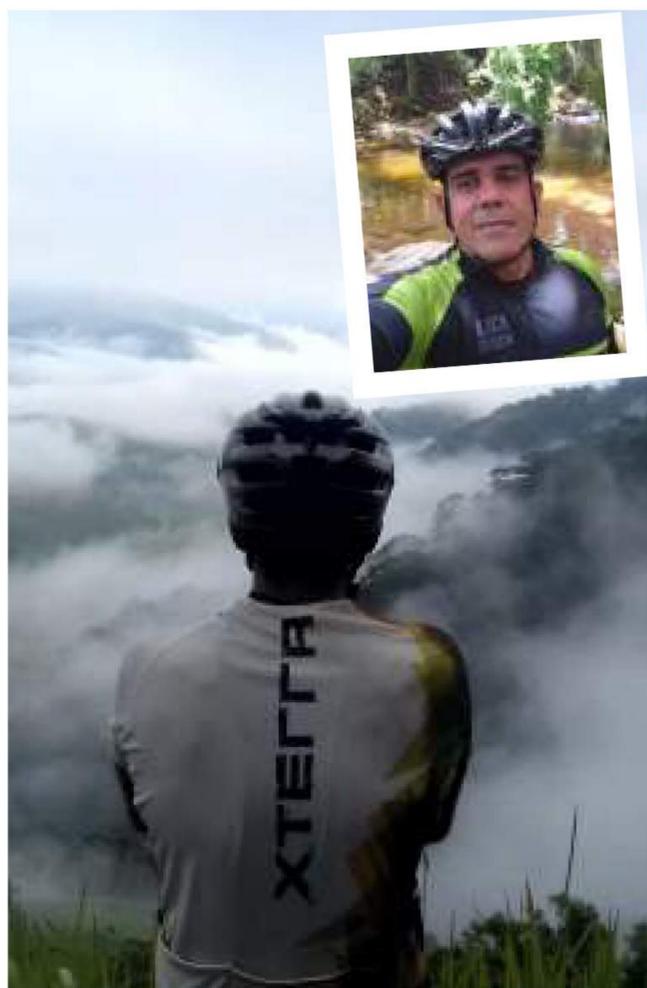
Paolla sempre gostou de esporte e atualmente se dedica às corridas

O retorno veio há 5 anos, quando resolveu correr na praia, ainda de forma recreativa. A atividade foi ficando mais séria e hoje Paolla já possui em seu currículo participações em corridas nos diversos municípios da Região.

“Minha meta agora é participar de uma meia maratona e vencer os 21 quilômetros com o melhor tempo possível e estou treinando para buscar ter mais resistência e atingir esse objetivo”, diz Paolla, lembrando com muito carinho da filha de 5

anos, que é sua grande companheira e incentivadora. “Rebeca sempre me acompanha nos treinos de CrossFit, quando aumento a resistência para encarar as longas distâncias de corrida”, completa.

Para Paolla, o incentivo aos atletas que representam o Município é algo fundamental. “É preciso reconhecer e valorizar aqueles que levam o nome de Rio das Ostras para várias competições”, destaca. “Eu quero envelhecer praticando esporte porque faz muito bem para o corpo e



Cristiano faz percursos de 200 km de bicicleta e participa de muitas provas

## Pedalandando por longas distâncias

Quem também é apaixonado pela atividade física é o técnico de informática **Cristiano Xavier Guimarães**. Lotado na **COTINF/ SEMAD**, ele está na Prefeitura desde 2002 e sempre gostou de praticar esportes como capoeira e corrida de rua. Atualmente, Cristiano se destaca no mountain bike.

Foi em 2007, em um momento de grande tristeza, após perder a mãe por complicações do diabetes, que Cristiano passou a se dedicar mais intensivamente aos pedais. “Isso me alertou para a importância de inserir atividades físicas de forma regular em minha vida, além de ter uma dieta balanceada”, explica.

Competindo desde 2008, o servidor já participou de muitas provas. “Minha grande superação foi no Iron Biker, com dois dias de prova, sendo 92 quilômetros na primeira etapa e 65 quilômetros na segunda etapa”, lembra Cristiano.

Outra façanha dele foi ter pedalado por duas vezes entre Teresópolis e Rio das Ostras. Algo em torno de 200 quilômetros. Cristiano ainda completou uma etapa do Audax, competição de alto nível, também com média de 200 quilômetros.

“É preciso abrir mão de muita coisa para ser um atleta. O que posso garantir é que o esporte, principalmente a bicicleta, mudou radicalmente a minha qualidade de vida”.

## HOMENAGEM ÀS MULHERES



Em reconhecimento à força feminina que move a Prefeitura de Rio das Ostras, a Administração Municipal prestou uma homenagem às servidoras no Dia Internacional das Mulheres.

As servidoras foram recebidas com um café na manhã, com bolos, sucos e outras guloseimas, na sede da Prefeitura. Também as mulheres que atuam no Centro de Referência Especializado de Assistência Social (Creas), da SEMBES, e na SECTRAN receberam uma bela homenagem.

## CONDUÇÃO DE EMBARCAÇÕES

Um grupo de 27 guardas municipais foi capacitado para tripular pequenas embarcações de até seis metros de comprimento e com propulsão a motor. Os participantes receberam noções de navegação, meteorologia, mecânica, sobrevivência e nomenclatura de embarcações.

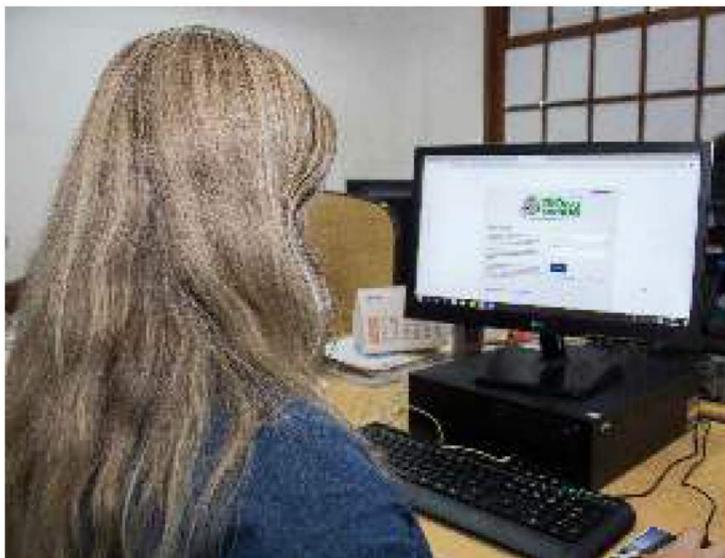


A capacitação foi oferecida pela Portos em Macaé e coordenado pela Delegacia da Capitania dos Divisão do Ensino Profissional Marítimo.

## COMPROVANTE DE RENDIMENTOS

Você, servidor, agora pode acessar e imprimir, pelo Portal da Prefeitura ([www.riodasostras.rj.gov.br](http://www.riodasostras.rj.gov.br)), o comprovante de rendimentos do ano base 2018, necessário para a declaração do Imposto de Renda 2019. É possível fazer essa consulta de qualquer dispositivo com internet.

Para acessar o comprovante de rendimentos, ao entrar no Portal, clique no menu "Servidor" e digite o número do CPF, o que possibilita gerar a senha de ingresso. Em seguida, clique em "Demonstrativo de Pagamento de Salário" e em "Comprovante de Rendimentos". O último passo é imprimir o documento.



## CAPACITAÇÃO EM SAÚDE

Agentes Comunitários de Saúde e alguns integrantes da equipe administrativa da SEMUSA receberam capacitação sobre o Sistema e-SUS Atenção Básica. Já os técnicos e enfermeiros da Atenção Básica passaram por uma capacitação em coleta de material para exames laboratoriais.

Tudo isso para garantir um melhor atendimento da população.



# Qualificação é grande aliada das mulheres

Março é o mês delas, das mulheres! Nesta edição, o **JS** homenageia nossas servidoras municipais, mulheres incríveis que vencem o desafio diário de equilibrar a profissão com a vida pessoal e a família. Algumas ainda escolheram combinar isso tudo com uma rotina de estudos e qualificação permanente. Demanda muito trabalho e dedicação, mas elas dizem que os resultados compensam: novos horizontes, mais conhecimento e autoestima, além de novas oportunidades.

**Sonia Belisario**, da **SEMUSA**, é enfermeira do Hospital Municipal, e uma dessas mulheres que veem o estudo como forma de aprimoramento da carreira e de crescimento pessoal. Depois da faculdade, fez mestrado em Saúde do Trabalhador e hoje é também professora no Instituto Federal do Rio de Janeiro - IFRJ.

Mãe de dois meninos, Sonia não lida só com os desafios gerais da maternidade. Um de seus filhos tem Transtorno do Espectro Autista (TEA), o que demanda acompanhamento especial desde a infância. Mas, na sua trajetória, Sonia escolheu transformar dificuldades em combustível para buscar novos objetivos. Este mês ela começa uma nova pós-graduação e já se prepara para iniciar o doutorado.

“Eu preciso estudar sempre,



Ana Lúcia e Evanir (de preto) deram uma pausa na qualificação para se dedicar aos filhos, mas voltaram a estudar

conhecer sempre mais, aprender coisas novas e ter contato com as pessoas. Isso me motiva a ser uma profissional e uma pessoa melhor. Eu gosto de estar em sala de aula”, diz Sonia.

**Ana Lúcia Ferreira da Silva**, da **SEMAD**, é auxiliar de serviços gerais, servidora desde 2008. Casada e com dois filhos, estava há 19 anos sem estudar para se dedicar à família. Mas o desejo de voltar aos bancos escolares foi maior. Cheia de disposição e coragem, Ana Lúcia retomou os estudos e conseguiu se formar em Técnico em Logística. Mas, outra parada foi necessária, para

cuidar da mãe doente. Agora, diz que os filhos são prioridade. Mas não pense que ela desistiu de seu sonho maior: fazer a faculdade de Odontologia. Com certeza, com essa força interior, ela é capaz!

“Estudar amplia os nossos horizontes. A gente adquire mais cultura e melhora até a relação com as pessoas”, fala Ana Lúcia.

E ela não está sozinha nesse caminho. **Evanir Alves**, também auxiliar de serviços gerais, da **SEMAD**, teve que parar de estudar na antiga 6ª série (atual 7º ano do Ensino Fundamental) por conta de uma doença grave do pai. Mas a vontade de conquistar mais conhecimento ficou guardada, esperando uma oportunidade, que finalmente chegou. Como servidora, Evanir retomou os estudos e concluiu o Ensino Médio. Não parou, e fez cursos de informática. Com os filhos em idade escolar, ela volta sua prioridade para eles. Encerrou sua vida de estudos? Nada disso. No seu horizonte está um curso técnico na área de Saúde.

“A gente trabalha muito para que nossos filhos não passem a dificuldade que a gente passou. Queremos que tenham mais oportunidades. Mas, assim que der, volto para meus estudos. Estudar abre novas portas”, conta Evanir.

Alguém duvida delas?



Formada em Enfermagem, Sonia fez mestrado em Saúde do Trabalhador e se prepara para o doutorado



Márcia prepara uma receita fácil e saborosa de salpicão

# RECEITAS

## SALPICÃO

Verão é estação de receitas leves e saborosas. Servidora da Semede há 18 anos, Márcia Nunes da Silva Andrade ensina a preparar um delicioso salpicão.

É muito fácil e prático de fazer!

**Vamos à receita:**

### INGREDIENTES

- 2 peitos de frango temperados e desfiados
- 1 xícara (chá) de maionese
- 1 lata de creme de leite
- 1 cebola
- 2 cenouras grandes raladas
- 2 maçãs picadas
- 200 gramas de uvas passa
- 200 gramas de azeitona picada
- ½ xícara (chá) de azeite
- 120 gramas de batata palha
- 200 gramas de presunto picado em cubinhos



Receita com frango leva cenoura, maçãs e presunto, entre outros ingredientes

### MODO DE FAZER:

- Cozinhar e temperar o frango
- Desfiar o frango
- Picar e dourar bem a cebola
- Picar a cenoura

Coloque a mistura de frango em uma vasilha e deixe esfriar  
Acrescente os demais ingredientes à mistura de frango



### Servidores elegem representantes para Conselho Fiscal do OstrasPrev

Exercitando a democracia, 234 funcionários públicos municipais ativos e inativos atenderam à convocação do OstrasPrev para eleger os servidores que irão compor o Conselho Fiscal do Instituto.

O **GM Paulo Roberto da Silva Porto** concorreu para a vaga de servidor efetivo com outros quatro candidatos e foi eleito com 75 votos. Formado em Sistemas de Informação, Porto tem experiência em gestão participativa, já que é o conselheiro representante da **SESEP** no Conselho Municipal de Planejamento e Orçamento Participativo.

A motivação do GM Porto para participar da eleição do Conselho Fiscal foi atender às reivindicações da Guarda Municipal, uma corporação que reúne mais de 390 servidores efetivos. "É importante ter um representante da Guarda atuante no OstrasPrev, embora vá trabalhar por todos os servidores efetivos", enfatiza.

Mesmo ainda não tendo posse como conselheiro, Porto já está se inteirando dos assuntos pertinentes ao trabalho que vai desenvolver no Conselho Fiscal: acompanhar e analisar a execução do orçamento do OstrasPrev. "Já estive no OstrasPrev para conhecer a estrutura e estou estudando as atribuições do Conselho".

Paulo Roberto Porto tem como suplente **Elenisa Pereira**, da **SEMEDE**. A professora aposentada Clícia Diniz foi eleita como representante dos servidores inativos e pensionistas.

# SEGUNDO SEGUNDO TEMP



Esta coluna revela outros talentos que os servidores têm e põem em prática em seu "segundo tempo" de trabalho, fora da Administração Pública

## Arquitetura e arte sob um olhar especial

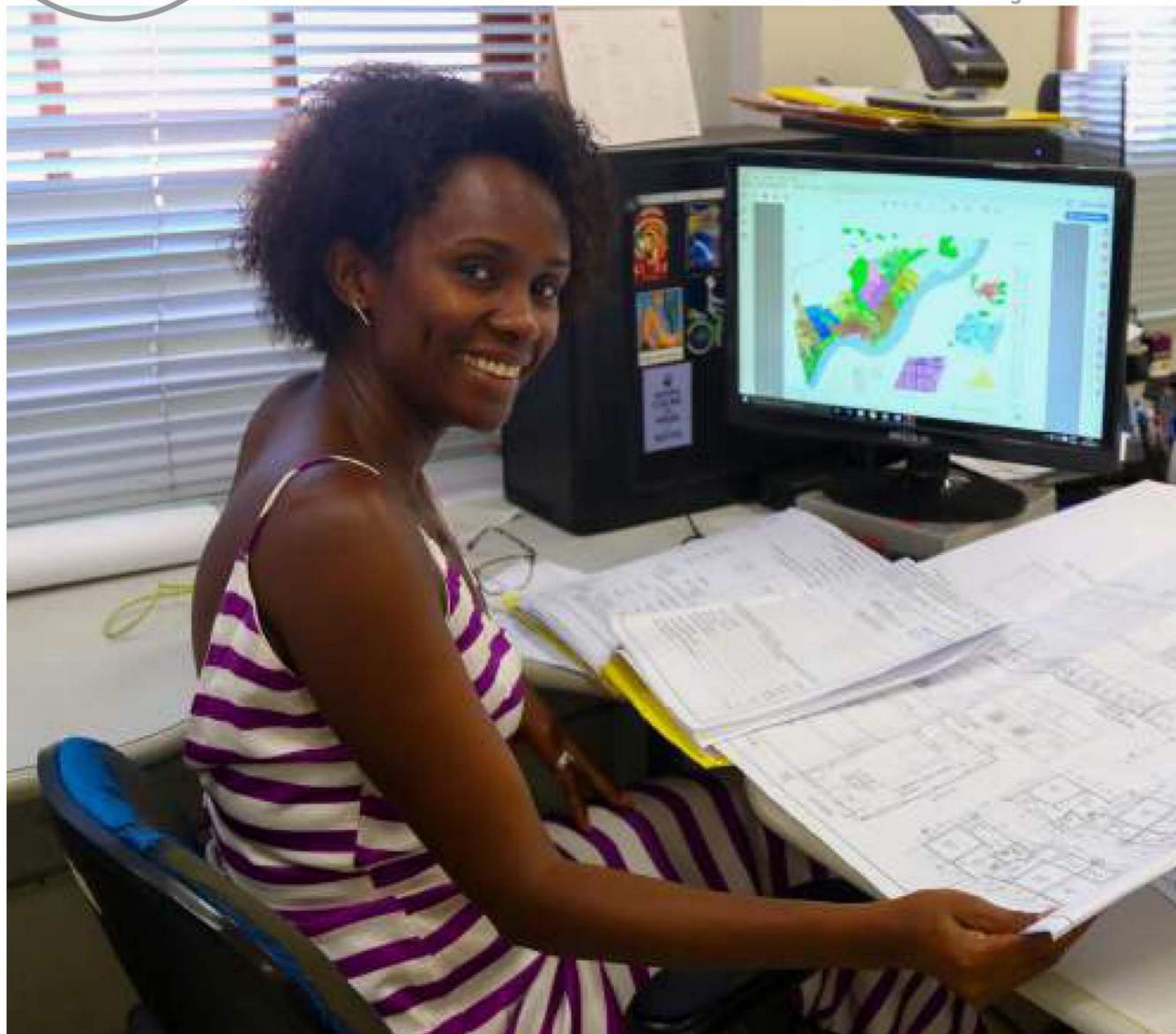
Viajar ajuda a fugir da rotina, gera conhecimento e prazer, concordam? A arquiteta **Veronica Alves dos Santos**, da SEMOP, ama fazer viagens e aproveita esses momentos para se dedicar a um hobby especial: a fotografia.

Veronica é servidora há 14 anos e seu trabalho consiste em analisar projetos de licenciamento e legalização de obras, além de elaborar legislações nas áreas de Arquitetura e Urbanismo. Mas, desde de criança, é fascinada por História e Geografia. Costumava ler a revista *Geográfica Universal* e, ao ver as fotos impactantes de lugares e manifestações culturais feitas por grandes talentos reunidas na publicação, despertou para importância do registro do conhecimento em imagens.

Para a servidora, a Arquitetura e a Fotografia têm vários pontos de contato já que trabalham com formas, proporções, texturas, luzes e sombras. "Em minha vida, a fotografia representa um meio de registro das viagens, de divulgação de ideias e também de expressão artística. Gosto de viajar para lugares fotogênicos e admito que boa parte do meu dinheiro é direcionado para as viagens", conta.

Depois de conhecer 26 países, para ela é difícil apontar o destino mais especial.

"Com certeza, o lugar que tive experiências mais intensas e impactantes foi a Etiópia, onde absolutamente tudo é diferente. Acredito que temos que nos abrir para o mundo, viajar com espírito aberto para o diferente, buscar roteiros fora do tradicional. A mente fervilha com o novo e sempre voltamos transformados de uma viagem", destaca Veronica, lembrando que apesar de ainda não ter a próxima viagem programada, sua lista de desejos é enorme.



Veronica analisa projetos na Prefeitura e está sempre sonhando com a próxima viagem para se dedicar ao hobby da fotografia

## EXPOSIÇÃO



A arquiteta está expondo suas imagens da Etiópia no Projeto Natureza e Arte, no Parque dos Pássaros, até 31 de março. Ela disse que gostou muito da oportunidade e que a chance de contribuir com a divulgação da cultura africana a empolga. "Se a partir da observação das minhas fotos conseguir despertar o olhar para a África, ficarei muito feliz. A Etiópia tem uma diversidade cultural extraordinária, com tribos de costumes muito diferentes, cada lugar impressiona. A Etiópia nos transforma", completa.



**20/03**

### Tom na Fazenda

Espectáculo Teatral - Entrada Franca  
TEATRO POPULAR DE RIO DAS OSTRAS  
19h - (classificação 18 anos)

**21/03**

### Cia. Down Dance

Espectáculo de Dança - Entrada Franca  
TEATRO POPULAR DE RIO DAS OSTRAS  
16h - (classificação Livre)

**21 a 24/03**

### St. Patrick's Day

Praça São Pedro - Entrada Franca  
16h

**22/03**

Show do Dayvison Knupp  
TEATRO POPULAR DE RIO DAS OSTRAS  
(Ingressos: R\$20 inteira e R\$10 meia-entrada) 21h

**23/03**

### Dançando na Praça

Praça José Pereira Câmara  
17h

# A GEN DA

## FEVE REI RO

**23/03**

### Roda de Capoeira Amigos do Curtir

Concha Acústica  
19h

**28 a 31/03**

### 24ºOstrasCycle

MAIS INFORMAÇÕES:  
[www.riodasostras.rj.gov.br](http://www.riodasostras.rj.gov.br)

**28 e 29/03**

### Espectáculo Maria da Silva

TEATRO POPULAR DE RIO DAS OSTRAS  
(Ingressos: R\$30 inteira e R\$15 meia-entrada)  
20h - (classificação 16 anos)

**30/03**

### Hora do Planeta

Parque dos Pássaros  
19h30

**31/03**

### Travessia Ilha Trinta Réis

Praia do Bosque  
08h

Agenda sujeita a alterações.

Saiba mais no site: [www.riodasostras.rj.gov.br](http://www.riodasostras.rj.gov.br)

## PASSATEMPO SUDOKU

MÉDIO

	9	5						
	6	2		9	7			
		4	5		1	2		8
		9		2	5	4	3	7
				1	6			
5	2	8						
9	4		6	8			7	
7			3					
						8		4

FÁCIL

8				3	6		9	5
1			2				6	
7				8	9		1	
	7	6			1	3		
3	4	2	9		8			
		8	7			6		
			3	9				
	5							4
3	1		5					7

O Sudoku é um jogo de lógica, ideal para todas as idades, que fez muito sucesso nos anos 2000 e que ainda continua atraindo aqueles que gostam de jogos simples e que colocam o cérebro pra funcionar.



“MARÇO, MÊS DAS MULHERES.  
Parabéns, servidoras”



Arte e criação Maurício Rocha