



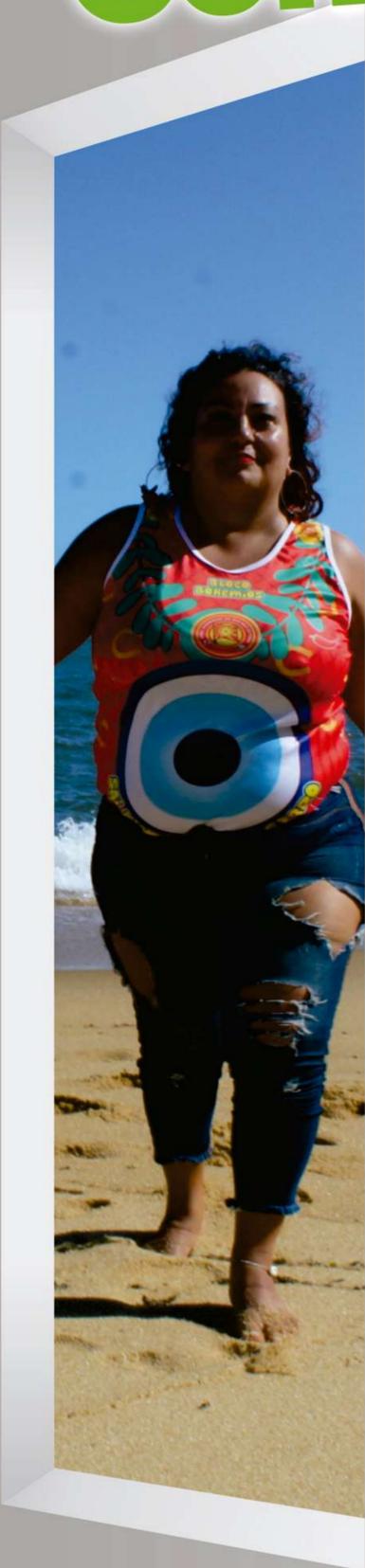
Jornal do SERVIDOR

PREFEITURA DE RIO DAS OSTRAS

10ª EDIÇÃO

MAR
ABR
2020

Sou Rio das Ostras Com muito orgulho!



Ainda nesta edição:

Celebrar e levar conscientização. Nesta edição, lembramos o aniversário da Cidade e reunimos informações sobre a prevenção ao coronavírus (Covid-19).

Rio das Ostras completa 28 anos de emancipação político-administrativa no dia 10 de abril e três servidoras contam por que amam viver e trabalhar na nossa Cidade (págs. 4 e 5).

Um assunto que vem sendo tratado com seriedade em Rio das Ostras é a prevenção ao coronavírus (Covid-19). Para ajudar na contenção da pandemia, a Prefeitura decretou paralisação das aulas e outras medidas administrativas, que podem ser conferidas na coluna Curtas (pág. 6).

Orientações do Ministério da Saúde de como evitar o contágio com o coronavírus também podem ser conferidas nesta edição (pág.8)

Nosso jornal vem ainda mais recheado de conscientização, com matérias que lembram o Dia Mundial de Saúde Bucal (20/3) e o Dia Mundial da Síndrome de Down (21/3).

Aguardamos sua participação e sugestões de pauta no endereço eletrônico.

jornaldoservidor.riodasostras@gmail.com
ou fale com a gente pelo ramal 6550.

BOA LEITURA E ATÉ A PRÓXIMA!

EXPEDIENTE

REDAÇÃO:

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

PUBLICIDADE & MARKETING

Carol Oliveira
Lidiane Cortez
Nancy da Silva
Nilton Teixeira

FOTOGRAFIA:

Allexandre Costa
Gabriel Sales
Jorge Ronald
Maurício Rocha

PROJETO GRÁFICO & DIAGRAMAÇÃO:

Maria Izabel Cruz
Leonardo Mattos
Marcos Flausino

ILUSTRAÇÃO:

Maurício Rocha

O JORNAL DO SERVIDOR
é uma produção da equipe da ASCOMTI.

A Saúde começa pela boca

Os cuidados são tão importantes que a data de 20 de março foi estabelecida como o “Dia Mundial da Saúde Bucal”

O JS convidou o dentista **Thiago Vallim**, do **Departamento de Saúde Bucal do Município**, especialista em Saúde Coletiva e Implantodontia, para contar sobre os cuidados essenciais para que a saúde bucal esteja sempre em dia.

“Esclarecer para as pessoas sobre a necessidade de manter a saúde bucal é indispensável. Muitas doenças como depressão, câncer, diabetes, hipertensão arterial, doenças cardíacas e outras doenças sistêmicas podem ser prevenidas com o cuidado com a saúde da boca”, ressalta o dentista.

Thiago dá algumas dicas de prevenção e a primeira delas vai para aqueles que amam seguir “novidades” de estética.

- Cuidado com os modismos como o clareamento dental!

Um dos tratamentos milagrosos que têm feito enorme sucesso entre os brasileiros é o uso do carvão ativado. Indica-se passar o pó preto, vendido principalmente pela internet, para ver os dentes clarearem em poucos dias. Parece ótimo, né? Mas não é!

Além de não ser recomendado cientificamente, há riscos associados à sua aplicação. Isso porque o clareamento que ele provoca seria causado pela remoção de detritos e de parte do esmalte dentário pela abrasão que causa, um verdadeiro lixamento.

Esse desgaste pode levar ao surgimento de sensibilidade e dor, além de asperizar a superfície, facilitando o acúmulo de biofilme



O dentista Thiago Vallim orienta sobre os cuidados com a higiene bucal

dental (placa bacteriana), que pode evoluir para o tártaro e ocasionar problemas ainda mais graves.

- Visite o dentista regularmente

O ideal é que a visita seja feita a cada seis meses. A consulta é importante para verificar se os dentes e as gengivas estão em ordem e fazer o tratamento adequado quando for necessário.

- Faça a escovação da maneira correta

Posicione a escova dentária em um ângulo de 45° com relação à margem da gengiva, faça movimentos de vai e vem. Escove a superfície palatina (atrás) de cada dente, utilizando a mesma técnica de movimento de trás para frente. Escove a superfície de mastigação (oclusal) e use a ponta da escova para limpar atrás de cada dente. Escove sua língua para remover o odor causado por bactérias.

Escovar três vezes ao dia por pelo menos dois minutos auxilia a remover resíduos de comida e placa (biofilme dental) que pode danificar seus dentes e gengiva ao longo do tempo. Para ter uma noção do tempo gasto, experimente utilizar um cronômetro.

- Uso do fio dental depois de todas as refeições

Passar o fio dental diariamente auxilia a remover alimentos que estão presos em fendas ou entre os dentes, além da placa, que pode impactar gravemente sua saúde bucal caso persista.

Já a maneira correta de usar é puxar de 45 a 60 cm de fio dental e depois enrolar as pontas do fio em torno dos dedos indicadores e médio. Segure o fio com firmeza em torno de cada dente em forma de C; movimento o fio para frente, para trás, para cima e para baixo contra as laterais de cada dente.

- Enxaguar bem a boca ao acabar a escovação

Não existe água demais na hora de enxaguar a boca após a escovação. Ela remove as placas de sujeira que foram descoladas dos dentes pelas cerdas da escova.

Quando o amor transborda!



Adriana (em pé), junto com os pais Rui e Elizabete, cerca a irmã Andréa de amor

O dia 21 de março foi inteligentemente escolhido porque a Síndrome de Down é uma alteração genética no cromos-

somo 21, que deve ser formado por um par, mas, no caso das pessoas com a síndrome, aparece em trissomia, ou seja, com três exemplares.

A data tem por finalidade dar visibilidade ao tema, reduzindo a origem do preconceito, que é a falta de informação correta. Em outras palavras, a proposta é combater os rótulos que teimam em apontar diferenças como se fossem problemas.

Aqui na Prefeitura, buscamos um servidor que pudesse falar sobre essa relação direta com alguém com Síndrome de

Down. Encontramos a Adriana Batista de Melo, da Sembes. Adriana, filha de Elizabete e Rui Alves de Melo, tem dois irmãos, o André e a Andréa, que tem Down e completa 50 anos de vida em abril.

Com alegria de quem observa a evolução da irmã, Adriana destaca que a família tem papel fundamental ao longo dos anos para proporcionar

qualidade de vida para a Andréa. “Minha irmã sempre teve de todos o carinho necessário ao seu desenvolvimento. Tanto que hoje ela é bastante independente e saudável”, diz Adriana.

A Síndrome de Down não é uma doença e não impede que o indivíduo tenha uma vida social. Andréa é um exemplo disso. Segundo seus pais, ela adora participar das atividades da igreja que eles frequentam e tem o carinho de todos por lá, principalmente das crianças. “Inclusive, Andréa adora dançar e participar das coreografias nos cultos. Essa convivência é extremamente saudável para ela”, destaca dona Elizabete.



Orgulho de Rio das Ostras

Servidores falam por que amam viver e trabalhar no Município, que completa 28 anos de emancipação político-administrativa em 10 de abril

Beleza natural que encanta



Na Cidade, Wilma realizou o sonho de trabalhar com arte e tem um amor especial pela Casa de Cultura

Cultura levada a sério

A primeira vez que a carioca Wilma de Assis visitou Rio das Ostras foi a convite de uma amiga. Era um dia nublado, mas, mesmo sem ir à praia, ela se encantou com a Cidade. A segunda vinda já foi para fazer o concurso público para a **Fundação de Cultura**.

Seu maior motivo de orgulho de morar em Rio das Ostras é a cultura produzida na Cidade. E Wilma não esconde a felicidade de fazer parte dessa história. Afinal, trabalha há 20 anos na Fundação e acompanhou o desenvolvimento de muitos projetos artísticos e a inauguração de várias unidades como o Teatro Popular e a Biblioteca Pública.

“Queria trabalhar com a arte e aqui realizei meu sonho. Assim que cheguei, já me inscrevi para participar do Auto de Natal e, ao longo do tempo, tive oportunidade de fazer muitos cursos promovidos pela Fundação. Estou quase me aposentado e meu projeto é poder me dedicar ao artesanato”, planeja Wilma que atualmente está lotada no Centro de Formação Artística.

Entre as muitas unidades e eventos culturais que a enchem de orgulho, destaca a Casa de Cultura Bento Costa Júnior, onde trabalhou por 12 anos. “Foi aqui que tudo começou. Assisti ao início de todos os cursos de formação artística, a descoberta do primeiro artefato pré-histórico, que deu origem ao Museu do Sítio Arqueológico”, relembra.



Apaixonada por samba e pela orla da Cidade, Adriana elege a Praia da Joana como um dos seus lugares preferidos

Samba e praia, combinação perfeita

O mar e o samba sempre estiveram presentes na vida de **Adriana Domingues, da Progem**, servidora municipal há 18 anos. E foram estes dois ingredientes que a fizeram ter tanto orgulho de morar em Rio das Ostras.

Vinda do Rio de Janeiro, ela chegou ao Município em 1995 para começar a vida e se apaixonou pela orla da Cidade, principalmente a da praia da Joana, que classifica como “um lugar reservado”.

Com o tempo, Adriana descobriu que Rio das Ostras tinha outra grande vocação, a de formar sambistas por meio dos blocos de Carnaval, que começaram a surgir na Cidade. Logo começou a participar dos ensaios, que, por muitas vezes, tinham a praia como cenário. Para ela, a combinação perfeita.

Hoje, Adriana participa do Bohêmios, um dos tradicionais blocos de Carnaval de Rio das Ostras.

“Eu amo Rio das Ostras. Quando cheguei aqui pela primeira vez, me apaixonei por tantas belezas. Trazia em mim a alegria carioca, que vinha do samba. Quando passei no concurso e entrei para o serviço público, foi quando aflorou meu orgulho de morar aqui e ,poder trabalhar para a população riostrense, sempre mantendo o alto astral, que naturalmente é meu”, conta.

Aline Rezende é servidora da Seme de há 16 anos. Entre os muitos motivos de orgulho de viver em Rio das Ostras, destaca a exuberante natureza da Cidade. “Gosto especialmente de Boca da Barra, com sua beleza natural, os barcos, o encontro do rio e mar. Sempre venho aqui com meus filhos”, conta.

Nascida em Santo Antônio de Pádua, no Noroeste Fluminense, a professora Aline tinha acabado de se formar no Curso Normal quando fez concurso público para Rio das Ostras. Foi aprovada e construiu sua vida na nova cidade.

“Aqui tive meus dois filhos, comprei meu apartamento e um carro. Também meus pais se mudaram para Rio das Ostras e hoje me dão todo o apoio com as crianças”, diz a orgulhosa mãe de Guilherme e João Vicente, de 9 e 4 anos.

Ela também se orgulha de morar numa cidade que tem muitos eventos culturais. “Gosto especialmente do Festival de Jazz & Blues, que é fantástico e conquistou também os meus meninos. Assim que terminou o do ano passado, meu filho mais velho ficou perguntando quando seria o próximo”, lembra.

“Venho de uma cidade pequena, com poucas opções de lazer. Aqui aprendi a nadar no mar e pude participar de vários programas culturais. Tive a felicidade de fazer muitos amigos em Rio das Ostras”, destaca Aline, que trabalha na Escola Municipal Acerbal Pinto Malheiros.

A beleza natural de Boca da Barra encantou a professora Aline quando chegou a Rio das Ostras



DECRETO AMPLIA PREVENÇÃO AO CONTÁGIO DO CORONAVÍRUS

Para intensificar a prevenção ao contágio pelo novo coronavírus (Covid-19), a Administração Municipal ampliou as medidas temporárias, incluindo regras diferenciadas de atendimento ao público, depois de ter determinado a suspensão das aulas em Rio das Ostras. O decreto estabeleceu o regime de escalonamento em todos os setores, ficando suspensa também a marcação de ponto biométrico como forma de reduzir o contato em superfícies que poderiam ser infectadas e transmitir o vírus.

Servidores com idade igual ou superior a 60 anos, gestantes e portadores de doenças autoimunes, oncológicas ou respiratórias crônicas foram dispensados de seus postos de trabalho até o dia 28 de março de 2020.

Com esse novo decreto, foi estabelecido ainda que todos os servidores da Administração Municipal Direta e Indireta deverão cumprir as normas gerais de segurança e saúde, bem como orientar o público em geral, evitando, inclusive, o contato social, como aperto de mãos e abraços.



Vigilância Epidemiológica se reúne com educadores

Uma das primeiras medidas preventivas diante da pandemia do coronavírus (Covid-19) em todo o Mundo foi a paralisação das aulas em escolas públicas e privadas. Em reunião com diretores de escolas, representante da Vigilância Epidemiológica Municipal esclareceu que

esse isolamento é fundamental nesse processo. Na reunião foi explicado, ainda, que é necessário que as pessoas evitem sair de casa, principalmente os idosos, e que só procurem as unidades de Saúde quando apresentarem febre e dificuldades no quadro respiratório.

CURSOS À DISTÂNCIA DA Universidade Aberta do Brasil

Em tempos de quarenta por conta da pandemia de coronavírus, o Programa Universidade Aberta do Brasil (UAB) - Polo Rio das Ostras está oferecendo, por meio do Centro de Qualificação Profissional, cursos à distância de

Educação Superior. Os interessados devem se informar por meio do e-mail polouabriodasostras@gmail.com ou pelo telefone (22) 2760-3367. Também é possível obter mais informações por meio do endereço eletrônico www.riodasostras.rj.gov.br/pesquisa-uab.

Atividades Suspensas

Como parte do Plano Municipal de enfrentamento contra o novo coronavírus (Covid-19), para minimizar o tráfego de pessoas entre os municípios, a Prefeitura decretou a suspensão das autorizações de ingresso de grupos de excursão no Município.

Também estão suspensas, até segunda ordem, a realização das feiras livres de Rio das Ostras. Somente ficaram funcionando a Praça do Artesão e a Feirinha na Av. Amazonas, no Centro, e a Feirinha da Praça Jaime Rodrigues Villar, no Jardim Mariléa.

PLANO DE CONTINGÊNCIA

O Plano de Contingência ao coronavírus elaborado pelo município definiu que as agendas eletivas das unidades básicas e de Estratégia de Saúde da Família - ESF, os agendamentos vigentes e futuros estão cancelados até o dia 28 de março. No entanto, serão mantidos os agendamentos dos especialistas nos Centros de Saúde Extensão do Bosque e de Nova Cidade, os atendimentos do Pré-natal de alto risco, vacinação de rotina e coleta de Teste do Pezinho. Todos os demais cancelados, incluindo exames e cirurgias eletivas. As Unidades Básicas e de ESF se mantêm abertas para orientação à população e acolhimento de necessidades especiais

Uma bebida especial



que agrada a muitos

O Dia Mundial do Café é comemorado anualmente em 14 de abril. A data homenageia uma das bebidas mais adoradas do mundo. Seja ele carioca, pingado, cappuccino, americano ou expresso, o café é uma paixão mundial, sem dúvida.



O estímulo proporcionado pelo café conquistou o paladar de Thiago

Thiago dos Santos Celestino da Cunha, que atua com **Engenharia e Desenvolvimento de Software na Ascomti**, tem uma relação familiar com o café. Natural de Governador Valadares, ele diz que até pouco tempo não gostava da bebida. Há 5 anos, no entanto, sentiu a necessidade do estímulo da cafeína para ficar mais “ligado! No trabalho, ele se rendeu ao sabor da bebida milenar e passou a ser um grande apreciador.

“Minha preferência são cafés fortes, mas a receita que eu gosto de saborear, geralmente na parte da tarde, é um cappuccino de chocolate cremoso”, diz Thiago.

Cappuccino de Chocolate Cremoso

Ingredientes: 1 barra de chocolate de 130g, 1 lata de leite condensado, 1 sachê de 50g de café solúvel extraforte e meia xícara de chá de água

Preparo: Em um liquidificador, acrescente a água, o café, o leite condensado, e por último, o chocolate em blocos. Bata por aproximadamente 5 minutos, ou até formar uma mistura cremosa e homogênea. Coloque duas colheres de sopa da mistura em uma caneca. Ferva o leite em uma leiteira e coloque na caneca, aproximadamente 300ml.

Misture até formar uma espuma. Pronto. É só apreciar!!!

SEGUNDO
TEMP



Das salas de aula para o comando dos vinis



Victor Mafra é instrutor de curso no Centro Municipal de Inclusão Digital

Ele usa a tecnologia como uma ferramenta fundamental no auxílio à vida profissional de muitos jovens e adultos. Servidor público desde 2011, **Victor Hugo Medeiros Mafra** atua hoje como **instrutor de informática no Centro Municipal de Inclusão Digital – CMID**, da localidade de São Cristóvão, ministrando o curso de Tecnologia de Gravação Musical.

A unidade conta com dois laboratórios de informática, que dá oportunidade aos munícipes de utilizar computadores, acessar à internet e imprimir documentos. Victor dá aulas e, sempre que necessário, também auxilia os alunos nesse acesso.

“O que mais me orgulha é poder dividir. Na sala de aula, não estou apenas passando conhecimento, mas também dividindo experiências e ajudando o munícipe a aprimorar sua vida pessoal ou profissional com auxílio da tecnologia”, ressalta o servidor.

Mas, não é só nas salas de aula que Victor Hugo usa essa tecnologia toda não. Em seu “segundo tempo”, música e tecnologia têm um sabor diferente. Lembra-se dos discos de vinil? Pois é, Victor Mafra também é DJ e sabe comandá-los muito bem.

Essa paixão vem de família, quando ainda criança ajudava o pai a limpar os discos para escutá-los juntos em seguida. Na adolescência, por meio de um cunhado músico, conheceu vários

estúdios e artistas. Mais tarde, foi morar no Rio de Janeiro para fazer graduação em Análise de Sistemas, mas acabou virando tecnólogo em Produção Fonográfica.

Antes de se tornar DJ, Victor começou a produzir remixes e mashups e a tocar em festas de amigos, pois tinha um pequeno sistema de som. Daí para frente, foi investindo em equipamentos e pesquisa musical e técnica.

“Um dos maiores desafios da profissão é fazer com que a mistura entre uma música conhecida por todos e o meu toque pessoal caia no gosto do ouvinte e, em aula, é explorar a vivência dos alunos com a inclusão digital”, destaca o DJ.

Em 2012, Victor fundou o Clube do Vinil em Rio das Ostras, com mais três amigos. A loja com venda de discos fica na rua Santo Antônio de Pádua, 536 - Jardim Mariléa, que é onde o DJ tem se apresentado com certa regularidade.

No dia 9 de março é comemorado o Dia do DJ e fica aqui nossa homenagem. Parabéns, Victor Mafra!



Quando não está dando aulas, Victor Mafra trabalha como DJ

Tem **dúvidas** sobre o **CORONAVÍRUS**?

O Ministério da Saúde te responde!

O **coronavírus** chegou ao Brasil.

E agora? Como posso me proteger?

 Lave as mãos com frequência, com água e sabão ou então higienize com álcool em gel 70%.

 Ao tossir ou espirrar, cubra nariz e boca com lenço ou com o braço, e não com as mãos.

 Se estiver doente, evite contato físico com outras pessoas e fique em casa até melhorar.

 Evite tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas. Ao tocar, lave sempre as mãos como já indicado.

 Não compartilhe objetos de uso pessoal, como talheres, toalhas, pratos e copos.

 Evite aglomerações e mantenha os ambientes ventilados.

Já existe tratamento contra o coronavírus (Covid-19)?

 **SIM.** O tratamento evita o agravamento da doença e reduz o desconforto. No entanto, não há um medicamento para matar o vírus. E a grande maioria dos casos, como acontece com as gripes, são curados sozinhos.

Como o coronavírus (Covid-19) é transmitido?

A transmissão acontece de uma pessoa doente para outra ou por contato próximo (cerca de 2 metros), por meio de:



E quais são os principais sintomas?

O coronavírus (Covid-19) é **similar a uma gripe**. Geralmente é uma doença leve a moderada, mas alguns casos podem ficar graves. Os sintomas mais comuns são:

- Febre
- Tosse
- Dificuldade para respirar



E já existe vacina?

Não há vacina disponível até o momento.

Fique tranquilo, mas atento!

A infecção por coronavírus (Covid-19) é uma doença de baixa letalidade. Dados da OMS mostram que 80% dos casos são leves. A maior preocupação é quando a doença atinge idosos ou pessoas com doenças crônicas.

Informação e lavar as mãos com sabão são as melhores prevenções!

O Ministério da Saúde realiza diariamente coletiva de imprensa e atualização dos dados da doença no Brasil e no mundo.

Que saber mais? Acesse:
saude.gov.br/coronavirus
ou ligue 136

WWW