

Baixada

UM NOVO TEMPO

Praças e bairros de Belford Roxo ganham decoração de Natal

Festival de luzes e cores toma conta das ruas do município, com direito a árvore de 15 metros de altura

O “Natal do Novo Tempo 2020” já começou em Belford Roxo. Mais de 15 pontos foram decorados com enfeites e árvores de Natal. Bairros como Heliópolis, Centro, Wona, São Vicente e Lote XV, entre outros, já estão em clima de festa. Em virtude da pandemia, a abertura da celebração foi feita virtualmente pelo prefeito Wagner dos Santos Carneiro, o Waguinho, quando todas as árvores foram ligadas.

“Seria ótimo se pudéssemos ter milhares de pessoas nas praças, mas temos que respeitar o distanciamento social por causa da Covid-19. Mas estamos unidos nos corações para buscarmos sempre a paz e trabalharmos por esse município que tanto amamos”, resumiu Waguinho.

A Praça de Heliópolis, por exemplo, ganhou uma árvore de Natal de 15 metros de altura. A Praça de Areia Branca e a da Rua Caramuru (São Bernardo) foram contempladas com uma árvore de 9 metros de altura. Foram colocados ainda presentes, bolas gigantes e papais noéis.

Do Lote XV até o Centro há bairros decorados. O pórtico na entrada da cidade ganhou iluminação com detalhes em flores. O canteiro que divide as duas pistas da Avenida Carvalhaes também está enfeitado. À noite, o colorido das lâmpadas dá destaque à via e atrai a atenção das pessoas. Nas praças de Areia Branca e do bairro Wona, um papai noel “gigante” aguça a curiosidade das crianças e de quem caminha pelas regiões. Os locais receberam outros enfeites.



A Praça de Heliópolis ganhou uma árvore de Natal de 15 metros de altura com direito a belos enfeites



A Praça de Areia Branca ganhou árvore de 9 metros de altura



Em meio a luzes, bairros de Belford Roxo ficam ainda mais brilhantes

CORPO EM MOVIMENTO

A importância de manter rotina de exercícios físicos na pandemia

Estudo britânico diz que chance de ser contaminado em academias é baixo

Apesar do receio em frequentar academias de ginástica por causa da pandemia do novo coronavírus, um estudo britânico chamado SafeActive, feito em 17 países europeus, mostra que a chance de ser contaminado nesses ambientes é considerada pouca, e os benefícios à saúde superam o perigo. A dona de casa Gilcea dos Santos Furtado, de 74 anos, sabe bem disso. A moradora do Jardim 25 de Agosto não abre mão dos exercícios físicos.

Ela treina há um ano na LifeFit, no mesmo bairro onde mora. Gilcea conta que desde os 38 anos mantém uma rotina frequente de exercícios. Com a Covid-19, ela teve que parar de frequentar o local por alguns meses.

“Senti medo por ser grupo de risco, então não saí de casa de forma alguma. Quando a academia reabriu, eu retornei as atividades pois, mesmo treinando em casa, sentia falta de treinar na academia, da ajuda e estímulo dos meus professores e colegas. Mesmo retornando a treinar na academia, não parei de me cuidar. Ando sempre de máscara, com um potinho de álcool em gel, e sempre limpo os equipamentos da academia antes e depois de usar”, conta.

“Infelizmente, estamos ainda assombrados com a disseminação rápida e letal do coronavírus, porém, tomando todas as medidas de prevenção necessárias, retornei as aulas na LifeFit. Percebo o cuidado que a academia vem aplicando nas medidas sanitárias, seja na verificação de temperatura, totem de álcool espalhados por todo o salão, material de higienização dos aparelhos, redução da capacidade real de alunos, entre outras medidas. Como sempre relato, independentemente da questão estética, a prática de atividade física tem sido uma superação pessoal”, declara, confiante.

do a academia reabriu, eu retornei as atividades pois, mesmo treinando em casa, sentia falta de treinar na academia, da ajuda e estímulo dos meus professores e colegas. Mesmo retornando a treinar na academia, não parei de me cuidar. Ando sempre de máscara, com um potinho de álcool em gel, e sempre limpo os equipamentos da academia antes e depois de usar”, conta.

“Infelizmente, estamos ainda assombrados com a disseminação rápida e letal do coronavírus, porém, tomando todas as medidas de prevenção necessárias, retornei as aulas na LifeFit. Percebo o cuidado que a academia vem aplicando nas medidas sanitárias, seja na verificação de temperatura, totem de álcool espalhados por todo o salão, material de higienização dos aparelhos, redução da capacidade real de alunos, entre outras medidas. Como sempre relato, independentemente da questão estética, a prática de atividade física tem sido uma superação pessoal”, declara, confiante.



Exercícios físicos são importantes para combater o estresse

ÚLTIMA SEMANA

Vacinação contra a raiva perto do fim

Ação, que está no Terceiro e Quarto Distritos, vai até sexta-feira

A Campanha de Vacinação Contra a Raiva Animal, promovida pela Prefeitura de Duque de Caxias, através da Secretaria Municipal de Saúde e Defesa Civil, chega ao Terceiro e Quarto Distritos, nesta semana. Até sexta-feira as equipes da Superintendência de Vigilância Ambiental, Vetores e Zoonoses estarão nos bairros Barro Branco, Parque Paulista, Nova Campinas, Sem Terra, Parque Eldorado e Xerém, sempre das 9h30 às 13h30. Essa será a última semana da campanha do ano de 2020, retornando com nova programação semanal a partir de fevereiro de 2021.

Em função da pandemia de Covid-19, a vacinação segue as recomendações de prevenção ao vírus, evitando aglomerações e o uso de máscara é obrigatório. O objetivo da Secretaria Municipal de Saúde e Defesa Civil é de que a Campanha de Vacinação Contra a Raiva Animal percorra o maior número de bairros do município. A vacina é gratuita.

A Campanha “Vai deixar seu amigo morrer de raiva?” teve início no município em 19 de outubro e até o momento foram vacinados 18.937 animais, entre gatos e cães. A meta é conseguir vacinar mais de 20 mil animais.

LOCAIS DE VACINAÇÃO	
■ 14/12 - Projeto Aqui Tem Esporte Av Pedro Álvares Cabral (Praça em frente à UBS) - Barro Branco	Rua Silvio Caldas - Xerém
■ 15/12 - Projeto Aqui Tem Esporte - Samucão Av 31 de Março 88 - Parque Paulista	■ 16/12 - Praça da Mantiquira - Xerém
■ 16/12 - E. M. Leni Fernandes do Nascimento	■ 17/12 - ONG do Coração Rua 12, 253 - Nova Campinas
	■ 17/12 - Projeto Aqui Tem Esporte Rua V, s/nº - Sem Terra
	■ 18/12 - Aqui Tem Esporte Av Rio de Janeiro, 08 - Parque Eldorado