Liberdade de Expressão

28 ANOS

www.andrexoxo.wixsite.com/liberdadedeexpressao

MIRACEMA-RJ Nº:295 AGO/ 25

CONVERSA COM O TEMPO

UMA NOITE MEMORÁVEL

A memória afetiva é um tipo de memória que está relacionada às emoções e sentimentos que experimentamos ao longo da vida. Ela é responsável por armazenar lembranças que estão ligadas a momentos marcantes, pessoas queridas, lugares especiais e experiências significativas. Essas memórias são capazes de despertar emoções intensas e até mesmo físicas, como arrepios na pele, sorrisos no rosto e lágrimas nos olhos.

É importante ressaltar que a memória afetiva não se restringe apenas às lembranças positivas, ela também pode estar relacionada a momentos de tristeza, dor, saudade e perda. Essas memórias são igualmente poderosas e podem influenciar nossas emoções e comportamentos de maneira significativa.

Na comemoração dos 18 anos de existência da Academia do Choro , fui invadido por sentimentos acima sintetizados.

Convidado a integrar o Academia do Choro na sua festa comemorativa, pelo impedimento de um dos seus integrantes ,o Paulão, aceitei com um grau de ansiedade, pressentindo que este retorno à minha terra teria uma conotação especial .

Não me enganei, estar ao lado o líder do grupo Carlos Moreira, para além de exímio músico, tinha para mim um significado especial, estava ao lado do filho da professora que me alfabetizou, me ensinou as primeiras letras abrindo para mim um mundo novo.

Lembro bem de sua dita fragilidade de saúde, que não conseguia entender à época . Revê-la nos traços de seu filho a seu lado no palan que meus olhos humedeceram.

De cima do tablado olho para plateia e vejo Eduardo, meu primo querido ,escoltado pela Aparecida sua esposa.Tanuscia, Nedymelia Gilda, Bia minhas primas, Ze Barbi e Marilda, Armando Resende, Duduca Careca, Plinio Sol datti e o Ló (Luís Caldas Leitão) meus amigos e companheiros de juventude , Alexandre Moura pediatra e ex aluno na UFRJ. Que coisa boa , que sensação de pertencimento.

Naquela esquina onde outrora de um lado o Bar Pracinha, e do outro Farmacia Granato ,. Hoje levemente modificada mas estava lá a rua do Cinema 7com seus prédios ,lá do alto tive que tomar cuidado para manter o compasso , o ritmo do meu coração era outro.

Liderados pelo Carlos Moreira, Jadinho, Juscelino , Wellington (violonista de 7 cordas) me proporcionaram uma sensação para além da música com energia animamos o "baile.

Terminado o sarau e a confraternização seguimos caminhando a pé com meus parentes pela rua do Café, passando pela Praça dos Bohemios, deixamos Tanuscia e Gilda em casa .

Olhando para cima foi passando pela minha cabeça, Ivam ,filho do maestro Ernestino,Walme, Jotran, Ramon, Mundinho, Fernando Abdalla, Cesar, Marquinho, Mamaca ,Mauricio Noqueta, Tania, Teresinha Siqueira..., Katia Teresa , Marilu , Adalgisa ...

Chegando em "casa" chorei .

ALEXANDRE PINTO CARDOSO

Farmácia Farmakik
99999-4919
99811 0503
Rua Marechal Floriano, 145
Centro

MIRACEMA
MULTIMARCAS
COMPRA-VENDE-TROCA
FINANCIA EM ATÉ 60 X
Veículos novos e usados
Direção:JOELSON E MÁRIO
(22) 3852 3456
Av.Dep.Luis Fernando Linhares,532 em frente ao Brizolão

Açougue do
BELCHIOR
Praça do Mercado, 11
(22) 99999 5215

MAGAZINE
AO REI DOS BARATEIROS
MÓVEIS E ELETRODOMESTICOS
Premiada em 2018 como a melhor loja de móveis da cidade
22-3852 0874

RG DIAGNÓSTICOS
Laboratório de Análises Clínicas
Excelência em Diagnósticos
ITAOCARA-RJ CAMBUCI-RJ
LABORATÓRIO FAVER
MIRACEMA - RJ
www.rgdiagnosticos.com.br

RG DIAGNÓSTICOS
Confiança
Qualidade
Responsabilidade
MIRACEMA-RJ
22-3852 0824 22-98829 3864
Praça Salim Damian, 57

FORTE Motors
Compre aqui sua Bicicleta Elétrica
22 99802-9322
Av. Carvalho, 413
Santa Tereza - Miracema RJ

ALL FITNESS ACADEMY
22-98136 2409
Av.Dep.Luiz F.Linhares,56

ARCO ÍRIS

Regina Célia Titonelli Nunes
Pastoral da Criança

Nutrição e Saúde da Mulher

A alimentação adequada é um fator decisivo para a saúde e o bem-estar das mulheres em todas as fases da vida. Pensando nisso, o tema desta semana traz orientações essenciais sobre como a nutrição influencia desde a puberdade até a menopausa, passando pela gravidez e amamentação, destacando também a importância das vitaminas e minerais no equilíbrio hormonal feminino.

Para compreender melhor como esses cuidados nutricionais podem transformar positivamente a vida das mulheres, confira a entrevista com Denise do Nascimento Porfírio, nutricionista clínica especialista em saúde da família, além de depoimentos valiosos sobre o trabalho da Pastoral da Criança nas comunidades.

ENTREVISTA COM: Denise do Nascimento Porfírio, nutricionista clínica, especialista em nutrição na saúde da família e pós-graduanda em nutrição funcional e esportiva. Atua como nutricionista clínica em Curitiba no Paraná.

Denise, quais são os principais grupos alimentares que devem estar presentes na alimentação das mulheres para garantir a saúde?

DENISE: Os grupos alimentares se dividem em macronutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras) e micronutrientes (vitaminas e minerais). Pensando em uma alimentação adequada e equilibrada, o ideal é manter o consumo de todos os grupos alimentares, pois eles são essenciais para o desenvolvimento em todas as fases da vida.

Manter refeições completas e equilibradas com base no que realmente funciona. Montar um prato que a gente considera saudável, com 25% desse prato de carboidratos, como arroz, macarrão, batata; 25% de proteínas vegetais e animais (feijão e as carnes); e 50% de saladas, legumes e vegetais; fora o consumo adequado de frutas entre lanches intermediários, por exemplo, e beber água. Então, com isso, manter essa ingestão diária de alimentos saudáveis proporciona maior qualidade de vida e saúde.

Denise, quais são os efeitos das dietas da moda na saúde mental e física das mulheres?

DENISE: Todas as dietas devem ser orientadas por um nutricionista, que é o profissional habilitado para isso. Quando falamos em dietas da moda ou restritivas, vemos uma ideia de alcançar um resultado em comparação a outra pessoa, o que pode gerar uma frustração. Temos que tomar cuidado pois essas dietas geram imediatismo de alcançar algo que nem sempre é o melhor caminho. Dietas muitas restritivas geralmente conseguem se manter por um curto período de tempo e, se nesse processo não foi estabelecida uma reeducação alimentar, os velhos hábitos podem voltar.

Somos seres muito individuais, então eu costumo dizer nesse ponto que a mesma dieta que serve para minha vizinha não necessariamente serve para mim. É essencial ter um acompanhamento nutricional adequado com uma dieta específica para você, para o seu objetivo, para o que você procura.

Denise, como a alimentação pode influenciar a saúde durante a gravidez e a amamentação?

DENISE: Assim como na fase reprodutiva, a gestação e a amamentação podem ser influenciadas pela nutrição de diversas maneiras. A saúde e a alimentação da mãe durante a gravidez influenciam diretamente a saúde e o desenvolvimento do bebê, a qualidade do leite materno e o fornecimento adequado de nutrientes para ambos, entre outros.

Durante a gestação é de suma importância a adequação e o aporte calórico adequado e a suplementação necessária, como ácido fólico e ferro, o monitoramento de ganho de peso gestacional, a qualidade do sono, a ingestão de água e manter e prática de hábitos saudáveis. Essas recomendações alimentares devem ser adaptadas a cada mulher, considerando as diferenças individuais de cada processo.

(TESTEMUNHO) Paula D'Ávila do Carmo Mota, líder da Pastoral da Criança na Paróquia Santa Maria, em Goianésia do Pará. Ela também faz parte da Equipe Diocesana da Pastoral da Criança de Marabá, Pará.

Paula, quais são as orientações que os líderes da Pastoral da Criança dão para as famílias sobre nutrição e a saúde da mulher?

PAULA: A Pastoral da Criança busca orientar que a mulher cuide bem de sua alimentação, mantendo uma alimentação equilibrada, consumindo alimentos saudáveis e variados. A mulher deve dar preferência a comidas feitas em casa e pratos que incluam alimentos naturais, como frutas, legumes, verduras, arroz, feijão, carnes e ovos, ou, como se costuma dizer, comida de verdade. Importante também é evitar o cigarro, a bebida alcoólica e outros vícios.

(TESTEMUNHO) Cleide Silva de Oliveira, líder da Pastoral da Criança da Paróquia Nossa Senhora da Anunciação, em Campo Largo, Paraná.

CLEIDE: E a Pastoral da Criança também orienta as famílias, aqui em nossa comunidade, a cultivarem hortas caseiras e comunitárias. E, ao mesmo tempo, incentiva o consumo de alimentos regionais e da época, que costumam ser mais baratos, mais frescos e nutritivos.

FRAGMENTOS da

Memória

José Geraldo Antônio

"Memória é a lembrança que alguém deixa de si, quando ausente ou após sua morte. Reminiscência é a imagem lembrada do passado ou fragmento que resta de algo extinto"
(HOUAISS)

DESPEDIDA

Foi-se embora nossa juventude.

A expressão calou fundo na alma e nunca mais a esqueci. Ouvi-a no quintal da casa onde nasci e vivi minha infância e juventude. Foi dita por uma senhora da cidade de Palma-MG, vizinha de Miracema e veio ao velório do meu pai, seu velho amigo.

O tempo apaga as paixões e ilusões do passado, mas não apaga a saudade da vida compartilhada com os antigos amigos.

A velhice mata a esperança do futuro e busca refúgio no passado onde as lembranças revivem a juventude alegre e repleta de ilusões e sonhos.

Hoje, 23 de junho de 2025, soube da morte de Cypriano Feijó, com quem estagiei na Defensoria Pública do antigo Estado da Guanabara. Ele atuava no I Tribunal do Júri e como estudante do 4º ano na Faculdade Nacional de Direito eu cumpria o estágio forense, quando tive a oportunidade de, em uma única vez no Júri, subir à tribuna da Defesa, porque depois, no Ministério Público, funcionei na Acusação e mais tarde, como magistrado, atuei na presidência do Júri. A experiência daquele estágio marcou minha carreira no Ministério Público e na Magistratura.

Passado o tempo e aposentado como Desembargador, voltei a advogar e conheci a filha de Cypriano, Desembargadora Cristina, competente profissional e notável figura humana. No velório de seu pai reencontrei Eloir, irmão de Cypriano e meu contemporâneo no Colégio Miracemense, onde juntos jogamos basquete e lembramos os bailes no Aero-Clube.

Penso que as coincidências proporcionadas pela vida seriam uma resposta espiritual das ligações de amizade e admiração entre as pessoas que cultuam o bem neste mundo de dor e sofrimento, mas também de amor e alegria.

HORTIFRUTI
Praça do Marcelino
HORTIFRUTI PRAÇA DO MARCELINO
22- 99898 6354
Rua Santos Dumont s/n
Em frente ao Posto Pirâmide

MIRAGRO
MIRAGRO
DISK ENTREGA
3852 2173 – 99998 7803
98116 7702
Direção: Delquinho

Madeireira
ÁGUA QUENTE
Materiais de Construção
Madeiras nobres serradas ou aparelhadas-Forros-Frisos-Lambris-Portas-Janelas
(22) 3852 0641
Rua José Mª Negler, 55-Miracema-RJ

ANDAIMES MIRACEMA
CASA TOSTES
Ligue- 3852 0477
R.Paulino Padilha,57

Liberdade de Expressão

Diagramação: André da Mota Alvim
andrexoxo@gmail.com - 22 99955 1149
Ubaense Gráfica - S.J. de Ubá-RJ 22-99906 8008

Direção:
Jader Leal Alvim,Ricarda Maria Leal Alvim (In memorian) e Wilder Leal Alvim (In Memorian).
Vendas: Tereza Alvim 22 99213-4974
Jader Alvim (22) 99269-7798
Praça Dona Ermelinda, 175-Miracema-RJ

www.andrexoxo.wixsite.com/liberdadedeexpressao

As matérias aqui assinadas são de inteira responsabilidade de seus autores não significando, necessariamente, a opinião desse jornal.

Por mais que os textos sejam revisados, não se conseguem excluir totalmente os erros, às vezes tão comuns, são despercebidos e passam pela peneira da correção. Esperamos real compreensão de nossos selecionados leitores, afirmando que: ***"Ninguém ignora tudo, ninguém sabe tudo. Por isso, aprendemos sempre."***

CONTRAPONTO

CARLINHOS MOREIRA

FOI PRIME

A nossa Rua Direita há muito tempo não vivia momentos como o que aconteceu na comemoração dos 18 anos do Grupo Academia do Choro. Quem diria que numa noite fria, um show de música instrumental atrairia tanta gente.

Provavelmente, uma saudade ou carência da população que curtiu durante alguns anos o projeto "Viver Legal – Viver Cantando e Tocando" que, em todo sábado à noite, apresentava uma atração musical na nossa tradicional Rua Direita, sendo uma semana na Kiskina e outra no Bar da Gracinha, e aos Domingos, pela manhã na Praça Dona Ermelinda.

Com certeza, essa lacuna cultural que a Rua Direita vivi, foi preenchida por todos que estiveram presentes no Prime Choop. Resta saber se teremos mais noites com músicas de qualidade, uma plateia animada e uma cidade disposta a ser novamente a Princesinha do Noroeste Fluminense. Isso, só o tempo pode nos negar, ou não...

Sentimentos do dia a dia

Ricarda Maria

Procura Certa

Da janela, sinto cada passo
De quem passa agora alheia...
A canção marca o compasso,
Cadência alegre semeia
Sonhos enfeitados de amor.
Outros simplesmente andam
Vagando, acorrentado pela sorte,
Escondendo em cada passo
Traços machucados pela dor.
Fecho a janela bem devagar.
Entro agora no meu mundo.
Música linda, muito ritmada,
Consagrada, por todos vocês,
Pela felicidade que hoje mora
Linda, inspirando o meu cantar.
Procura certa, sentimento livre,
Dançando sempre em nossa morada.

Reflexões

Rhannya Pinheiro - Escritora e Estudante de Letras Lic. Em Português e Inglês.

Uma Hora Você Entende...

Algo bonito sobre a vida é que ela sempre nos oferece segundas chances.
Sempre podemos virar a página, começar um novo capítulo e olhar para a nossa história com uma nova perspectiva.
Aquele ponto final pode, na verdade, ser apenas uma vírgula, uma pausa antes de seguir em frente.
Nossa trajetória ainda não acabou. Ainda há muito por viver, sentir e escrever.

O passado faz parte de quem somos, mas não precisa definir quem seremos.
Dê a si mesmo a chance de recomeçar.
Aprenda com os erros, leve consigo as lições e escolha fazer diferente daqui pra frente.
Nunca é tarde demais para recomeçar é sempre tempo de se reinventar.

PAPO

com DUTRA

Adilson Dutra

Sábado chuvoso, na vitrola – que vitrola nada, no CD já tocava Os Cariocas, com o Samba do Avião, e tive que aumentar o som. – O que é que é isto, Dutra? Bradou Bicudo, nosso porteiro. – É música das boas, meu caro amigo. – Tá bom, mas abaixa que está atrapalhando.

Vamos ao que interessa. – Certo, meu amigo, mas explicar Cartola é duro, não achas? Por exemplo. O que ele queria dizer quando escreveu que o Mundo é Um Moinho? – Fácil. Tentou explicar para sua filha, que acreditara estar na hora de sair de casa, que o mundo não era bem o que julgava ser. "Presta atenção, querida. De cada amor herdarás só o cinismo, quando notares que estás à beira de um abismo, abismo que cavastes com teus pés".

Entendeu o recado? Acho que sim. – Então veja só, por que as rosas não falam se ele sempre se queixa a elas? Sabe não? Simplesmente porque elas exalam o perfume que roubam das suas musas inspiradoras, as cabrochas e as belas mulatas da Mangueira. – Neste caso Dona Zica é que deveria estar com seus olhos tristonhos e quem sabe, chorava em seus sonhos.

JURÍDICOS PARA VOCÊ

Por: Laila Elias Mansur

Advogada. Funcionária Pública. Corretora de Imóveis. Agente de Desenvolvimento SEBRAE. Pós-Graduanda em Direito Processual Civil e Processo Cautelar – UCAM. Pós-graduanda em Direito do Trabalho e Previdenciário – UNOPAR. Pós-Graduanda em Inventário Extrajudicial e Judicial, Direito da Previdência Social e Direito Imobiliário e Condominial – FACUMINAS. Mestranda em Resolução de Conflitos – UEDA.

UNIÃO ESTÁVEL E O DIREITO À PENSÃO POR MORTE

Infelizmente, o falecimento de um ente querido não é um momento esperado ou muito menos tranquilo. Alguns acontecimentos nos pegam de surpresa, sem termos a chance de planejamento ou organização.

Porém, pensando em caso de tal acontecimento, precisamos nos atentar ao direito sobre a pensão por morte do INSS, que é um benefício concedido aos cônjuges ou dependentes de pessoas que tenham falecido e estes, fizessem parte dos contribuintes do Serviço Social. Seja diante do INSS ou de outra entidade pagadora de aposentadorias, o direito à pensão por morte vigora sobre as mesmas condições diante de nossas leis vigentes.

Tal pensão por morte é destinada a três classes de dependentes: Integram a primeira classe o cônjuge, companheira ou o companheiro e o filho não emancipado, de qualquer condição, menor de vinte e um anos de idade ou filho inválido ou que tenha deficiência intelectual, mental ou grave. Na segunda classe estão os pais. E, na terceira, o irmão não emancipado, de qualquer condição, menor de vinte e um anos de idade ou irmão inválido ou que tenha deficiência intelectual, mental ou grave.

Diante da primeira classe, se tratando de companheiro que possui União Estável declarada, terá direito à pensão por morte daquele contribuinte (ou beneficiário) da previdência que veio a falecer.

Mas e o caso daqueles que não possuem União Estável declarada, e somente conviviam e constituíam vínculos familiares sem nenhum documento sobre essa relação?! Também terá direito, desde que comprove a relação e cumpra os requisitos legais!

Sendo assim, fotografias antigas e mais recentes podem comprovar tal relação, demonstrando convivência contínua, duradoura e pública diante da sociedade. Além do mais, diversas outras documentações podem ser meios de prova de tal união estável existente, como comprovantes de residência em nome de ambos ou de um ou outro em residência que se verifique o domicílio do casal de forma conjunta; conta bancária conjunta ou de acesso compartilhado; associações ou instituições em que um possa ser dependente do outro para algum benefício ou plano assistencial; entre inúmeros outros documentos e provas que possam colaborar na comprovação da existência da relação e nos anos que dela sobreveio.

Para o direito ser adquirido, além das comprovações acima citadas, é preciso que a pessoa que veio a falecer, tenha qualidade de segurado na data do óbito. Ou seja, se o segurado contribuía para o INSS ou, então, se ele trabalhava com a sua Carteira de Trabalho e Previdência Social (CTPS) assinada. Ou, se o segurado recebia benefício previdenciário (com exceção do auxílio-acidente). Ainda, verificando se o segurado estava dentro do período de graça, ou se o segurado, na data do óbito, tinha direito adquirido à aposentadoria.

Além do mais, a relação de união estável deve existir há mais de 02 anos de forma que se possa comprovar, podendo em últimos casos, serem apresentadas testemunhas que possam afirmar conhecimento sobre tal.

A parte requerente deve solicitar o direito através de requerimento junto ao INSS ou Entidade Previdenciária ao qual o falecido possuía vínculos, e em caso de negativa ou demora injustificada, é possível ingressar ao Poder Judiciário e fazer valer os seus direitos!

VS MARTINS distribuidora
Praça Santos Dumont,192
Centro-Itaperuna
22-99770 1220

Chiquinho Armarinho
3852 0820
Rua Paulino Padilha,36

Água Viva
Compromisso e qualidade!
DISTRIBUIDORA DE GÁS
22 -3852 1086
22 -99264 7185

Nossa Rosa de Hoje é para Quem?

Ricarda Maria

Um gigante da Cultura Miracemense.

Quando alguém abria o "Liberdade de Expressão" penso que a maioria focalizava a página onde estava registrado o "causo" do Erasmo. Suas palavras abraçavam todos com a sua simplicidade e o desenvolvimento sempre recheado de graça. Suas incríveis narrações eram ligadas aos personagens da história de nossa Terra.

Ele usava a sua memória para guardar fatos e reescrevê-los com a sua capacidade de imaginação fértil, usando sempre o poder criativo, sensibilidade e inteligência, um toque cheio de humor às suas crônicas, um final perfeito.

Em todos os exemplares do nosso Jornal até a sua última crônica publicada no mês passado deixou marcas de seu talento e capacidade de escrever as esperadas histórias guardadas no tempo e em sua memória.

Quando pensamos na vida de Erasmo, não há nenhum deslize. Uma existência pautada em exemplos e em perfeitos valores. Sempre discreto, trazendo na face um tímido sorriso. Gostava de conversar e a seriedade morava em suas sábias palavras transformando-o em mensageiro da paz. Viveu uma vida matrimonial cercada pela fidelidade, pelo contínuo amor e total doação à sua querida Nilcéa, filhos e netos.

Erasmo fazia de suas histórias o enredo de sua vida intelectual. Quando líamos as suas crônicas atravessávamos as muralhas de sua alma e nos sentíamos renovados, enriquecidos, gratificados.

Os aplausos, as palmas e a admiração de todos os colunistas, os que fazem parte integrante do Jornal "Liberdade de Expressão", assim como, os seus fiéis leitores continuam dentro da imorredoura saudade. Sua coluna com o nome de Tipos e Fatos Inesquecíveis jamais será esquecida, mas lembrada em cada edição porque quem a escrevia é considerado por todos como um gigante da cultura miracemense.

"Erasmo não voltará, mas o esperamos em nossas recordações" e elas são muitas. Adoráveis! Brilhantes! Para sempre!

Eis nossa rosa! Nós a colhemos no Jardim da Cultura para enfeitar a eternidade de sua cultura - nosso imortal colunista.

Patrimonial
contabilidade e assessoria
Av. Carvalho, 196
Tel.: (22) 3852 3786
patrimonialcontabilidade@bol.com.br

Miracema Corretora de Seguros
Seguros em geral
Renato Pestana (22) 81167318
Robson Beretta (22) 81144641
Rua Coronel Josino, 22

FARMÁCIA DO RAUL
22- 3852 0928
22- 99996 2904
Av.Carvalho,57-Stª Tereza

Açougue e Mercearia do WALTER
CARNES - LEGUMES - FRUTAS
22 99286 7223
AV. EIRAS, 419

Revendedor NACIONALGÁS
LUC GÁS
PEÇA SEU GÁS
3852 1947
22-99205 3916

CASA MASCOTE
Carlos Onofre & Cia LTDA-ME
Tecidos, armarinhos e linhas em geral
@casamascotemiracema
@casamascotemiracema
Tel.: 3852 0139
Praça Ary Parreiras,124
(em frente a Igreja Matriz)

Choro na Calçada do Le Jardan

Financiamento coletivo
Pix: 22 99909 6269

ACADEMIA DO CHORO

15 AGO

SEXTA À NOITE

Praça D.Ermelinda

DENTRO DE MIM

Ricarda Maria

Loucura

Pensar em você sem querer mirar o seu rosto.
Cantar sabendo que o meu coração está surdo.
Orar pedindo que saia conforme o meu gosto.
Propalar que a vontade de Deus é um absurdo.
Não querer amar novamente é a loucura maior.
Esquecer, asfixiar todas as emoções já sentidas.
Afogar os últimos sonhos de um ser tão sonhador.
Colocar espinhos dentro das saudades feridas.
Secar a minha retina para não sentir mais no olhar
todo o bem que existe e guardar o mundo mal.
Semear felicidade na alma seca, sem Deus e sem lar.
Ser louca vivendo a minha dor terrível, sempre igual.
Castelos gigantes, eu derrubo com o meu sorriso.
Nova construção, eu sinto que meu olhar costura.
Sair desse hospício e voltar ao meu céu, eu preciso
de um mundo sem loucura, com Deus, sem rasura.

Mercado AVISTÃO

MERCADO AVISTÃO
@avistao.miracema
Praça Getúlio Vargas,57
Faça seu pedido pelo WhatsApp
22-99267 8498
22-99739 3334

PADARIA PASSARELA
Uma família servindo a sua!
PADARIA PASSARELA Tradição e Qualidade
ENTREGAS EM DOMICÍLIO
99616 7655

BAR PONTO CERTO
DISK ENTREGA
22-99239 7077
92000 8361
SELF SERVICE - ALMOÇO - JANTA
CAFÉ DA MANHÃ
Posto Bedengó(ao lado da Borracharia)

miragas
sempre presente
3852 0258
Eletrodomésticos em Geral e Presentes em Porcelana, Inox e Cristais
R.Mal.Floriano,138
O seu gás, rapidinho!!!
3852 1223
miragas bicicletas,peças e acessórios
Praça do Marcellino,04

S A ÁGUA
S A ÁGUA
DISK ÁGUA
22-99902 8280
Rua Prefeito José de Carvalho,55

QUIOSQUE DO ELÍCIO
Quiosque do Elício
DISK ENTREGA
3852 3987 / 99997 2538
Em frente ao Estadual

Dr. Henrique Andrade Guedes
Cirurgião Dentista
Implantodontista
Ortodontista
CRO: 30763- RJ
3852 0072
@Guedes_Odontologia
henryfoc@hotmail.com
Praça Salim Damian, 45
Praça do Cenecista

DISTRIBUIDORA DO RENAN
DISTRIBUIDORA DO RENAN
22 3852 0865
22 99997 9268
Av.Eiras,285-Rodagem

Direção:
Antônio
CASA Rei dò Gado
Rações, selarias,medicamentos,material de pesca,artigos para lavouras e ferramentas
Tel:3852 2153
22- 99271 3406
R.João Pessoa, 168

Loja do JUCA
Materiais de Construção
☎ 3852-0149
Rua Marechal Floriano, 175
Loja A - Centro - Miracema - RJ

AABB

Associação Atlética Banco do Brasil

PISCINA-SAUNA-FUTEBOL
DIVERSÃO E LAZER PRA VOCÊ!

Tel: **3852 1021**

Estrada Miracema/Flores

AVIDA É MAIS FORTE QUE A AIDS.

PROGRAMA
IST/AIDS

POSTO DE SAÚDE IRINEU SODRÉ

Flávia Leal
Especialista em Estética e Cosmetologia

Raul Leal
Especialista em Ortodontia

Rua Coronel José Carlos Moreira, 06 - Centro - Miracema
Em frente ao SAF
Telefones: (22) 3852-0079 / 99245-9765 / 98804-4063

BARTEKÃO
SOB NOVA DIREÇÃO
Junto com o Grupo Cardinali
DELIVERY 22 99828 7049
Almoço - Porções - Bebidas
Pç. Getúlio Vargas - Próximo à Rodoviária - Miracema-RJ

Wictor's Pizzaria
Wictor's DELIVERY
DISK PIZZA 3852 1855
Av.Antônio Mendes Linhares,510

Supermercado RAMOS
Gente nossa trabalhando para nossa gente

Telefones:
3852 0382
3852 0764
Rua Marechal Floriano, 240/250
Rua Francisco Procópio, 25

ESCRITÓRIO
TÉCNICO CONTÁBIL
Escrituras Fiscais e Comerciais - Contratos e Distratos - Serviços de Despachante - Legalizações em qualquer Repartição Pública - Administração de Imóveis
Corretor: Sebastião Carlos S. Apolinário - CRECI-RJ01.080.303
TEL: 3852-0974 - PÇA. ARY PARREIRAS, 144

Tereza Noivas
Serviço de Lavanderia
99213 4974
Praça D.Ermelinda,175

O SEU DIREITO

Por Denise Maria do Amaral Torres Leitão,
advogada e professora

NOVA LEI PERMITE TRANSFERÊNCIA DE EMPREGADO PÚBLICO PARA ACOMPANHAR CÔNJUGE.

Foi publicada no DOU do dia 24/07, , a lei 15.175/25, que altera a CLT para regulamentar a transferência de empregado público cujo cônjuge ou companheiro tenha sido deslocado no interesse da Administração Pública.

A nova norma, incluída no texto da CLT como o artigo 469-A, assegura que empregados da Administração Pública possam ser transferidos para acompanhar seus parceiros - sejam servidores públicos, militares ou também empregados públicos - de qualquer dos Poderes da União, dos Estados, do Distrito Federal e dos municípios, quando esses forem removidos por necessidade da administração.

A lei dispõe que a transferência ocorrerá a pedido do empregado, independentemente do interesse da Administração Pública, e não se aplica o artigo 470 da CLT (que trata de transferência no interesse do empregador).

O pedido de transferência dependerá, no entanto, da existência de filial ou representação da administração pública na localidade de destino.

O texto diz, ainda, que a movimentação deverá ser horizontal, ou seja, dentro do mesmo quadro de pessoal.

MARIA ALICE BARROSO: UM NOME PARA LEMBRAR

Por Drª Ana Lúcia Lima da Costa Schmidt

Pós-doutora em Cognição e Linguagem, Doutora em Ciência da Literatura e Mestre em Teoria da Literatura, Lic. em Letras e História

MOSTRA CULTURAL: Maria Alice Barroso, um nome para lembrar

O mundo está vivendo dias sombrios. A expectativa com relação a humanidade diminuiu. Poucos se interessam pela leitura construtiva e delineadora de personalidades críticas e criativas. Muitos foram seduzidos pelas facilidades do "online".

Porém, existe um grupo específico de alunos, que decidiram fazer diferente: entraram em um grupo de pesquisa dedicado a estudar uma autora de sua terra, fortalecer a identidade cultural local e discutir assuntos com a criticidade que só o universo literário pode proporcionar. Estou falando do Grupo de Estudos Barrosianos do SEC – Sistema de Ensino Contemporâneo. Esse grupo, coordenado por mim, vem estudando a obra de Maria Alice Barroso desde 2024. Eles produzem painéis, apresentam-se em universidades mostrando seu potencial acadêmico, divulgam a obra da autora para aqueles que ainda não a conhecem e enchem de orgulho essa professora que vos escreve.

No último dia 25 de junho, o grupo de estudos apresentou uma Mostra Cultural em nossa cidade. O evento, aberto a todos que atenderam ao convite exposto nas redes sociais, contou com um momento musical, preparando a todos para o grande momento da noite: uma exposição dos estudos realizados de alguns romances da autora miracemense. Esses alunos do ensino médio surpreenderam a todos, com um discurso capaz de causar inveja a muitos estudantes de graduação, com desinibição própria de quem abraçou o espírito da pesquisa científica, discorreram sobre o processo de criação literária de Maria Alice, analisaram os perfis femininos de suas obras e discorreram sobre o coronelismo do Noroeste Fluminense.

Eu, fico aqui, entre feliz e realizada por mais essa experiência e desejosa de muito sucesso para este meninos que me fazem acreditar que dias azuis estão por vir.

FALANDO DE TURISMO

Ralph Dutra

MACEIÓ

Maceió, praias maravilhosas e um passeio bem legal pelo Centro Histórico, onde em sua arquitetura do século XIX se destaca a Catedral

Uma boa opção é conhecer a Praia dos Ingleses, que hoje nem consta do roteiro turístico da cidade, e andar pela Praia Verde, cartão postal de Maceió, mas no todo a capital alagoana merece uma boa nota nesta indicação turística.

RALPH DUTRA Agência de Viagens

22-99826 0627

de Olho no enem

Professora Terezinha Tostes Lopes
Diretora/Mantenedora
Colégio SEC - Sistema de Ensino Contemporâneo

Desconfio que o Bullying nasceu em Miracema

Um amigo do meu irmão quando comemorou cinquenta anos e reuniu uns amigos saiu com essa: sabia que o Bullying nasceu em Miracema? Todos os presentes, alguns já bem ferrados de bebida, riram e se empolgaram.

Claro que todos tinham uma história e a cereja do bolo foi a guerra gostosa que vivemos para exaltar nossa escola, enfim, Ferreira e Prudente. Daí recordamos várias histórias que, hoje, talvez se transformariam em guerras de mães e famílias.

A molecada era impossível, como diziam, elegantemente, nossos pais, e, hoje nos defendemos nos julgando incríveis.

Pois bem, voltando à descoberta do Pedro da dona Musa, o Bullying nasceu em Miracema. Sim, tenho que concordar, mas com uma ressalva, o Bullying da molecada que sabia fazer piada e se divertir com tudo. E fiquei pensando: todos nós conhecemos o Muleta ou o Seu Arrozinho, mas algum de nós viu algum dia a Dona Ritinha Cachoeira na porta de alguma mãe ou na escola querendo tirar satisfação com alguém porque estavam chamando seu filho de Muleta? E alguém ainda se lembra que o nome do Muleta era José Wilson? Que nada, Muleta sempre foi dos nossos e um dos maiores zoadores da nossa geração.

Mas para não acharem que penso pequeno, vou me lembrar do dia em que meu livro de Leitura da quarta série me contou que um dos maiores gênios do Brasil era conhecido por Aleijadinho porque "contraiu uma doença que lhe fez cair os dedos dos pés e das mãos", exatamente assim, contava o texto! Impressionante, fui para casa pensando em como devia ser duro para ele, não por ser conhecido como O Aleijadinho, mas pensei no quanto era difícil para ele fazer seu ganha-pão, sua arte, seu nome com aquele trabalho impecável. Isso só se tornou possível porque ele foi muito mais gênio do que idiota. Não que eu defenda humilhar alguém, o que eu só não consigo aceitar é essa capacidade exagerada de as pessoas compreenderem tudo pelo lado negativo e com isso impedir o crescimento do outro. Forte né? Mas eu explico.

Quem frequentou um grupo escolar talvez não se recorde, mas vai lembrar agora que zoação sempre fez parte das gerações, aprendemos com ela a sermos tolerantes, a superarmos o mal e a não fazer de um comportamento que pode ser ruim em um obstáculo invencível. A vida é feita de Bullying, cada geração tem os seus que se tornaram famosos e até divertidos. Lembram do Manoelzinho Aleijadinho, o sapateiro, eu ainda me lembro dele e, confesso, eu era muito criancinha, mas querem saber? O que me marcou mesmo foi ouvir o meu pai contar que ele era um exímio nadador, meu pai dizia que ninguém ganhava dele nas braçadas. Então, acho que precisamos usar da tática que usávamos, saber sorrir da desgraça, esse é o nosso talento, afinal somos brasileiros, ou se não soubermos rir, vamos atravessar essa provocação sem guerra e baixaria. Está nos faltando elegância e leveza. Vamos nos desarmar para que essas gerações que estão aí aprendam que a "zoação" sempre existiu e não vai parar de existir porque entre uma geração que sabia se virar e a geração que hoje temos, passou uma geração que se nutria de vaidades absurdas e superioridade que mal sabia existir.

Esse texto dedico à Dona Ritinha, mãe de cinco meninos "impossíveis ", esposa do "Seu Arrozinho" (não me perguntem por que Arrozinho) e ao Marcelo Barreiro, o Cotoco, filho do Jaime da Rio-Ita. Cotoco o menino lindo que nasceu sem uma mãozinha e um pedacinho do braço e por quem tínhamos tanto carinho que virou o mascotinho da geração de seus irmãos mais velhos (Marcinha e Jamerson) e soube que, hoje, é um grande ciclista. Viva a nossa geração que soube "zoar", brincar, se defender e nossas mães que tiveram a sabedoria de nos deixar crescer.

Cantinho das Trovas

Ricarda Maria

Tema: Lar

A casa que era vazia,
Em lar firme se tornou.
Deus fez ali moradia,
E o amor em todos ficou.

Tema: Casa

Minha casa-lar só é casa,
Pelo que dentro contém.
Sem vocês tristeza arrasa,
E lar frio sem ninguém.

Tema: Aliança

Quanto verde enfeitando,
Minha casa de esperança.
E o amor perdão içando,
Bênçãos em cada alianç

Aldravia

Ricarda Maria

ler
sem
entender
não
aprender
olhar

nadar
sem
saber
mergulhar
afogar
morrer

não
viver
amor
loucura
hospício
incerteza

Lâmpada da Memória

Marcelo Salim de Martino

AS MENINAS DA PREFEITURA

"As Meninas da Prefeitura" é uma história interessante sobre três mulheres miracemenses: Cibele Caldas Câmera Castro, Elza de Souza Hassel e Chicrallina Salim de Martino, que começaram suas carreiras na Prefeitura de Miracema muito jovens, numa época em que o serviço público era predominantemente desempenhado por homens. Estamos falando do Brasil do final dos anos 1930, época em que a mulher ideal era aquela que se dedicava exclusivamente ao lar, ou seja, a esposa dócil, a filha obediente, prendada, que se empenhava na educação musical, especialmente no aprendizado do piano e a desenvolver trabalhos manuais. Esse era o retrato da mulher burguesa, enquanto a classe proletária continuava se dedicando ao trabalho doméstico ou atuando como operárias nas fábricas, sobretudo nas tecelagens.

Mas os anos 1930 também foram anos de conquistas significativas para as mulheres brasileiras que puderam votar e ser votadas a partir de 1932 e que também conquistavam espaços no mercado de trabalho, especialmente em algumas profissões como magistério, enfermagem e serviço telefônico. A participação feminina no serviço público, embora limitada, era um passo importante para a igualdade de gênero que abriu caminho para futuras conquistas.

Ao começarem a trabalhar na Prefeitura de Miracema, enfrentaram alguma resistência inicial devido à sua idade, mas não se deixaram abalar. Logo, sua competência e dedicação falaram mais alto, e elas conquistaram o respeito e a confiança de seus colegas de trabalho e da comunidade em geral.

O apelido de "Meninas da Prefeitura" surgiu de forma carinhosa por parte do Sr. José Ferreira de Assis, um comerciante importante, que as via passar todos os dias na porta de seu estabelecimento. Com o tempo, o termo acabou sendo adotado por toda a comunidade, tornando-se um símbolo de admiração e reconhecimento pelo trabalho que essas jovens mulheres realizavam.

Com o passar dos anos, Cibele, Elza e Chicrallina consolidaram-se em suas respectivas funções na Prefeitura de Miracema. Cibele tornou-se a contadora, sendo admirada por sua precisão e habilidade com números. Chicrallina assumiu a tesouraria, onde a sua inteligência e criatividade foram indispensáveis para gerenciar um período em que todo o serviço era feito manualmente, não haviam máquinas e os recursos eram escassos. Elza, por sua vez, exerceu o papel de oficial administrativo e também de chefe de gabinete do prefeito, sendo reconhecida por sua liderança, habilidades organizacionais e pulso firme para comandar toda a equipe de servidores.

Essas três mulheres excepcionais mantiveram uma amizade sólida e inabalável ao longo de suas vidas, compartilhando desafios e conquistas. Juntas, enfrentaram tempos difíceis e celebraram sucessos.

Durante o período em que trabalharam na Prefeitura, o serviço público funcionava em horário integral, inclusive aos sábados, onde permaneciam em seus postos até as 11 horas da manhã, sempre buscando garantir o melhor atendimento e o cumprimento eficiente de suas atribuições.

Infelizmente, o tempo não poupou Cibele e Elza, que faleceram, mas deixaram um legado que continua vivo nas memórias daqueles que com elas conviveram e foram impactados por suas ações e no progresso que ajudaram a construir em Miracema.

Hoje, Chicrallina é a última remanescente das Meninas da Prefeitura e, perto de completar o seu centenário de nascimento, é considerada um exemplo para nossa família e comunidade. Sua história, sabedoria, experiência e determinação continuam sendo exemplo as gerações mais jovens.

TS SMART
Acessórios e assistência
@ts.smart 98814 7689
R.Mal.Floriano,196

CENTER CELL
22-99259 9457
Av. Carvalho, 315

BAZAR SÃO JORGE
PAPELARIA- PRESENTES-
BRINQUEDOS- FOTOCÓPIAS
22 99977 6347
E-MAIL:mlestefaneli@yahoo.com.br
Rua Mal. Floriano, 22 - Miracema

PRIME CHOPP
FAÇA SEU PEDIDO
22-99846 1120
22- 3852 0777
RUA MARECHAL FLORIANO
CENTRO

MARIKOTA KIDS
Moda Infanto Juvenil
99987 6032
Av.Nilo Peçanha,825-Caloi

HORTIFRUTI OLIVEIRA
FRANGO ASSADO AOS DOMINGOS
Av. Eiras 295
(22) 98160 7716

Unidas Farma
3852 1575 / 3852 8758
992936181
Praça Dona Ermelinda,139

VITAL FARMA
Drogaria e Perfumaria
PLANTÃO
DOMINGOS E FERIADOS
22-3852 3214
R.Marechal Floriano,377